



Ελληνική Δημοκρατία
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό
Ίδρυμα Ηπείρου

Ψυχολογία της Υγείας

Ενότητα 10Α : Ο πόνος και η διαχείρισή του

Βασιλική Σιαφάκα



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Τμήμα Λογοθεραπείας

Ψυχολογία της Υγείας

Ενότητα 10: Ο πόνος και η διαχείρισή του

Βασιλική Σιαφάκα

Επίκουρος Καθηγήτρια

Ιωάννινα, 2015



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «**Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση**» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.
- Το έργο «**Ανοιχτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο ΤΕΙ Ηπείρου**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Σκοποί ενότητας

Με την ολοκλήρωση της ενότητας οι φοιτητές να γνωρίζουν:

- Την έννοια του πόνου και του φόβου του πόνου
- Τη βιοψυχοκοινωνιολογική προσέγγιση του πόνου
- Την αντίληψη και το νόημα του πόνου
- Τους παράγοντες που διαφοροποιούν το βίωμα του πόνου
- Τους τρόπους διαχείρισης του πόνου

Περιεχόμενα ενότητας (1 από 2)

- Εισαγωγικά
- Ορισμός του πόνου
- Ο φόβος του πόνου
- Βιοψυχοκοινωνιολογική προσέγγιση
- Η διαδικασία αντίληψης του πόνου
- Το νόημα του πόνου
- Η θεωρία της πύλης ελέγχου
- Η θεωρία της νευρωνικής μήτρας
- Η νευροχημική βάση του πόνου

Περιεχόμενα ενότητας (2 από 2)

- Διαφορετικά είδη πόνου
- Ψυχολογικοί παράγοντες και πόνος
Σκέψεις, προσοχή, προσδοκίες
Αίσθηση ελέγχου
Άγχος
- Ηλικιακές διαφορές
- Διαφορές που σχετίζονται με το φύλο
- Κοινωνικές – πολιτισμικές διαφορές
- Τρόποι αντιμετώπισης του πόνου



Εισαγωγικά



Εισαγωγικά (1 από 2)

«Η ικανότητα του ανθρώπου να πονάει είναι τόσο βασική, όσο και η ικανότητα να ακούει, να αγγίζει, να επιθυμεί, να φοβάται, να πεινάει»

- Η οικουμενική αντίληψη ότι ο πόνος είναι η καθημερινή απόδειξη της πραγματικότητας των ορίων μας επιβεβαιώνεται καθημερινά
- «Αφαιρέστε τον πόνο και ο κόσμος θα γίνει κάτι απολύτως αδιάφορο»

(Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος, 2006)

Εισαγωγικά (2 από 2)

Σύμφωνα με τη Διεθνή Ένωση για τη Μελέτη του Πόνου (IASP), ένας στους πέντε ανθρώπους, σε κάθε μέρος του κόσμου, σε κάθε στιγμή, υποφέρει από μέτριο ή έντονο πόνο



Τι είναι ο πόνος; Ορισμός (1 από 6)

Μια **αισθητηριακή** και **συναισθηματική** εμπειρία δυσφορίας, η οποία σχετίζεται συνήθως με πραγματική ή επαπειλούμενη ζημιά των ιστών ή με τον ερεθισμό τους (IASP)

Λεξικό της Οξφόρδης:

- α.** το αίσθημα που αισθάνεται κάποιος όταν τραυματίζεται
- β.** ταλαιπωρία, δυσφορία, το αντίθετο της ευφορίας
- γ.** σωματική και πνευματική δυσφορία, οδύνη

(Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος, 2006)



Τι είναι ο πόνος; Ορισμός (2 από 6)

Πόνος είναι όχι μόνο αυτό που νιώθουμε, όταν κάτι καταστρέφει ή νομίζουμε ότι καταστρέφει το σώμα μας, αλλά αυτό που νιώθουμε όταν «πιστεύουμε» ότι κάτι μας βλάπτει

Τι είναι ο πόνος; Ορισμός (3 από 6)

- Είναι γενικευμένος και διάχυτος ή εντοπίζεται σε ένα συγκεκριμένο σημείο;
- Είναι απόρροια ενός σωματικού ή ψυχικού τραύματος;
- Είναι το συνηθέστερο παράπονο υγείας και το σημαντικότερο κίνητρο για αναζήτηση βοήθειας



