

Οι λέξεις είναι νευρολογικά γεγονότα.

Είναι σημασιολογικά φορτισμένες ρουφηξίες αέρα, που ο εγκέφαλός μας τις μετατρέπει σε γνώση, γνώμες, συναισθήματα ή σήματα κινδύνου. Ο William Shakespeare, ίσως ο μεγαλύτερος γνώστης της γλώσσας όλων των εποχών, συχνά χρησιμοποιούσε τις σωματικές αισθήσεις, συμπεριλαμβάνοντας την ευαισθησία στον πόνο, σαν μεταφορά.

Αν κάποτε παραπονεθήκατε για το τσουχτερό κρύο, αν αποκαλέσατε ένα άσχημο αξιοθέατο ως «ένα έκτρωμα» ή το νιώσατε «πιο κοφτερό από ένα δόντι φιδιού...» μπορεί να ξέρετε τι είναι αυτό που εννοώ.

Οι λέξεις επηρεάζουν τον πόνο.

Οι «σωστές» λέξεις, σε ένα ιατρικό πλαίσιο, μπορούν να ενεργοποιήσουν το ενδογενές αναλγητικό οπιώδες δίκτυο στον εγκέφαλο. Το ερωτηματολόγιο McGill Pain, που αφορά στην αξιολόγηση του πόνου, βασίζεται εξ' ολοκλήρου σε προφορικές περιγραφές αυτού για να αξιολογηθεί η δριμύτητα του.

Μία ασθενής με σύνδρομο περιοχικού πόνου βίωνε μικρής έντασης πόνο στο προσβεβλημένο κάτω άκρο όσο δε σκεφτόταν ή δε μιλούσε γι' αυτό. Η αναφορά στο πόδι της είχε ως αποτέλεσμα να βιώνει και να περιγράφει μία δυνατή αίσθηση καυσαλγίας και αιμωδίας. Ακόμα και ακούγοντας το θεραπευτή της να το συζητά με το σύντροφό της μπορούσε να ξεκινήσει η ανωτέρω «συμπτωματολογία» της.

Μια σειρά από εκφράσεις που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας θεραπευτής είναι δυνατό να επηρεάσει αρνητικά τη συμπτωματολογία του ασθενή.

Τέτοιες εκφράσεις μπορεί να είναι οι εξής:

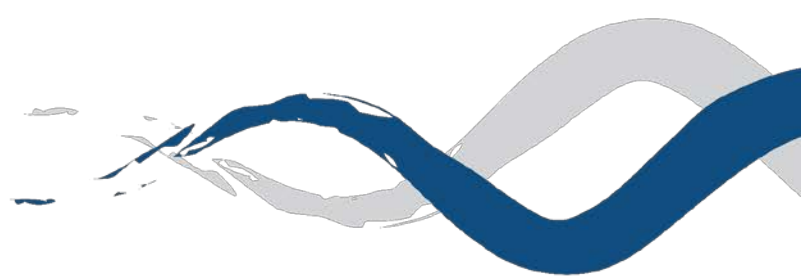
- **Δείχνει σαν το ένα κόκαλο να ακουμπά πάνω στο άλλο**
- **Αυτό είναι το χειρότερο που έχω δει**
- **Ο δίσκος σας έχει καταρρεύσει/χαλάσει/καταστραφεί**
- **Θα καταλήξετε σε αναπηρικό καροτσάκι/αμαξίδιο**
- **Απλώς μάθετε να ζείτε με αυτό**

Ο λόγος που τέτοιες φράσεις δε βοηθούν, είναι γιατί έρχονται να επηρεάσουν όλες τις προσπάθειες της θεραπευτικής επικοινωνίας. Αν υπάρχει οποιαδήποτε αμφιβολία για τη δύναμη των ιατρικών λέξεων και την επίδραση τους στην αντίληψη του πόνου, παραθέτω την παρακάτω μελέτη.

