

*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

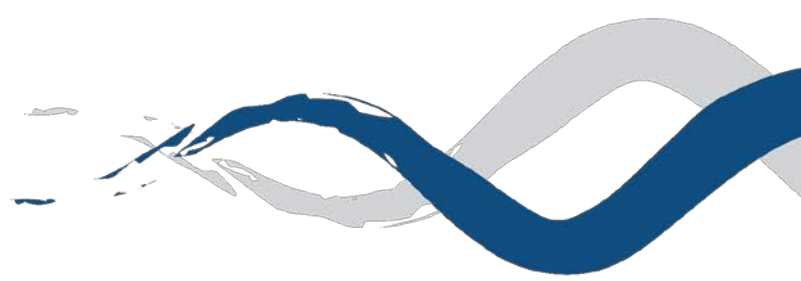
Είναι γεγονός ότι ο χρόνιος πόνος δε θεωρείται πια να είναι μόνο ένα σύμπτωμα μιας υποβόσκουσας ιστικής βλάβης στο σώμα. Η αλλαγή στην αντίληψη της ερμηνείας του χρόνιου πόνου σαν ανάγκη του εγκεφάλου για προστασία προς την εσωτερικοποίηση μιας απειλής αλλάζει το θεραπευτικό προσανατολισμό προς την αύξηση της επίγνωσης του ατόμου.

*Ως φυσιοθεραπευτής και Ψυχοθεραπευτής Gestalt έχω βιώσει από τη κλινική μου εμπειρία πως η διαχείριση του ασθενή με χρόνια πόνο απαιτεί μια περισσότερη σχεσιακή προσέγγιση. Θεραπευτικά στοιχεία της θεραπείας Gestalt όπως και άλλων ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων είναι δυνατό να συνδράμουν σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο διαχείρισης μαζί με τη φυσιοθεραπευτική φροντίδα προς όφελος του ασθενή. Έτσι δημιουργείται ένας εξαιρετικά δημιουργικός χώρος και ένας διάλογος μεταξύ των δυο επαγγελματιών ως γέφυρα προς την ολοκλήρωση και τη κατανόηση.*

Αυτή η σχετικά νέα και διευρυμένη προσέγγιση, που αποτέλεσε προσωπικά το κίνητρο να εκπαιδευτώ στη Ψυχοθεραπεία Gestalt, υποστηρίζεται από τη νευροεπιστήμη και τις αλλαγές που συνεχώς συμβαίνουν στη φροντίδα του ασθενή.

**Η υιοθέτηση αυτού του προσανατολισμού, οι δεξιότητες και η γνώση της ψυχοθεραπείας Gestalt μπορούν να χρησιμοποιηθούν προκειμένου να υπάρξει συνάντηση με τον ασθενή μέσα στη μοναδικότητα της κατάστασης που βιώνουν.**

Ο ασθενής με χρόνια πόνο αισθάνεται επίσης θλίψη, αδυναμία, αίσθημα κενού, συμπτώματα ανηδονίας, αίσθημα ανημποριάς, έλλειψη συγκέντρωσης και απειλή θανάτου που βιώνεται λυτρωτικά ως δραπέτευση από το βασανιστικό και ανυπόφορο πόνο. Κατά συνέπεια, ο ασθενής νιώθει φόβο για το μέλλον του και είναι συναισθηματικά επηρεασμένος εξαιτίας της ανικανότητας του να έχει τον έλεγχο στην ένταση του πόνου, γεγονός που οδηγεί σε μειωμένη πνευματική, σωματική, κοινωνική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής.



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

Έρευνες έχουν δείξει πως ο χρόνιος πόνος δύναται να επηρεάσει τη λειτουργία των νευρωνικών συνάψεων σε περιοχές του εγκεφάλου που συνδέονται με τη διάθεση και τα ψυχικά κίνητρα. Αυτό το εύρημα υποθέτει πως υπάρχει ένας μηχανισμός που συνδέει το χρόνιο πόνο με συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους σε πολλούς ασθενείς με χρόνιο πόνο.

