



Ελληνική Δημοκρατία
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό
Ίδρυμα Ηπείρου

Ψυχολογία της Υγείας

Ενότητα 10 : Ο πόνος και η διαχείρισή του

Βασιλική Σιαφάκα



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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.....

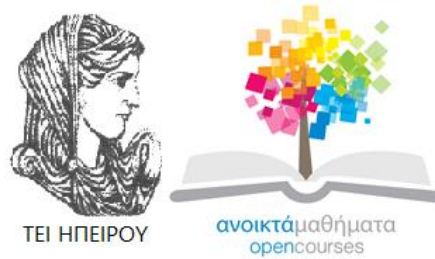
Μερικοί άνθρωποι είναι δυνατό να αρέσκονται στον
πόνο.....

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



Η θεωρία της πύλης ελέγχου του πόνου

(Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος, 2006)



Η θεωρία της πύλης ελέγχου του πόνου (1 από 10)

Η θεωρία της πύλης ελέγχου αναγνωρίζει:

α. την ύπαρξη εξειδικευμένων υποδοχέων

β. την ύπαρξη νευρικών οδών για τη μεταβίβαση του
πόνου και

γ. το ρόλο των ψυχολογικών παραγόντων στο βίωμα
και τον έλεγχο του πόνου

Η θεωρία της πύλης ελέγχου του πόνου (2 από 10)

Οι ώσεις του πόνου δε μεταβιβάζονται κατευθείαν από τις νευρικές απολήξεις στον εγκέφαλο, αλλά ρέουν από το περιφερικό νευρικό σύστημα μέσω των οπίσθιων κεράτων του νωτιαίου μυελού προς το κεντρικό νευρικό σύστημα



Η θεωρία της πύλης ελέγχου του πόνου (3 από 10)

Οι αισθήσεις πόνου σε όλο το σώμα μεταφέρονται μέσω των νευρικών ινών στα διάφορα τμήματα του εγκεφάλου (εκεί γίνεται η αντίληψη του πόνου) και στη συνέχεια ο εγκέφαλος παρέχει **ανατροφοδότηση στο νωτιαίο μυελό** αναστέλλοντας κάποια σήματα πόνου και διευκολύνοντας κάποια άλλα

Η θεωρία της πύλης ελέγχου του πόνου (4 από 10)

- Στο **νωτιαίο μυελό** υπάρχει ένας νευρωνικός μηχανισμός της **«πύλης ελέγχου»**

Τα υψηλά επίπεδα ενεργοποίησης ανοίγουν την πύλη

Ο συγκεκριμένος μηχανισμός ονομάζεται **μηχανισμός κεντρικού ελέγχου**, ενώ ο εγκεφαλικός φλοιός θεωρείται ότι εμπλέκεται στις γνωστικές κρίσεις σχετικά με το νόημα του πόνου



Η θεωρία της πύλης ελέγχου του πόνου (5 από 10)

- Όταν δεν υπάρχει κάποιο βλαπτικό ερέθισμα, τα περιφερικά νεύρα μεταβιβάζουν άμεσα τις αισθήσεις στη σπονδυλική στήλη και κατόπι στον εγκέφαλο, ενώ ο μηχανισμός της πύλης ελέγχου στο νωτιαίο μυελό παραμένει κλειστός



Η θεωρία της πύλης ελέγχου του πόνου (6 από 10)

- Όταν η διέγερση των κατάλληλων νευρικών απολήξεων είναι αρκετά έντονη και τα ανώτερα εγκεφαλικά κέντρα ερμηνεύουν ένα γεγονός ως επώδυνο, τότε **η πύλη ανοίγει** και επιτρέπεται η είσοδος των επώδυνων αισθήσεων



Η θεωρία της πύλης ελέγχου του πόνου (7 από 10)

Οι ίνες που μεταφέρουν τα μηνύματα πόνου είναι δυνατό να δεχθούν επίδραση:

- ✓ χημικά (π.χ. με φάρμακα)
- ✓ να διεγερθούν ηλεκτρικά (π.χ. με ελαφρά διαδερμική διέγερση των νεύρων)
- ✓ φυσικά (π.χ. με τη θερμότητα ή τις μαλάξεις)

Ο βελονισμός και η ηλεκτρική διέγερση χρησιμοποιούνται προκειμένου να παρέμβουν στη μεταβίβαση των σημάτων προς τον εγκέφαλο



Η θεωρία της πύλης ελέγχου του πόνου (8 από 10)

- Το βίωμα του πόνου μπορεί να επηρεαστεί από διάφορους παράγοντες, όπως οι σκέψεις και τα συναισθήματα
- Συνεπώς: τα σήματα πόνου είναι δυνατό να τροποποιηθούν ή να αναχαιτιστούν, αν τα ανώτερα γνωστικά κέντρα του εγκεφάλου δεν τα ερμηνεύσουν ως αλγεινά



Η θεωρία της πύλης ελέγχου του πόνου (9 από 10)

Επομένως, τα θετικά συναισθήματα:

- ❖ η συγκέντρωση της προσοχής
- ❖ η χαλάρωση
- ❖ η συμμετοχή σε ευχάριστες δραστηριότητες

Μπορούν να κλείσουν την πύλη του πόνου



Η θεωρία της πύλης ελέγχου του πόνου (10 από 10)

Τα αρνητικά συναισθήματα:

το άγχος

η ανησυχία

η υπερένταση

η κατάθλιψη

η εστίαση της προσοχής στον πόνο

η ανία

η έλλειψη συμμετοχής σε δραστηριότητες

Μπορούν να ανοίξουν την πύλη του πόνου

(Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος, 2006)

