



Εταιρεία Γνωσιακών
Συμπεριφοριστικών Σπουδών

ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

MBSR ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΠΟΝΟΥ

Παπάζογλου Λήδα

Ψυχολόγος, Ε' έτος

Επόπτρια: Παλαιολόγου Ροζίνα

Εισαγωγή

Ο **χρόνιος πόνος** αποτελεί μια πολύ συχνή και σοβαρή ιατρική κατάσταση, όπου επηρεάζει **20-30% του ενήλικου πληθυσμού στις δυτικές χώρες**, ενώ συχνά συνοδεύεται και από άλλες χρόνιες παθήσεις

Τα άτομα που πάσχουν από χρόνια πόνο συχνά αντιμετωπίζουν **δυσκολίες σε ένα ευρύτερο φάσμα τομέων και καταστάσεων**, με αποτέλεσμα να μειώνεται η ποιότητα ζωής τους

Η αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου εμπλέκει **βιολογικά, ψυχολογικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά**

Εισαγωγή

Οι περισσότερες στρατηγικές για τη διαχείριση του πόνου επικεντρώνονται κυρίως σε **βιολογικές παρεμβάσεις** (φαρμακολογία, χειρουργικές επεμβάσεις)

Οι βιολογικές παρεμβάσεις στοχεύουν αποκλειστικά στη φυσική διάσταση του πόνου, με αποτέλεσμα **συχνά να μην είναι από μόνες τους επαρκείς**, καθώς ο πόνος μπορεί να συνοδεύεται και από **δυσκολίες σε ψυχικό επίπεδο** (Άγχος, Κατάθλιψη, Αίσθημα απώλειας ελέγχου)

Προσπάθειες για υιοθέτηση μια διεπιστημονικής προσέγγισης στη διαχείριση του χρόνιου πόνου και **διερεύνησης μη φαρμακευτικών θεραπειών**

Εισαγωγή

Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία για την ανακούφιση του χρόνιου πόνου

Εφαρμογή της **Ενσυνειδητότητας** και το μοντέλο **MBSR** για την ανακούφιση του χρόνιου πόνου

Ο Χρόνιος Πόνος

Ορίζεται ως ο πόνος που επιμένει **πέρα από το αναμενόμενο χρόνο επούλωσης (12 εβδομάδες)** και μπορεί να σχετίζεται ή και όχι με αναγνωρίσιμη αιτία ή πραγματική βλάβη κάποιου ιστού

- ✓ Μυοσκελετικές διαταραχές
- ✓ Νευροπάθειες από διαβήτη
- ✓ Χημειοθεραπείες
- ✓ Νεοπλασματικά νοσήματα
- ✓ Καρδιακή ανεπάρκεια
- ✓ Νεφρική νόσος
- ✓ Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια
- ✓ Χειρουργικές επεμβάσεις

Διαστάσεις Πόνου

- **Αισθητηριακές** (ένταση, εστία, συχνότητα, ποιότητα)
- **Συναισθηματικές** (συναισθηματική αντίδραση)
- **Γνωστικές** (στάσεις, πεποιθήσεις)
- **Συμπεριφορικές** (συμπεριφορές ως απάντηση, υποστηρικτικό του δίκτυο)

Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία για ΧΠ

- Κυρίαρχη ψυχολογική θεραπεία για ΧΠ
- Εφαρμόζεται σε ατομική και ομαδική μορφή
- Εδικοί πληθυσμοί (παιδιά, έφηβοι, ηλικιωμένοι)
- Ενίσχυση Λειτουργικότητας
- Βελτίωση ποιότητας ζωής
- Μείωση της εξάρτησης από την ιατρική περίθαλψη
- Μείωση αίσθησης πόνου

Γνωστικές και συμπεριφορικές διαδικασίες

Θεωρία Μάθησης και Περιβάλλον

Πώς απαντάει το περιβάλλον στον πόνο;

Πεποιθήσεις για τον Πόνο

Γνωσιακές Διαστρεβλώσεις

Καταστροφολογία

Μηρυκασμός

Υπερεκτίμηση απειλής

Εαυτός «αδύναμος», «ευάλωτος»

«Φόβος για τον Πόνο»