Τι είναι ο πόνος; Κίνδυνοι (4 από 6)

- Η παρουσία πόνου σηματοδοτεί την ύπαρξη κινδύνου
- Ορισμένοι αντέχουν και πιο ενοχλητικά και σοβαρά συμπτώματα (π.χ. μη φυσιολογική αιμορραγία) για αρκετό χρονικό διάστημα, υπό τον όρο ότι δεν πονούν

Τι είναι ο πόνος; Ένταση (5 από 6)

Δεν υπάρχει πάντα αναλογική σχέση ανάμεσα στην ένταση του πόνου και τον κίνδυνο που ενέχει η κατάσταση που τον προκαλεί

(π.χ. μια καρδιακή προσβολή μπορεί να εκδηλωθεί ως μια απλή αίσθηση δυσπεψίας ή ένας καρκινικός όγκος είναι πιθανό να απειλεί τη ζωή, χωρίς να προκαλεί πόνο)



Τι είναι ο πόνος; Συνέπειες (6 από 6)

Ο πόνος, ειδικά όταν είναι δυνατός και διαρκής, μπορεί να κυριαρχήσει στις ζωές των ανθρώπων, με άμεσες δυσάρεστες συνέπειες:

- ✓ στη λειτουργικότητά τους
- ✓ στις κοινωνικές τους σχέσεις και
- ✓ στην προσαρμογή τους



Ο φόβος του πόνου (The fear of pain) (1 από 2)

- Η πλειοψηφία των ανθρώπων φοβάται το ενδεχόμενο να αισθανθεί έντονο πόνο ⇒ αποτρέπει πολλούς ανθρώπους από το να κάνουν προληπτικές εξετάσεις ή να λάβουν οδοντιατρική φροντίδα
- Η άμεση ανακούφισή του είναι πιο σημαντική κι από βασικές βιολογικές ανάγκες (π.χ. πείνα, ξεκούραση)



Ο φόβος του πόνου (The fear of pain) (2 από 2)

- Είναι δυνατό ακόμη και να προκαλέσει αυτοκτονικό ιδεασμό

- Δεν είναι λίγοι αυτοί που φοβούνται τον ανεξέλεγκτο πόνο πιο πολύ κι από το ενδεχόμενο του θανάτου

Ο πόνος από άλλη ματιά...

➤ Οικονομικές και κοινωνικές συνέπειες

(περίπου 90 δισ. δολάρια το χρόνο δαπανώνται για την αντιμετώπιση των συνεπειών του χρόνιου πόνου – αποζημιώσεις, άδειες, φάρμακα, νοσηλείες, επιδόματα κ.λ.π.)

➤ Το ετήσιο κόστος για τα φάρμακα που λαμβάνονται για την αντιμετώπιση του πόνου, χωρίς ιατρική συνταγή ξεπερνά τα 100 δισ. δολάρια

(Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος, 2006)

Ο πόνος

- Συνοδεύεται από αίσθημα αβοήθητου και απελπισίας, αδυναμία, κατάθλιψη, θυμό και έντονο άγχος
- Ένα σύνθετο, πολυδιάστατο υποκειμενικό φαινόμενο (ως προς την ένταση, την ποιότητα, την πορεία του, αλλά και ως προς το νόημα που το κάθε άτομο δίνει στον πόνο)



Βιοψυχοκοινωνιολογική προσέγγιση του πόνου

Είναι σημαντικό ο πόνος να εξετάζεται και να αντιμετωπίζεται με μια βιοψυχοκοινωνιολογική προσέγγιση, η οποία συνυπολογίζει:

α. τις σωματικές

β. τις συναισθηματικές και

γ. τις κοινωνικές συνιστώσες αυτού του βιώματος

Διαδικασία αντίληψης του πόνου

«Όταν τραυματίζεται το ανθρώπινο σώμα, σήματα ξεκινούν από τον ιστό που υπέστη βλάβη, μεταφέρονται ως ώσεις από τους προσαγωγούς **νευρώνες του περιφερικού νευρικού συστήματος**, αρχικά στο οπίσθιο κέρασ του **νωτιαίου μυελού** και στη συνέχεια στις διάφορες περιοχές του **εγκεφάλου**, συμπεριλαμβανομένου του θαλάμου, του υποθαλάμου και του εγκεφαλικού φλοιού»

(Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος, 2006)

Η αντίληψη του πόνου (1 από 2)

Η αντίληψη του πόνου δεν είναι πάντα άμεση και ακριβής

Αντανακλαστικός πόνος:

«Οφείλεται σε βλάβη κάποιου ιστού σε μια περιοχή του σώματος, ο οποίος όμως γίνεται αντιληπτός σαν να προέρχεται από κάποια άλλη

(π.χ. ο πόνος του μέσω ωτός ενδέχεται να οφείλεται σε ερεθισμό της κροταφογναθικής άρθρωσης της σιαγώνας)»

(Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος, 2006)

Η αντίληψη του πόνου (2 από 2)

Ο πόνος του μέλους – φάντασμα:

Παρατηρείται όταν κάποιος ασθενής, ο οποίος έχει υποστεί ακρωτηριασμό, εξακολουθεί να αισθάνεται πόνο στο μέλος του σώματος που λείπει



ΦΩΤΟ: http://psixologikosfaros.gr/article_det.asp?artid=3262



Ο πόνος του μέλους - φαντάσματος

Εξήγηση 1η: Πιθανά τα εγγενή νευρωνικά δίκτυα μπορούν να λειτουργήσουν ακόμα κι αν απουσιάζουν ερεθίσματα που προέρχονται από το σώμα

Μάλλον αυτά τα νευρωνικά δίκτυα είχαν «εθιστεί» να λειτουργούν με βάση εισερχόμενα αισθητηριακά δεδομένα και μπορούν να συνεχίσουν να προκαλούν σωματικές αισθήσεις, χωρίς να υπάρχουν τα αντίστοιχα εξωτερικά ερεθίσματα

Ο πόνος του μέλους – φαντάσματος («αναίτιος» πόνος)

Εξήγηση 2^η:

Μπορεί να οφείλεται σε αναδιοργάνωση του σωματοαισθητικού φλοιού, δηλ. στην κατάληψη της φλοιϊκής περιοχής, η οποία φυσιολογικά θα δεχόταν αισθητικές πληροφορίες από το ανύπαρκτο μέλος, από γειτονικές φλοιϊκές περιοχές που δέχονται σωματο-αισθητικές πληροφορίες από άλλα μέρη του σώματος



«Αναίτιος» και «αναίσθητος» πόνος (1 από 2)

- Ο ίδιος εγκέφαλος (που μπορεί να παράγει «φαντάσματα») μπορεί να αγνοεί εντελώς την έννοια και τη σημασία του πόνου
- Στην ασυμβολία πόνου οι ασθενείς αντιλαμβάνονται τα επώδυνα ερεθίσματα, αλλά δεν μπορούν να αντιδράσουν (κινητικά ή συναισθηματικά) (σαν να τα αγνοεί ο εγκέφαλος)



«Αναίτιος» και «αναίσθητος» πόνος (2 από 2)

Στις εξαιρετικά σπάνιες περιπτώσεις **αισθητικής νευροπάθειας**, οι ασθενείς στερούνται αλγοϋποδοχέων ⇒ δεν μπορούν να γευτούν τον πόνο

Απρόσεκτοι στους κινδύνους, σπάνια καταφέρνουν να ζήσουν πάνω από 25 χρόνια (π.χ. κόβουν τη γλώσσα τους, σπάζουν τα δόντια τους ή τραυματίζουν τα μάτια τους) ⇒ **ευεργετική διάσταση του πόνου**



Πόνος και εικόνα σώματος

Η ικανότητα να αισθανόμαστε πόνο καθορίζει βασικές μορφές της εικόνας του σώματος

(π.χ. σε περιπτώσεις αναισθησίας έχουμε την αίσθηση ότι το σημείο αυτό δε μας ανήκει, είναι σαν κάτι «ξένο», ότι έχει διογκωθεί ή ότι έχει παραμορφωθεί)



Το νόημα του πόνου (1 από 3)

Μελέτη του γιατρού Beecher (1956):

