



Πόνος... Μια τόσο μικρή λέξη που κρύβει τόσα πολλά... Μια λέξη, μια κατάσταση τόσο δυνατή... Πολλές φορές στη ζωή μου έχω βιώσει το πόνο...

Σύμφωνα με το Διεθνή οργανισμό μελέτης του πόνου (I.A.S.P), ο πόνος είναι μια δυσάρεστη αισθητική και συναισθηματική εμπειρία που συνδυάζεται με μια πραγματική ή εν δυνάμει ιστική βλάβη. Ο ορισμός διαμορφώθηκε από τη προσωπική εμπειρία των ανθρώπων και έχει ουσιαστική εμπειρική στήριξη από ψυχολογικές μελέτες των υποκειμενικών εμπειριών του πόνου καθώς και της γνώσης των βιολογικών μηχανισμών που οδηγούν στην εμπειρία αυτού.

Κανένας μας δε θέλει το πόνο. Μόλις βιώνω το πόνο θέλω να φύγω γρήγορα από αυτόν... Αυτό είναι πολύ φυσιολογικό λόγω της δυσάρεστης κατάστασης που δημιουργείται...

Εντούτοις είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί η σημαντικότητα του ως ένα απαραίτητο κομμάτι της ζωής... Ο πόνος προστατεύει, προειδοποιεί, συχνά πριν υπάρξει ο τραυματισμός ή μετά. Με κάνει να κινούμαι και να συμπεριφέρομαι διαφορετικά.

Μερικές φορές το ενδογενές σύστημα πόνου λειτουργεί παράξενα... Όπως συμβαίνει όταν στο νύχι στο δάκτυλο μου το οποίο μπορεί να μη πονάει μέχρι να δω το αίμα στη τραυματισμένη περιοχή, και άλλες φορές το σύστημα πόνου φαίνεται να δυσλειτουργεί όταν εμφανίζονται κάποιες μορφές θανατηφόρου καρκίνου οι οποίες δε προκαλούν κανένα σύμπτωμα πόνου.

Ο πόνος συμπεριλαμβάνει όλα τα συστήματα του ανθρώπινου σώματος και όλες οι αντιδράσεις του έχουν σκοπό τη προστασία και την επούλωση του. Όμως, οι περισσότεροι άνθρωποι όταν σκεφτόμαστε το πόνο αναλογιζόμαστε την εμπειρία του, αυτή δηλαδή τη δυσάρεστη και τρομερή εμπειρία που μας εφιστά τη προσοχή και μας κινητοποιεί να φροντίσουμε αυτή τη κατάσταση.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Ο πόνος είναι ένα αφηρημένο αίσθημα που σχετίζεται άμεσα με τον τρόπο που σχετιζόμαστε με την αιτία του πόνου. Μπορεί να οδηγήσει στην αποφυγή μιας δραστηριότητας ή να μας οδηγήσει σε αυτή. Μας είναι οικεία η έκφραση 'τα αγαθά κόποις κτώνται' και αν και μπορεί να είναι αλήθεια, μέχρι ενός σημείου μπορεί να αποβεί τραυματική. Όπως και να έχει, η εκδήλωση πόνου είναι ένα χρήσιμο σημάδι μιας πιθανής απόκλισης από τη σωστή βιομηχανική και απαιτεί προσοχή.

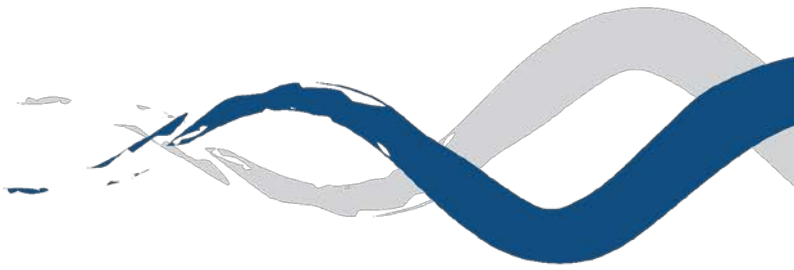
Όσον αφορά στο μυοσκελετικό πόνο, στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, αυτός ο πόνος είναι αποτέλεσμα λανθασμένης βιομηχανικής. Πολλοί λόγοι όπως η εργασία, ο τρόπος ζωής και το άγχος μπορούν να μας οδηγήσουν στην αλλαγή της φυσιολογικής βιομηχανικής και να υιοθετήσουμε λανθασμένα κινητικά πρότυπα. Αν και η ικανότητα προσαρμογής θα οδηγήσει το σώμα μας να προσαρμοστεί στη νέα κατάσταση, το να μην διαφοροποιήσουμε αυτές τις αλλαγές θα μας οδηγήσει σε δυσλειτουργίες με συνοδά επώδυνα συμπτώματα. Η συγκέντρωση στον πόνο και όχι στη συνήθεια ή στη δυσλειτουργία είναι ένα συνηθισμένο λάθος που κάνουμε όλοι μας.