Συμπεριφορές ασφαλείας

Αποφυγές

Αύξηση

Σωματικού πόνου ή σωματικής βλάβης

Βίωσης συμπτωμάτων

Μείωση

Ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας

ΓΣΘ και Χρόνιος Πόνος - Στόχοι

- Βελτίωση λειτουργικότητας - διατήρηση ικανότητας σε **δραστηριότητες καθημερινότητας**
- Αντιμετώπιση **συννοσηρών διαταραχών** (κατάθλιψη, άγχος, διαταραχές ύπνου)
- Κατανόηση **γνωστικού** και **συμπεριφορικού υποβάθρου** πόνου
- Γνωσιακή Αναδόμηση, ώστε να γίνει ο **πόνος αντιληπτός** ως «**πιο διαχειρίσιμος**»
- Ανάπτυξη μιας **πιο προσαρμοστικής συμπεριφοράς** ως απάντηση στον πόνο
- Ανάπτυξη ενεργής στάσης **άσκησης ελέγχου** στον πόνο

Εργαλεία ΓΣΘ για χρόνια πόνο

Δεν υπάρχει συγκεκριμένο πρωτόκολλο

- **Τεχνικές χαλάρωσης** για ανακούφιση
- **Ψυχοεκπαίδευση** στον πόνο
- Άσκηση στην **αύξηση δραστηριοτήτων** και **ενεργοποίηση συμπεριφοράς**
- Εκπαίδευση και καθοδήγηση στο **ρυθμό της δραστηριότητας**
- Εκπαίδευση στην **επίλυση προβλημάτων**

Ενσυνειδητότητα - Mindfulness

- Μια διαρκής, **μη επικριτική, εστίαση της προσοχής** και διαρκή νοητική συμπεριφορά σε διαδικασίες, όπως οι φυσικές αισθήσεις, οι αντιλήψεις, οι σκέψεις, οι εικόνες και οι συναισθηματικές καταστάσεις
- Περιλαμβάνει **συνεχή παρατήρηση εσωτερικών και εξωτερικών ερεθισμάτων**, καθώς αυτά προκύπτουν
- Ο Kabat (2003) την περιγράφει ως «η **επίγνωση που προκύπτει μέσω της εστίασης της προσοχής, στο παρόν, χωρίς επίκριση στο ξετύλιγμα της εμπειρίας κάθε στιγμή**»

MBSR

- **Dr John Kabat-Zinn**, Πανεπιστήμιο του Ιατρικού Κέντρου της Μασαχουσέτης, '70
- Βασίζεται στις αρχές του Βουδισμού
- Πρόγραμμα παρέμβασης, σχεδιασμένο για ομάδες, το οποίο αρχικά εφαρμόστηκε **ως συμπληρωματική θεραπεία για ασθενείς που αντιμετωπίζουν χρόνια πόνο και για διαταραχές που σχετίζονται με το στρες**
- Παρέχει εντατική **εκπαίδευση στην ενσυνειδητότητα και το διαλογισμό**, ώστε να βοηθήσει τα άτομα να συσχετιστούν με τις σωματικές και ψυχολογικές τους καταστάσεις με μη επικριτικούς τρόπους και με αποδοχή

MBSR

- **8 έως 10** ομαδικές εβδομαδιαίες συναντήσεις (**1,5 – 2,5 h**)
- **Μια ολοήμερη** (6-8 h, την 6^η εβδομάδα)
- Συμμετέχοντες **έως 30 άτομα**
- Διδασκαλία στο **διαλογισμό** και την **ενσυνειδητότητα**
- Επαγγελματίας υγείας, **καταρτισμένος** στο μοντέλο

MBSR

- Εκπαιδεύει στη συνειδητή σάρωση του σώματος, διαλογισμό σε καθιστή θέση, διαλογισμό κατά τη βάδιση και ασκήσεις με στάσεις από τη Hatha Yoga
- Καθημερινή εξάσκηση από 20' - 45' → Γενίκευση σε καθημερινές Δραστηριότητες
- Ηχογραφημένες οδηγίες
- Βιβλίο εργασίας

Το Πρόγραμμα MBSR

Εβδομάδα	Θέμα και Περιγραφή
1	Body scanning – σωματικές αισθήσεις
2	Ασκήσεις στην ενσυνειδητότητα και στην αναπνοή- καθιστή θέση
3	Πρακτικές στην ενσυνειδητότητα – σε κίνηση Hatha Yoga
4	Ταυτόχρονη εφαρμογή ενσυνειδητότητας στην αναπνοή και το σώμα Προσοχή ανεπιθύμητες αισθήσεις (στρες ή τον πόνο και τις εκδηλώσεις στο σώμα)
5	Έμφαση στην παρατήρηση των σκέψεων και των αισθήσεων που αφορούν το στρες που σχετίζεται με το σωματικό πόνο
6	Ενσυνειδητότητα του λόγου και της επικοινωνίας - Διερεύνηση του τρόπου επιρροής του άγχους και του σωματικού πόνου στον τρόπο που επικοινωνούμε
7	Διαλογισμός - ανάπτυξη καλοσύνης, αποδοχής και συμπόνιας
8	Εξατομικευμένο πλάνο και πρακτική διαλογισμού (καλοσύνη, στοργή, αποδοχή) για κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά

MBSR για διαχείριση χρόνιου πόνου- Στόχος

- Βίωση σκέψεων, συναισθημάτων και σωματικών αισθήσεων καθώς προκύπτουν, χωρίς αποφυγή και επίκριση, αναπτύσσοντας μεγαλύτερη συναισθηματική ανοχή
- Αναγνώριση των δυσλειτουργικών διαδικασιών σκέψης, με αποτέλεσμα την απεμπλοκή από αυτές τις διαδικασίες ανακατευθύνοντας την προσοχή στην εμπειρία της παρούσας στιγμής
- Αποκέντρωση, Αφαίρεση και Μεταγνωστική επίγνωση → επώδυνα γεγονότα δεν εκλαμβάνονται ως απειλητικά

Όφελος από MBSR για Χρόνιο Πόνο

Σχετικές με τον πόνο **σκέψεις**, αντιληπτές **ως απλά γεγονότα**

Αποσύνδεση αισθητηριακού συστατικού του πόνου από συναισθηματικές και γνωστικές διαστάσεις

Τα **παθογόνα αισθητηρικά σήματα** του πόνου παραμένουν αμείωτα

Μείωση των **συναισθηματικών και γνωστικών συστατικών** της εμπειρίας του πόνου

ΜΒSR και διαχείριση συναισθημάτων στον ΧΠ

- Βελτίωση ψυχολογικής λειτουργίας
- Ρύθμιση συναισθημάτων και εκφράση με πιο προσαρμοστικούς τρόπους
- Μείωση άγχους, κατάθλιψης, θυμού, μνηστικού, αντιλαμβανόμενου στρες και γνωστικής αποδιοργάνωσης
- Ικανοποίηση από ποιότητα ζωής

ΓΣΘ

Επίκεντρο το **περιεχόμενο** σκέψεων, πεποιθήσεων
και συμπεριφοράς ως απάντηση στον πόνο

Αλλαγή περιεχομένου γνωσιών

MBSR

Επίκεντρο στις **γνωστικές διαδικασίες** που
εμπλέκονται και κυρίως στην **παρατήρηση**

Αλλαγή σχέσης ατόμου με γνωσίες

Συμπερασματικά

Η ΓΣΘ στοχέυει στη γνωστική αναδόμηση των δυσπροσαρμοστικών πεποιθήσεων που σχετίζονται με τον πόνο, την εκπαίδευση δεξιοτήτων αντιμετώπισης, την ψυχοεκπαίδευση του πόνου και σε συμπεριφορικές στρατηγικές, με σκοπό την αύξηση της δραστηριότητας του ατόμου

Η πρακτική της **ενσυνειδητότητας** μπορεί να βελτιώσει την αποδοχή διευκολύνοντας το πένθος για τις αναπόφευκτες απώλειες που συνοδεύουν τη ζωή με χρόνια πόνο

Δυσκολίες – Προτάσεις

Υποχρησιμοποίηση ψυχολογικών παρεμβάσεων εξαιτίας

Οικονομικών παραγόντων

Προσβασιμότητας

Γενικότερης στάσης του ασθενούς – πεποιθήσεων

Εμποδίων αναφορικά με το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης

Ηλικία του ασθενούς ή τη φυλετική ομάδα, την έλλειψη κατάλληλης πολιτισμικά φροντίδας και τις γλωσσικές διαφορές ασθενών ή ακόμη και άλλες γνωστικές βλάβες

Προσήλωση της προσοχής, παρά τις έντονες σωματικές αισθήσεις

Επέκταση της έρευνας για να διευκρινιστεί η **διαφορική αποτελεσματικότητα** μεταξύ των παρεμβάσεων τη ΓΣΘ και της ενσυνειδητότητας σε **διάφορες διαγνώσεις** που να εμπεριέχουν συμπτωματολογία χρόνιου πόνου

Σύγκριση ΓΣΘ και MBSR σε **ειδικούς πληθυσμούς**



**KEEP
CALM
AND**

MINDFULNESS

THANK YOU
FOR YOUR
ATTENTION