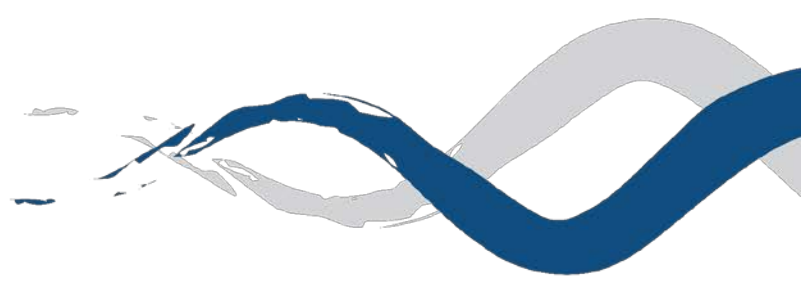
Πιο συγκεκριμένα, έχει δειχθεί η φλεγμονώδης εξεργασία που λαμβάνει χώρα στον εγκεφαλο εξαιτίας του χρόνιου πόνου προκαλεί αύξηση του ρυθμού με τον οποίο τα ανοσοκύτταρα αναπτύσσονται και ενεργοποιούνται. Αυτά τα κύτταρα γνωστά και ως μικρογλοία, πυροδοτούν χημικά σήματα τα οποία αναστέλλουν την απελευθέρωση ντοπαμίνης, της οποίας ο ρόλος είναι σημαντικός στη ρύθμιση των περιοχών του εγκεφάλου που σχετίζονται με την ανταμοιβή και την ευχαρίστηση καθώς και με γνωσιακές και κινητικές λειτουργίες.

**Ο ρόλος της ψυχοθεραπείας είναι να λειτουργήσει ως ένα ικρίωμα για να υποστηρίξει τον ασθενή με χρόνιο πόνο να συναντήσει τις προκλήσεις και τις συνέπειες του χρόνιου πόνου στη ζωή του.**

Τα έντονα συναισθήματα τα οποία είναι κυρίαρχα στους ασθενείς με χρόνιο πόνο απαιτούν ένα θεραπευτή που θα δουλέψει μαζί τους και με τις βαθιές εσωτερικές τους εμπειρίες διευρύνοντας την επίγνωση τους ώστε να δουν και να βιώσουν καθολικά τα συναισθήματα που αναδύονται φέρνοντας στο φως βαθύτερα υπαρξιακά θέματα.

Έτσι, ο διυποκειμενικός διάλογος και η φαινομενολογική διερεύνηση δύναται να διερευνήσουν το απόσταγμα των βιωμάτων των ασθενών με χρόνιο πόνο σε συνδυασμό με το πως ο ασθενής οργανώνει και νοηματοδοτεί τις εμπειρίες του.

**Παρατηρώντας τι ακριβώς συμβαίνει στο συναίσθημα και στο σώμα, τι λαμβάνει χώρα στη διάδραση με το περιβάλλον είναι δυνατή η δημιουργία ενός πλαισίου ερμηνείας των διαδικασιών του σώματος ενώ οι σχεσιακές όψεις δημιουργούν ένα ασφαλές περιβάλλον για αναζήτησή και ανακάλυψη το πως**



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

**αυτά αλληλοσυνδέονται.** Ενώ ταυτόχρονα, υφαίνοντας μεταξύ των σύγχρονων εξηγήσεων της νευροεπιστήμης σχετικά με τα συμβαίνοντα σε κυτταρικό επίπεδο στο σώμα φαίνεται η απειλή να γίνεται μικρότερη.

Έτσι παρέχεται η δυνατότητα, η ευκαιρία, να αμβλυνθούν τα συμπτώματα του χρόνιου πόνου και η συναισθηματική αναστάτωση, δουλεύοντας άμεσα με τον ασθενή ορίζοντας και αναγνωρίζοντας τι είναι σημαντικό.

*"Η θεραπεία Gestalt πιστεύω πως δίνει τη δυνατότητα της ολιστικής προσέγγισης με σαφή δυνατότητα να εμπεριέχει τις βιωματικές εμπειρίες του χρόνιου πόνου ως μορφή της θεραπευτικής συνάντησης, αφού εμπεριέχει όλες τις πλευρές του οργανισμού.*

*Η ενσωμάτωση της θεραπείας Gestalt στη φροντίδα των ασθενών με χρόνια πόνο είναι δυνατό να ενδυναμώσει τις νευρωνικές συνάψεις και οδούς τόσο στο περιφερικό νευρικό σύστημα όσο και στο επίπεδο του εγκεφάλου."*