Στον πόλεμο της Κορέας εξέταζε στρατιώτες που είχαν πρόσφατα τραυματιστεί

Από αυτούς το 49% ισχυριζόταν ότι είχε μέτριο ή σοβαρό πόνο και μόνο το 32% ζήτησε φάρμακα για ανακούφιση

(Καραδήμας Ε., 2005)

Το νόημα του πόνου (2 από 3)

Το 1959 πραγματοποίησε μια ανάλογη έρευνα μεταξύ πολιτών που μόλις είχαν χειρουργηθεί
Το 75% περιέγραψε τον πόνο ως μέτριο ή σοβαρό και το 83% ζήτησε φάρμακα

Ο τραυματισμός για τους στρατιώτες σήμαινε αποχώρηση από το πεδίο της μάχης, ενώ για τους πολίτες δεν είχε καμία απολύτως σημασία



Το νόημα του πόνου (3 από 3)

➤ Παράδειγμα 1ο:

Άτομο με καθιστική εργασία: ο πόνος στα γόνατα είναι μια απλή ενόχληση

Ανερχόμενος ποδοσφαιριστής: ο ίδιος πόνος πιθανά να σημαίνει το τέλος της καριέρας του

➤ Παράδειγμα 2ο:

Μια γυναίκα αντέχει τις οδύνες ενός τοκετού με ευκολία

Άλλη γυναίκα: παρακαλάει να της χορηγήσουν παυσίπονα



Από οδύνη..... ηδονή.....

Μερικοί άνθρωποι είναι δυνατό να αρέσκονται στον
πόνο.....

Το νόημα του πόνου διαφέρει, ίσως λόγω ιδιαίτερων
διαδικασιών κλασικής – εξαρτημένης μάθησης



Οι ασθενείς που αντιμετωπίζουν ψυχολογικά προβλήματα

1. Αναφέρουν ότι αισθάνονται εντονότερο σωματικό πόνο
2. Παραμένουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα στο νοσοκομείο
3. Ευθύνονται για μεγαλύτερο ποσό ιατρικών δαπανών
4. Υποβάλλονται σε μεγαλύτερο αριθμό ιατρικών παρεμβάσεων



Βιβλιογραφία

Αγγελόπουλος Ν.(2009): Ιατρική Ψυχολογία και Ψυχοπαθολογία. Αθήνα: Εκδόσεις ΒΗΤΑ.

Brand P.: Πόνος, ένα δώρο που κανένας δε θέλει. University Studio Press, 2006

DiMatteo M.R. and Martin L.R. (2006): Εισαγωγή στην Ψυχολογία της Υγείας. Επιστημονική Επιμέλεια: Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Καραδήμας Ε. (2005): Ψυχολογία της Υγείας. Θεωρία και Κλινική πράξη. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Καραδήμας Ε. και Αναγνωστόπουλος Φ.(2008): Υγεία και ασθένεια. Ψυχολογικές διεργασίες. Αθήνα: Εκδ. Λιβάνη.

Κουλιεράκης Γ., Πασχάλη Α., Ρότσικα Β., Τζινιέρη - Κοκκώση Μ. (2010): Κλινική ψυχολογία και ψυχολογία της υγείας. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση

Μάντζιου Β. (2007). Οξύς πόνος στα παιδιά. Εκδόσεις ΒΗΤΑ.

Παπαδόπουλος Γ. (2011): Η αντιμετώπιση του πόνου στην Ελλάδα (19ος και 20ος αι.). Εκδόσεις Εφύρα, 2011.

Ρηγάτος Γ. (2013) : Ο πόνος στον πολιτισμό και στην ιστορία της Ιατρικής. Εκδόσεις ΒΗΤΑ.

Vertosick F.T. (2010): Γιατί πονάμε. Εκδόσεις Οξύ.

Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Τεχνολογικό Ίδρυμα Ηπείρου. <Βασιλική Σιαφάκα>.

<Ψυχολογία της Υγείας>.

Έκδοση: 1.0 <Ιωάννινα>, 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση

<http://oc-web.ioa.teiep.gr/OpenClass/courses/LOGO139/>

Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνές [1] ή μεταγενέστερη. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, Διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.el>



Τέλος Ενότητας

Επεξεργασία: <Κωνσταντίνος Δρόσος>
<Ιωάννινα>, 2015



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