Ο πόνος είναι φυσιολογικός

Οι πόνοι που προέρχονται από χτυπήματα, από κακή στάση του σώματος ή ακόμα και από τα σπλάχνα είναι απλοί καθημερινοί πόνοι που μπορούν εύκολα να αποδοθούν σε αλλαγές που γίνονται στους ιστούς. Ο εγκέφαλος συμπεραίνει ότι κάποιοι ιστοί απειλούνται και χρειάζεται κάτι να γίνει, συμπεριλαμβανομένης και της ίασης. Ένα σημαντικό όφελος είναι ότι οι αναμνήσεις συγκεκριμένης μορφής πόνου πιθανά μας προστατεύει από το να κάνουμε το ίδιο λάθος δεύτερη φορά.

Η ορχήστρα του εγκέφαλου

Ένας τρόπος για να γίνει κατανοητός ο τρόπος που λειτουργεί ο εγκέφαλος σε μια δεδομένη κατάσταση πόνου είναι να τον φανταστούμε σαν μια ορχήστρα.



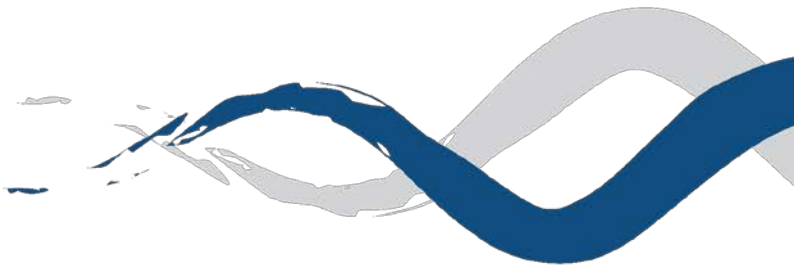
Μια εξαιρετική ορχήστρα που μπορεί να παίξει χιλιάδες τόνους. Μπορεί να παίξει τον ίδιο τόνο σε διαφορετικό ρυθμό με διαφορετικά όργανα να παίρνουν διαφορετικούς ρόλους. Είναι δυνατόν να δημιουργηθούν νέοι τόνοι, ή παλαιότεροι τόνοι να αναβιωθούν ανάλογα με το «κοινό». Ο πόνος μπορεί να νοηθεί ως ένας τόνος της ορχήστρας.

Μια καλή ορχήστρα μπορεί να παίξει όλους τους τόνους και μπορεί να μάθει να παίζει περισσότερους. Όμως αν η ορχήστρα παίζει συνέχεια τον ίδιο τόνο τότε αυτός γίνεται αυτόματος, αποθηκεύεται στη μνήμη και γίνεται όλο και πιο δύσκολο να ακουστεί κάτι διαφορετικό. Η δημιουργικότητα χάνεται...

Η ορχήστρα που καλείται εγκέφαλος είναι πραγματικά εμπνευσμένη... Είναι στη πραγματικότητα μια μάζα από νευρώνες... Αυτή αποτελείται από ένα δισεκατομμύριο νευρώνες, καθένας από τους οποίους μπορεί να κάνει χιλιάδες συνδέσεις. Υπάρχουν περισσότερες πιθανές συνδέσεις στον εγκέφαλο σε σύγκριση με τα μόρια του σύμπαντος. Στον εγκέφαλο των μωρών οι νευρώνες μπορούν να κάνουν εκατομμύρια συνάψεις κάθε δευτερόλεπτο.