Σε αυτήν την έρευνα έγινε σύγκριση μεταξύ ασθενών που υποβλήθηκαν σε πραγματικό βελονισμό και σε ασθενείς που υποβλήθηκαν σε υποτιθέμενο βελονισμό. Και οι δύο ομάδες, έδειξαν την ίδια βελτίωση σε σύγκριση με μια ομάδα που παρέμεινε σε λίστα αναμονής.

Εκείνοι που έλαβαν βελονισμό από έναν πολύ επαγγελματία θεραπευτή πήγαν καλύτερα, είτε πήραν την πραγματική, είτε την προσποιητή τοποθέτηση της βελόνας. Εκείνοι που είχαν έναν λιγότερο φροντιστηκό θεραπευτή δεν ένιωσαν τόση ανακούφιση, ακόμα και όταν οι βελόνες ήταν σωστά τοποθετημένες. Αυτό δεν αποτελεί έκπληξη, επιβεβαιώνοντας ότι τα θετικά συναισθήματα από τον ασθενή προς το θεραπευτικό πλαίσιο και τον τρόπο με τον οποίο μια αναποτελεσματική θεραπευτική αγωγή χορηγείται, έχουν μια αδιαμφισβήτητη επιρροή στο βραχυπρόθεσμο αποτέλεσμα.

Είναι σημαντικό να υπάρχει συνεχής υποστήριξη της προτεινόμενης θεραπευτικής αγωγής εκ μέρους του θεραπευτή, προκειμένου να ληφθεί το προσδοκώμενο αποτέλεσμα.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Αναδιατυπώνοντας τον πόνο.

Ένα κρίσιμο σημείο στην ψυχολογική διάσταση του πόνου είναι να υποστηριχθούν οι ασθενείς από το θεραπευτή, να αναδιατυπώσουν τον εσωτερικό τους μονόλογο για να γίνει πιο ρεαλιστικός και πιο υποστηρικτικός. Το να είναι ικανός ο θεραπευτής να αντιληφθεί και να αναγνωρίσει τις μη εξυπηρετικές και αναληθείς παρορμήσεις του ασθενή δεν είναι εύκολο στην πράξη, αλλά αυτή η ικανότητα είναι η βάση πολλών επιτυχημένων θεραπευτικών προγραμμάτων στον επίμονο πόνο. Πολλές φορές εκφράσεις έκπτωσης της λειτουργικότητας, εκ μέρους του ασθενή, υποδηλώνουν ανικανότητα, ντροπή και απογοήτευς και «σαμποτάρουν» την επιτυχία ενός θεραπευτικού πρωτοκόλλου.

Ένας ασθενής δηλώνει πως «είναι γελοίο που δεν μπορώ να το κάνω αυτό, πάντα μπορούσα».

Ας φανταστούμε τον ίδιο ασθενή να διατυπώνει την παραπάνω έκφραση ως εξής: «είναι ενοχλητικό που δεν μπορώ να κάνω πράγματα, όπως συνήθιζα. Δουλεύω για να γίνω καλύτερος σε αυτό, αλλά δεν έχω φτάσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα».

Ο δεύτερος τρόπος έκφρασης μπορεί να είναι το ίδιο πραγματικός όσο και ο πρώτος, αλλά η προσέγγιση είναι λιγότερο περιφρονητική και συνεπώς τα συναισθήματα που βιώνονται είναι πιθανό να ενθαρρύνουν τον ασθενή στην πορεία της αποκατάστασης του. Η σκέψη μπορεί να είναι ο πατέρας της πράξης, αλλά τα λόγια είναι η μητέρα της σκέψης.

Ας ακούσουμε προσεκτικά τις λέξεις με τις οποίες κατακλύζουν τη ζωή τους οι άνθρωποι που πονούν. Ας ακούσουμε πώς μιλούν για τον πόνο τους. Ας αναλογιστούμε οι θεραπευτές πώς μπορεί να συνεισφέρουμε στην αδυναμία τους χρησιμοποιώντας λέξεις κλισέ για τον πόνο.

Μια καλύτερη ζωή μπορεί να είναι μόνο λίγες βοηθητικές φράσεις μακριά.