

# Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΠΟΝΟ



**Γεώργιος Ν. Λυράκος**  
Μάθημα Ψυχολογία της Υγείας  
Φυσικοθεραπεία  
Διάλεξη 8η  
2014

# ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΟ

- ✘ Τις τελευταίες τρεις δεκαετίες ένας αριθμός εναλλακτικών μοντέλων για τον πόνο πέραν του ιατρικού ενσωματώνουν ψυχολογικούς (αντίληψη, γνώση, συναίσθημα) και συμπεριφορικούς (αποφυγή) παράγοντες για να ερμηνεύσουν την εμπειρία του πόνου.
- ✘ Ο πόνος σήμερα προσδιορίζεται εννοιολογικά ως ένα περίπλοκο, υποκειμενικό, αντιληπτικό φαινόμενο που συμπεριλαμβάνει έναν αριθμό τομέων που περικλείει αλλά δεν περιορίζεται αναγκαστικά σε αυτούς όπως την ένταση, την ποιότητα, την χρονική πορεία και το προσωπικό νόημα.
- ✘ **Gordon J. G. Asmundson, Peter J. Norton, G. Ron Norton, 1999. BEYOND PAIN: THE ROLE OF FEAR AND AVOIDANCE IN CHRONICITY Clinical Psychology Review, Vol. 19, No. 1, pp. 97–119,.**

- 
- ✘ Ο πόνος υποκινεί βραχυπρόθεσμες προσαρμοστικές διαδικασίες που διευκολύνουν την ικανότητα για αναγνώριση, απόκριση και επίλυση του σωματικού τραυματισμού.
  - ✘ Για περίπου 10% των ενηλίκων που υποφέρουν από μυοσκελετική βλάβη, η εμπειρία του πόνου παραμένει πολύ μετά από την ίαση της οργανικής παθολογίας.
  - ✘ Αυτό το είδος του πόνου και η υπερενασχόληση με αυτόν συχνά οδηγούν σε σημαντική δυσφορία, οδύνη και λειτουργική ανικανότητα και έχει συνδεθεί με ακατάλληλη χρήση των ιατρικών υπηρεσιών και σε υψηλό κόστος ασφαλιστικών απαιτήσεων.

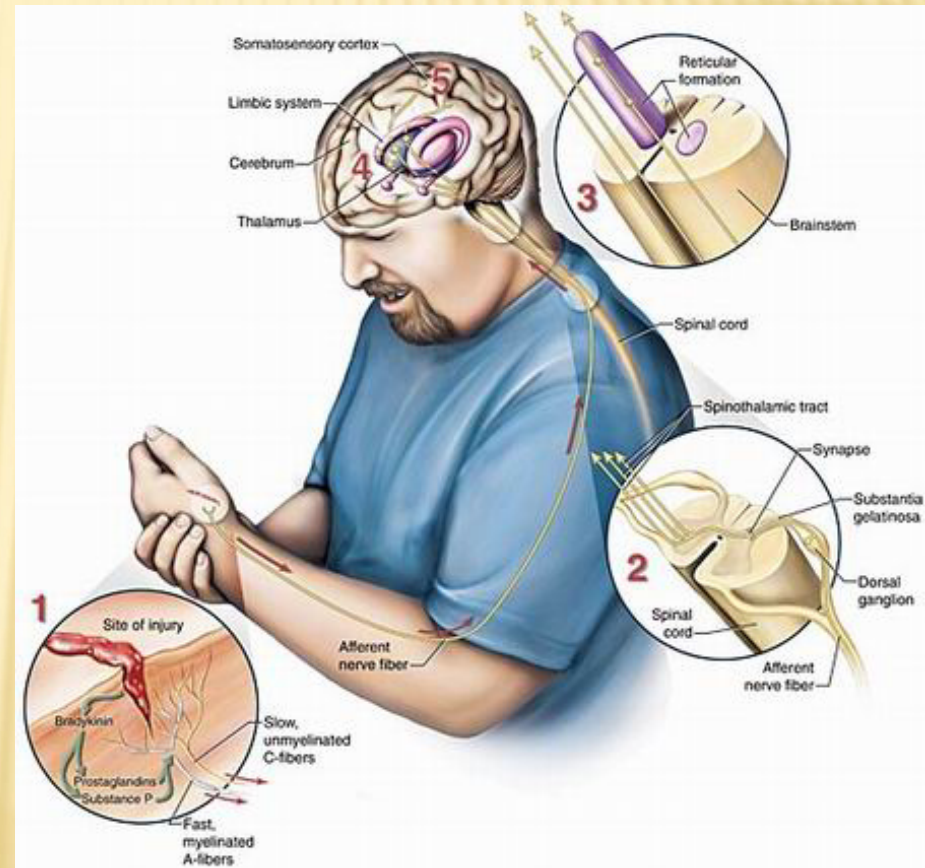
- 
- ✘ Την τελευταία δεκαετία, υπάρχει πλήθος ερευνών πάνω στην γνωσιακή και συναισθηματική πλευρά της εμπειρίας του πόνου. Σε αυτές αξιολογούνται ο ρόλος της συναισθηματικής δυσφορίας,
  - ✘ η καταστροφολογία,
  - ✘ οι στρατηγικές αντιμετώπισης,
  - ✘ η αυτό-αποτελεσματικότητα
  - ✘ και οι παράγοντες κινήτρων στον επίμονο πόνο.

# ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- ✦ Η ψυχολογία της υγείας αποτελεί διεθνώς την πιο πρόσφατη εξέλιξη στην σφαιρική αντιμετώπιση του χρόνιου πάσχοντα με στόχο την ιατρική του αποκατάσταση και την βελτίωση της ποιότητας ζωής του.
- ✦ Χρησιμοποιεί σαν μέθοδο το γεφύρωμα ανάμεσα στην διχοτομία «νους και σώμα» υιοθετώντας την σκέψη πώς σημαντικό ρόλο για την ανεύρεση της αιτίας, της αντιμετώπισης αλλά και για την θεραπεία της ασθένειας έχει ο τρόπος με τον οποίο κάθε ασθενής σκέπτεται, αισθάνεται ή συμπεριφέρεται στην ζωή του.

# Η ΕΜΠΛΟΚΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΠΟΝΟ

- ✘ οι λεγόμενες ήπιες ψυχικές διαταραχές, όπως είναι οι κρίσεις πανικού και η κατάθλιψη, ταλαιπωρούν ολοένα και περισσότερους Έλληνες.
- ✘ Η κατάθλιψη από μόνη της προκαλεί πόνο
- ✘ Οι ασθενείς με χρόνια πόνο ωστόσο ανήκουν στην κατηγορία υψηλού κινδύνου για να εμφανίσουν σοβαρή συνοσηρότητα.
- ✘ Γι' αυτό είναι απαραίτητο να δώσουμε έμφαση στην πρόληψη,



# ΤΟ ΟΛΙΣΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

---

- ✘ Η ψυχολογία υγείας σαν επιστήμη αντιμετωπίζει τον ασθενή ολιστικά και άρα υποθέτει ότι η ασθένεια μπορεί να προκληθεί από ένα σύνολο συντελεστών και όχι μόνο από έναν.
- ✘ Η ψυχολογία του ασθενή μπορεί να έχει ενεργώ ρόλο στην δημιουργία, στην εξέλιξη, στην πρόγνωση αλλά και στην θεραπεία μιας χρόνιας ιατρικής πάθησης.
- ✘ Αυτή η προσέγγιση αντανακλά το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο για την υγεία και την ασθένεια, το οποίο αναπτύχθηκε από τον Έγκελς (1977, 1980) .