Ο ήχος του πόνου δεν είναι ένας ευχάριστος ήχος. Όταν αυτός ο ήχος παίζεται ξανά και ξανά τότε ο πόνος αρχίζει να κυριαρχεί σε κάθε πλευρά της ζωής, στην εργασία, στις φιλικές σχέσεις, στις σκέψεις, στα συναισθήματα, στις πεποιθήσεις.

Είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί εδώ ότι όταν ο εγκέφαλος ευαισθητοποιηθεί δεν είναι μόνο η εμπειρία του πόνου που αναπαράγεται αλλά και οι αλλαγές που γίνονται στο συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, στο ενδοκρινολογικό, το ανοσοποιητικό και το μυοσκελετικό σύστημα. Τα παραπάνω συστήματα μπορούν να διαιωνίσουν τον ήχο του πόνου.



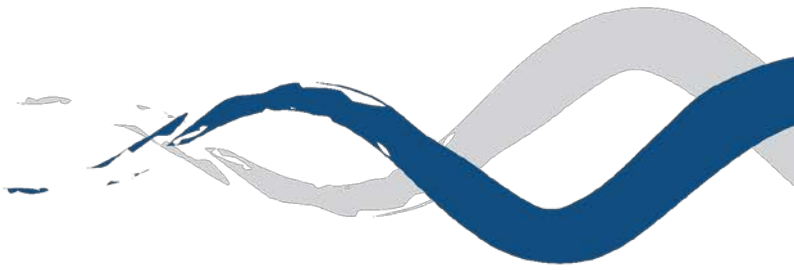
Σκέψεις - συναισθήματα - πεποιθήσεις

Ο εγκέφαλος είναι υπεύθυνος για τη τελική απόφαση εάν κάτι για το σώμα είναι επικίνδυνο και απαιτείται δράση. Ως ανθρώπινα όντα έχουμε την ικανότητα να σχεδιάζουμε, να μαθαίνουμε γρήγορα από τις εμπειρίες μας και να χρησιμοποιούμε τη λογική για να προβλέπουμε το μέλλον. Αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να αναγνωρίσουμε μια εν δυνάμει επικίνδυνη κατάσταση. Αυτό είναι μια εξαιρετική ιδιότητα και ικανότητα, όταν όμως το ενδογενές σύστημα ελέγχου είναι πολύ ευαίσθητο (όπως συμβαίνει στο χρόνιο πόνο), πληροφορίες άσχετες με την ιστική βλάβη, αλλά αντιληπτές από τον εγκέφαλο ως επικίνδυνες, μπορεί να είναι αρκετές για να προκληθεί πόνος.

Είναι γνωστό ότι πολλοί άνθρωποι με επίμονο πόνο αρκεί να σκεφτούν μια κίνηση ή να παρακολουθήσουν κάποιον άλλο να την εκτελεί για να νιώσουν έντονο πόνο. Αρκεί και η φαντασία μιας κίνησης να προκαλέσει οίδημα σε μια επώδυνη περιοχή. Πολλοί ασθενείς χρησιμοποιούν την έκφραση «πονάει και μόνο που το σκέφτομαι». Αυτό είναι απόλυτα κατανοητό και λογικό. Ακόμα και σκέψεις όπως «ο Πέτρος υπέφερε από πόνο στη μέση και τώρα είναι στο αναπηρικό αμαξίδιο» αποτελούν απειλές για τον εγκέφαλο που νοιάζεται για την επιβίωση. Αυτές οι σκέψεις και ο φόβος είναι ικανές να αυξήσουν το πόνο.

Η συναισθηματική εξάντληση είναι μια πολύ εσωτερική και ανεπιθύμητη κατάσταση των ανθρώπων που πάσχουν από επώδυνες καταστάσεις. Σε αυτή την αναπόφευκτη δυσφορία έρχονται να προστεθούν και συναισθήματα φόβου, αγωνίας, κατάθλιψης, ενοχής, θυμού, παραίτησης, απόρριψης, εγκατάλειψης.

Ο κεντρικός ρόλος της συναισθηματικής κατάστασης και των συνοδευόμενων σκέψεων στον ανθρώπινο πόνο δείχνει ότι ο χαρακτηρισμός του πόνου σαν μια αισθητική εμπειρία είναι ανεπαρκής και περιορίζει τη προσέγγιση μόνο στις κλινικές στρατηγικές ελέγχου του. Μια περιεκτική προοπτική του πόνου



ενσωματώνει και τη συναισθηματική και τη συμπεριφορική οπτική σε συνδυασμό με τη αισθητική.