# ΤΙ ΚΑΝΕΙ Ο ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

- ✘ Ο Ψυχολόγος μέσα σε ένα πλαίσιο ατομικής θεραπείας ή υποστηρικτικής συμβουλευτικής παρέμβασης, θα ψάξει κάθε αρνητικό συναίσθημα που φυλακίζει τον ασθενή και εξαφανίζει κάθε ψυχικό αμυντικό μηχανισμό του.
- ✘ Άγχος, φόβος, αβεβαιότητα, θλίψη, κτλ, θα επεξεργαστούν.
- ✘ Ο Ψυχολόγος θα αντιληφθεί από πού προέρχονται.
- ✘ Θα βρει στρατηγικές και μεθόδους που θα βοηθήσουν το άτομο να αποκτήσει ή και να ενισχύσει ικανότητες και δεξιότητες που θα του επιτρέπουν να αυτό-διαχειρίζεται την ασθένειά του.

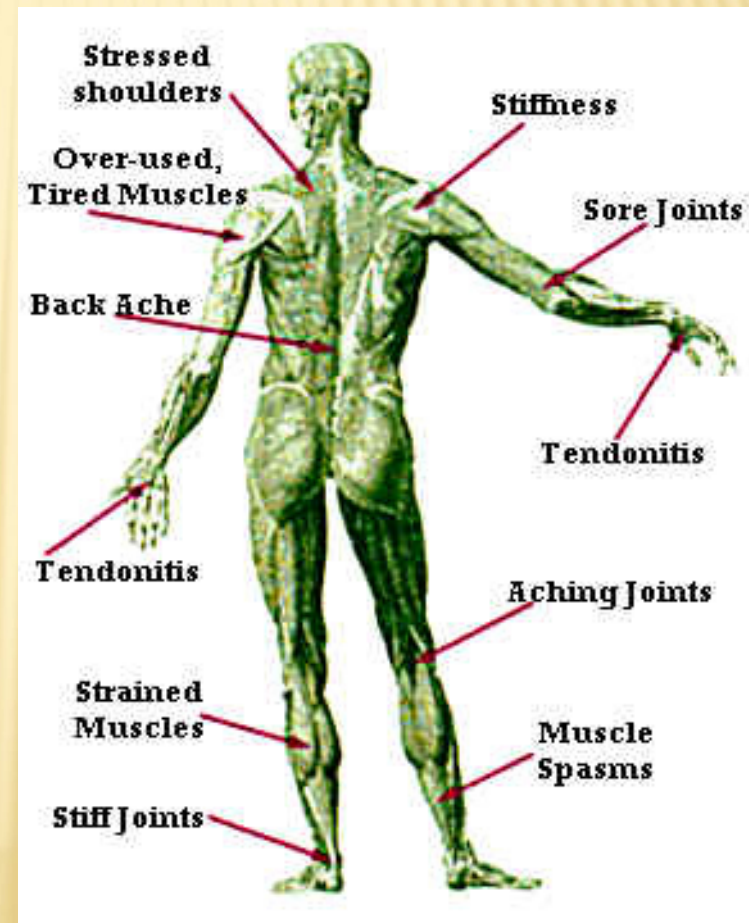


# ATZENTA

- ✘ Θα περιγραφούν οι αρχές και πρακτικές διαδικασίες για την αποτελεσματική επικοινωνία και απλές παρεμβάσεις που μπορούν να εφαρμοστούν σε διάφορες κλινικές καταστάσεις, όπως:
  - ✘ η απλή και μόνο συμβουλευτική,
  - ✘ Όταν χρειάζεται να παραταθεί μια υποτιθέμενη σύντομη ιατρική παρέμβαση
  - ✘ και στην προώθηση μιας αποτελεσματικής έναρξης σε συνεχιζόμενη θεραπεία και περίθαλψη.
- ✘ Price, J. and Leaver, L. 2002. ABC of psychological medicine Beginning treatment. BMJ. July 6; 325(7354): 33–35.

# ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- ✘ Τα σωματικά συμπτώματα είναι υποκειμενικά και έχουν δύο συστατικά,
- ✘ ένα σωματική στοιχείο (μια σωματική αίσθηση λόγω της φυσιολογίας ή παθολογίας)
- ✘ και ένα ψυχολογικό στοιχείο (που σχετίζεται με τις σκέψεις και τις πεποιθήσεις σχετικά με τα συμπτώματα).

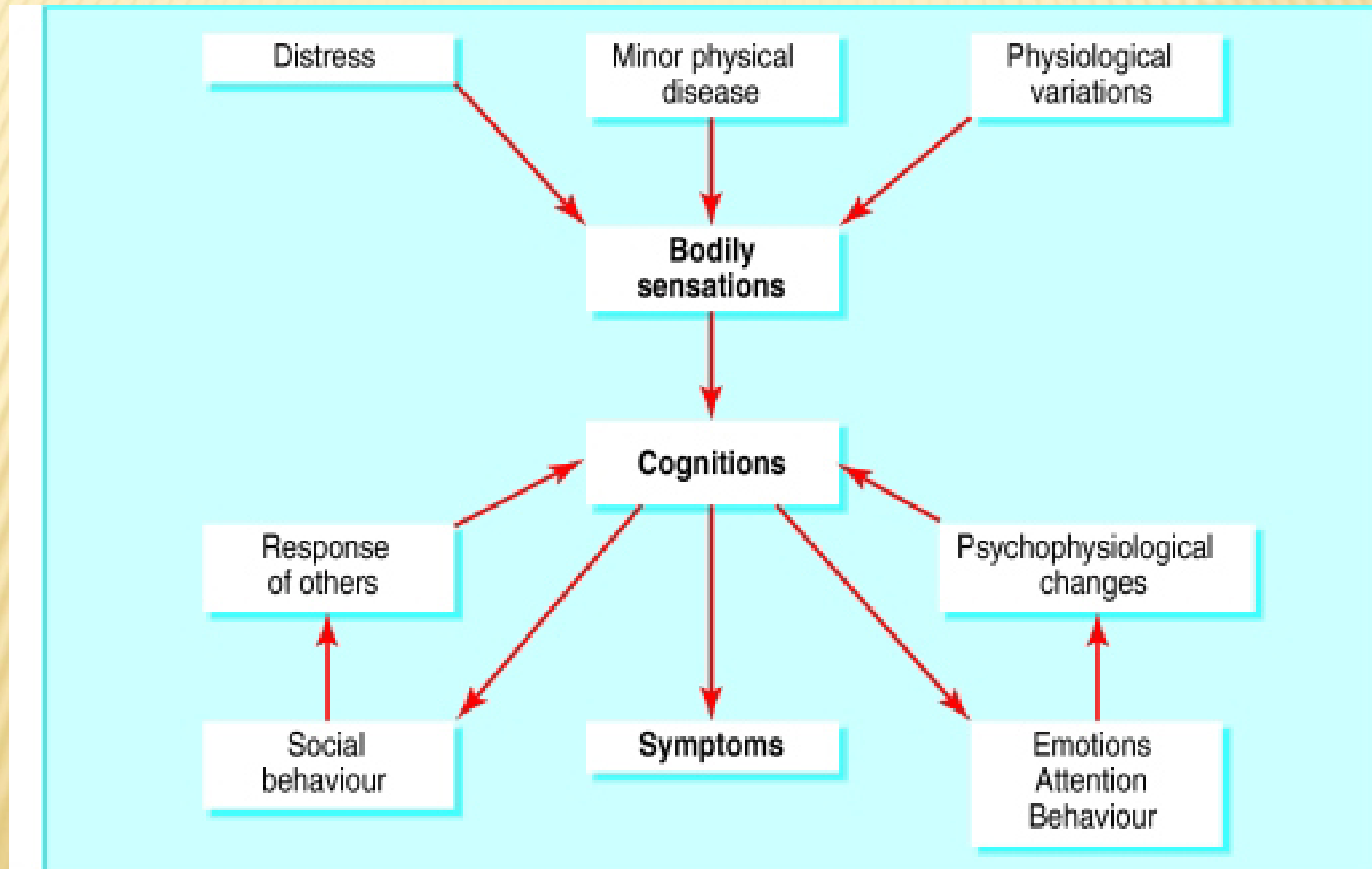


# ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ

---

- ✘ Παραδοσιακά η διαχείριση εστιάζει μόνο στη σωματική συνιστώσα, με στόχο την ανίχνευση και τη θεραπεία της υποκείμενης παθολογίας.
- ✘ Η αντιμετώπιση της ψυχολογικής συνιστώσας στο πλαίσιο μιας συμβουλευτικής συνεδρίας, καθώς και με απλές ψυχολογικές παρεμβάσεις, είναι πιθανό να μειώσει την αγωνία και την ανικανότητα που νιώθει ο ασθενής και να μειώσει την ανάγκη για περαιτέρω εξειδικευμένη θεραπεία.

# Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΓΝΩΣΙΩΝ (ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ)



# Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

Οι ψυχολογικοί παράγοντες των πεπιοθήσεων και των στάσεις σχετικά με την ασθένεια και τη θεραπεία αποτελούν σημαντικούς καθοριστικούς παράγοντες του αποτελέσματος.

- ✘ Ως εκ τούτου, οι στρατηγικές που αυξάνουν την κατανόηση,
- ✘ την αίσθηση του ελέγχου,
- ✘ καθώς και τη συμμετοχή στη θεραπεία
- ✘ μπορεί να έχουν μεγάλα οφέλη.
- ✘ Ένα παράδειγμα είναι γραπτά ημερολόγια διαχείρισης που έχουν συμφωνηθεί μεταξύ ιατρού και ασθενούς.
- ✘ Η προσέγγιση αυτή στοχεύει να βοηθήσει τους ασθενείς να «δράσουν οι ίδιοι ως ειδικοί στη διαχείριση της κατάστασή τους, με την κατάλληλη υποστήριξη από την ιατρική και ψυχολογική φροντίδα."

# ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

- ✘ Οι πεπιοθήσεις και συμπεριφορές των συγγενών σχετικά με την ασθένεια είναι επίσης ζωτικής σημασίας για την έκβαση.
- ✘ Οι φροντιστές μπορούν να κληθούν να συμμετάσχουν σε μια συμβουλευτική συνεδρία (με την άδεια του ασθενούς), ώστε να αναγνωριστούν και να οριοθετηθούν οι ανησυχίες που έχουν και να αντιμετωπιστούν.
- ✘ Η Ενεργός συμμετοχή των συγγενών, οι οποίοι θα περνούν περισσότερο χρόνο με τον ασθενή που πονά από ό, τι με το γιατρό, τους επιτρέπει να λειτουργούν ως συνθεραπευτές.

# ΚΑΘΗΣΥΧΑΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

- ✘ Η ανησυχία για την υγεία (άγχος της υγείας) είναι μια κοινή αιτία δυσφορίας και ανικανότητας σε άτομα με και χωρίς σοβαρή ασθένεια.
- ✘ Ο καθησυχασμός συνεπώς αποτελεί βασικό στοιχείο στην έναρξη μιας θεραπείας.  
Το πρώτο βήμα είναι να συγκεντρωθούν και να αναγνωριστούν οι προσδοκίες, ανησυχίες, και πεποιθήσεις των ασθενών για την ασθένεια.
- ✘ Ακολουθεί η ιατρική παρέμβαση με τη λήψη ιστορικού, εξέταση και, αν χρειάζεται διερεύνηση.
- ✘ **Αποφεύγουμε τις πρόωρες διαβεβαιώσεις (όπως "είμαι βέβαιος ότι δεν είναι τίποτα σοβαρό") καθώς μπορεί να ερμηνευθεί ότι ο γιατρός δεν αντιμετωπίζει το πρόβλημα σοβαρά.**

# ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΒΡΑΧΕΙΑΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

- Σύντομη, μίας συνεδρίας παρέμβαση
- Κατάλληλη για πιο πολύπλοκα προβλήματα, όπως στη δευτεροβάθμια περίθαλψη
- Πραγματοποιείται με ή αμέσως μετά την είσοδο του ασθενή στην μονάδα πόνου
- ✘ • Αποτελεί την Ολοκληρωμένη λύση με τη συνήθη ιατρική φροντίδα
- Χρησιμοποιεί γνωστική κατανόηση του άγχους για την υγεία
- Ελαχιστοποιεί τις αρνητικές πλευρές της εμπειρίας των ασθενών
- Ενισχύει τις θετικές πλευρές της εμπειρίας των ασθενών
- Παρέχει σαφείς εξηγήσεις και διαβεβαιώσεις στον ασθενή



# Ο ΣΤΟΧΟΣ

- ✦ Η εφαρμογή ψυχο εκπαιδευτικής προσέγγισης η Συμβουλευτική για θέματα υγείας αλλά και η γνωσιακή-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία είναι τρόποι παρέμβασης που συνδυάζονται με την ιατρική θεραπεία με στόχο:
- ✦ **την βελτίωση της ποιότητας ζωής και των ψυχολογικών επιδράσεων των χρόνιων ιατρικών παθήσεων.**
- ✦ την μείωση του στρες του θυμού και της κατάθλιψης που εμφανίζεται στους ασθενείς αυτούς λόγω της χρονιότητας των συμπτωμάτων και της έντασης του πόνου και της καταστροφοποίησης στην οποία καταφεύγουν λόγω των δυσλειτουργικών γνωσιών τις οποίες εμφανίζουν οι ασθενείς αυτοί και αποτελούν ένα είδος παρέμβασης κοινό για τις περισσότερες νόσους που ενέχουν χρόνιο πόνο
- ✦ (Stroud et al. 2000)

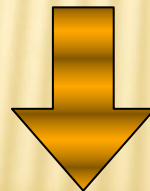
# Ο ΠΟΝΟΣ ΣΑΝ ΚΡΙΣΗ



# ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ ΣΤΟ ΧΡΟΝΙΟ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΠΟΝΟ

## × Που χρειάζεται ο ψυχολόγος;

1. Ψυχολογική στήριξη του ασθενή
2. Αποδοχή της συνεχούς κατάστασης από τον ασθενή και την οικογένεια
3. Στήριξη στην αποδοχή της θεραπείας
4. Ποιότητα της ζωής



Λειτουργική και ψυχολογική αποκατάσταση

# ΠΟΤΕ ΕΠΕΜΒΑΙΝΕΙ Ο ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ;

## ✘ Πριν το χειρουργείο

1. Είσοδος στη θεραπευτική ομάδα
2. Ενημέρωση από τους θεράποντες
3. Συνεργασία με τους θεράποντες για την εύρεση του κατάλληλου ανά περίπτωση τρόπου προσέγγισης
4. Δημιουργία θεραπευτικής σχέσης με τον ασθενή
5. Ψυχολογική προετοιμασία για την αποδοχή του χειρουργείου

# ΤΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΟΥΜΕ ΑΝ ΑΠΕΙΛΕΙΤΑΙ Η ΖΩΗ

- ✘ Ενημερώνουμε τον ασθενή μόνο για ότι μας ρωτάει:
- ✘ Δηλαδή όσα αντέχει να μάθει
- ✘ Στην στιγμή που αντέχει να τα μάθει

- Οι ασθενείς αρχικά δεν γνωρίζουν
- Συνειδητοποιούν γρήγορα
- Εμπιστεύονται την ύπαρξη τους στους θεράποντες τους
- Αποδέχονται την σιωπή  
για χάρη των συγγενών τους

# ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

× Δημιουργία πλαισίου εμπιστοσύνης για να μπορέσει να εκφράσει

- a) Λύπη
- b) Στεναχώρια
- c) Θυμό
- d) Αγωνία για το μέλλον
- e) Αγωνία για τα παιδιά
- f) Υπαρξιακά προβλήματα
- g) Προβλήματα καθημερινότητας



# ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- × Τον βοηθούμε να γίνει λειτουργικός
- × Ποιες είναι οι επιθυμίες του;
- × Ποια τα συναισθήματά του ;
- × Ποιες οι ανάγκες του ;



Υπάρχουν και στο τελευταίο στάδιο ακόμα και όταν οι ειδικοί τα έχουμε ξεχάσει

Σκοπός μας

Να δώσει νόημα με αυτό τον τρόπο στην καινούργια του ζωή ...

Όποια και αν είναι

...

Σε όποιο στάδιο και αν βρίσκεται.

# ΜΕΤΑ ΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ

✘ Ο ρόλος του ψυχολόγου συντείνει σε δύο οδούς

1. Βοηθά τον ασθενή να εγκλιματιστεί.
2. Προβαίνει στις ενδεδειγμένες φυσικές μεθόδους μείωσης του πόνου.





# ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

## Γνωστικές

- Επηρεάζουν τις σκέψεις
- Επηρεάζουν την φαντασία

## Μέθοδοι συμπεριφοράς

- Έλεγχος λειτουργιών που μεταβάλλονται από την ψυχολογική κατάσταση ατόμου

# ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ Μ'ΕΘΟΔΟΙ

Αλλαγή γνώσιών



Φανταστικές Εικόνες(imagery)



Αφαίρεση

# ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ



# ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΤΙΣ ΓΝΩΣΙΕΣ

- ✘ Αν και ορισμένες γνώσεις και πεποιθήσεων μπορεί να είναι προσαρμοστικές και να βοηθούν τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν την εμπειρία του πόνου,
- ✘ άλλες μπορεί να συμβάλουν ουσιαστικά στην αύξηση του πόνου και της συναισθηματικής έντασης.
- ✘ Ο προσδιορισμός των λειτουργικών και δυσλειτουργικών πεποιθήσεων και γνώσιών που σχετίζονται με τον πόνο:
- ✘ μπορεί να βελτιώσει την κατανόηση των επιμέρους απαντήσεων στον χρόνιο πόνο
- ✘ και συμβάλει στην εφαρμογή πιο αποτελεσματικών θεραπευτικών παρεμβάσεων
- ✘ (Jensen et al., 1994).

- 
- ✘ Οι γνωσίες έχουν οριστεί ως αυτόματες σκέψεις που αποτελούν «συγκεκριμένες απαντήσεις σε ένα περιβαλλοντικό γεγονός» (Flor et al., 1987).
  - ✘ Οι αρνητικές γνωσίες σχετικά με τον πόνο έχουν επανειλημμένα φανεί να προβλέπουν τον πόνο, την αναπηρία, και την αγωνία στους ασθενείς με χρόνια πόνο (Jensen et al., 1991; Boothby et al., 1999).
  - ✘ Οι αρνητικές γνωσίες έχουν επίσης συνδεθεί με μεγαλύτερη χρήση των πόρων υγειονομικής περίθαλψης και μεγαλύτερη χρήση φάρμακων για την αντιμετώπιση του πόνου (Gil et al., 1989).

# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

- ✘ Οι μη φαρμακολογικές τεχνικές έχουν θέση στην διαχείριση του πόνου των χρόνιων ασθενών.
- ✘ Απλές ψυχολογικές και φυσικές τεχνικές που κάνουν τον ασθενή που πονά να νοιώθει πιο άνετα πρέπει να αποτελούν μέρος της καθημερινής θεραπευτικής πρακτικής.
- ✘ Πιο σύνθετες τεχνικές μπορούν να επεκτείνουν τον ρόλο της μη φαρμακολογικής αναλγησίας εάν υπάρχουν τα κατάλληλα μέσα και το εκπαιδευμένο προσωπικό.

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ**  
**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ**