Υπάρχει πλήθος ερευνών που δείχνουν ότι ο φόβος και η αποφυγή του πόνου σε συνδυασμό με καταστροφικές σκέψεις μπορούν να επιδεινώσουν την ένταση του και την ανικανότητα που προκύπτει από αυτόν.

Είναι γεγονός αναμφισβήτητο ότι τα συναισθήματα που δημιουργούνται σε μια επώδυνη κατάσταση επηρεάζουν καταλυτικά τον τρόπο που σχετίζεται ο ασθενής με το θεραπευτή του, τους φίλους, την οικογένεια, το εργασιακό περιβάλλον.

Η θεραπευτική σχέση είναι δυαδική. Δε μπορεί να υπάρξει ικανοποιητικό θεραπευτικό αποτέλεσμα εάν δε μπορεί να υπάρξει μια πολύ καλή θεραπευτική σχέση που στηρίζεται στην ειλικρίνεια και στην εμπιστοσύνη.

Πως σχετίζομαι με το πόνο

Είναι πολύ σημαντικό να υπογραμμιστούν οι συνήθεις τρόποι σχέσης με το πόνο.

Το πρώτο μοντέλο είναι εκείνο της πλήρης άρνησης. Ο πόνος «χτυπά» σχεδόν όλες τις δραστηριότητες όπου οποιαδήποτε ενέργεια σταματάει όταν ο πόνος ξεκινά. Μέσα στο χρόνο η δραστηριότητα του ασθενή μειώνεται σταδιακά και τελικά οδηγεί στην ανικανότητα, την αχρησία και τη κατάθλιψη. Αυτό το σχεσιακό μοντέλο παρατηρείται σε ανθρώπους που φοβούνται το πόνο και σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της ζωής με παθητικό τρόπο, αυτούς που παρουσιάζουν χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Είναι οι άνθρωποι που πιστεύουν ότι η λύση θα έρθει μόνη της από κάποιον άλλον.

Το δεύτερο μοντέλο σχέσης είναι εκείνο που ο ασθενής αντέχει το πόνο όσο περισσότερο μπορεί, προσπαθεί να τον αγνοήσει συνεχίζοντας κανονικά τις δραστηριότητες του μέχρι που ο πόνος τον καταβάλει. Αυτό το μοντέλο είναι

περισσότερο συχνό σε ανθρώπους που χαρακτηρίζονται ως τελειομανείς, άκρως ενεργητικοί και πιστεύουν ότι όλα είναι κάτω από τον έλεγχο τους.

Υπάρχει και ένα τρίτο μοντέλο όπου ο πάσχοντας ασκεί έντονη αυτοκριτική στον εαυτό του για τον πόνο που εμφανίστηκε και τελικά φαίνεται ο πόνος να είναι για αυτόν η τιμωρία του.

Τέλος υπάρχει και εκείνο το μοντέλο που ο ασθενής προσπαθεί να διαχειριστεί το πόνο με ενεργητικότητα, διάθεση για ενημέρωση και ανακαλύπτοντας τρόπους αντιμετώπισης.

Διπολικότητα

Η διπολικότητα του πόνου που έχει να κάνει με τη βιολογική και τη ψυχολογική διαστασή του είναι αυτή που τελικά καθορίζει και την εξέλιξή του. Ο τρόπος με τον οποίο αλληλεπιδρούν αυτοί οι δύο πόλοι είναι καθοριστικός για την ίαση.

Βιβλιογραφία

1. *McMahon, B. S., & Koltzenburg, M. (2006). Wall and Melzack's Textbook of Pain, Churchill Livingstone, London*
2. *Butler, D., & Moseley, L., (2003). Explain Pain, Noigroup Publications, Australia*
3. *Reesor, K. A., & Craig K. D. (1998) Medically incongruent back pain: physical restriction, suffering, and ineffective coping. Pain 32:35-45*
4. *Cole, F., & Macdonald, H. , & Carus, C., (2008) Overcoming chronic pain, Robinson Publications, London*
5. *Wall, P., (2000). Pain: The science of suffering, Columbia University Press.*