Η θεωρία της νευρωνικής μήτρας

- Κάθε άτομο διαθέτει ένα ενδογενές, γενετικά προκαθορισμένο νευρωνικό δίκτυο, που ονομάζεται «**νευρωνική μήτρα**», το οποίο αποτελείται από κυκλώματα ανατροφοδότησης μεταξύ του θαλάμου και του φλοιού και μεταξύ του φλοιού και του μεταιχμιακού συστήματος του εγκεφάλου
- Αυτά τα κυκλώματα είναι δυνατό να τροποποιηθούν με το βίωμα του πόνου

(Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος, 2006)

Η νευροχημική βάση του πόνου

Ενδογενή οπιοειδή: ουσίες που ρυθμίζουν τον πόνο και παράγονται στο εσωτερικό του σώματος
Η δράση του είναι ίδια με αυτή των εξωγενών οπιοειδών \Rightarrow προκαλούν αναλγησία και αίσθημα ευεξίας

Παράδειγμα:

η έντονη σωματική άσκηση πυροδοτεί την απελευθέρωση των β-ενδορφινών \Rightarrow φυσική και βραχυπρόθεσμη αναλγησία, - υποκειμενική αίσθηση σωματικής ευεξίας



Ο πόνος και το ανοσοποιητικό σύστημα

Ερευνητικά δεδομένα:

- A. Ασθενείς που υπέφεραν από πόνους παρουσίαζαν τις πρωινές ώρες αυξημένα επίπεδα ιντερλευκίνης - 6 και κορτιζόλης (ουσιών που δείχνουν ότι ο οργανισμός βρίσκεται σε καταστολή)
- B. Η εμπειρία του ανεξέλεγκτου πόνου επιτείνει τον πολλαπλασιασμό των κακοήθων κυττάρων

(Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος, 2006)



Η επίδραση του πόνου στις γνωστικές λειτουργίες

- Όταν πονάμε, είναι δυνατό να προσέξουμε κάτι άλλο;
- Είναι δυνατό να αποδώσουμε το ίδιο στη δουλειά μας αν υποφέρουμε από πόνους;
- Η αρνητική επίδραση του πόνου στη λειτουργικότητα αποτελεί μια αντικειμενική πραγματικότητα



Η διαφορετικότητα του πόνου

Η ποιότητα του πόνου:

Πόσες διαθέσιμες λέξεις μπορούν να περιγράψουν το βίωμα του πόνου;

Έπιος ή έντονος, βαθύς ή επιφανειακός, επίμονος ή στιγμιαίος, υπόκωφος ή οξύς, διαπεραστικός, διαρκής, περιοδικός, αυξανόμενος, σταθερός, διάχυτος, εστιασμένος, σαν σουβλιά, σαν τσίμπημα, σαν μούδιασμα, σαν κάψιμο, συσφικτικός, ή μαλακός.....

(Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος, 2006)



Διαφορετικά είδη πόνου

- Ο πόνος δεν είναι δυνατό να μετρηθεί αντικειμενικά.
Δεν υπάρχει ένα «αλγόμετρο»
Αποτελεί μια καθαρά υποκειμενική εμπειρία
- **Η ένταση του πόνου:** ελαφρύς, μέτριος, αβάσταχτος, βασανιστικός, σφοδρός, ανυπόφορος
- Αν με μια κλίμακα 10 βαθμίδων κάποιος αξιολογεί τον πόνο του στο 7, για κάποιον άλλο, ο ίδιος πόνος μπορεί να αξιολογείται στο 4
(Visual analog scale- VAS)



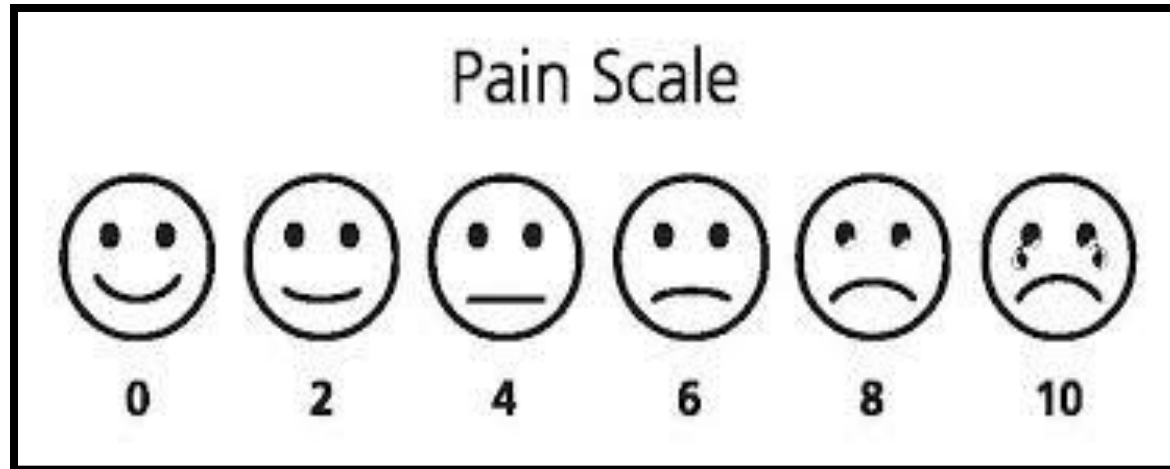
Όριο και ανοχή

- **Το όριο του πόνου:** το σημείο στο οποίο ένα ερέθισμα γίνεται για πρώτη φορά αντιληπτό ως επώδυνο
- **Η ανοχή :** το ανώτατο επίπεδο διέγερσης που το άτομο είναι πρόθυμο να υπομείνει και να αντέξει
Οποιαδήποτε διέγερση μεγαλύτερης έντασης ξεπεράσει αυτό το επίπεδο, γίνεται αντιληπτή ως ανυπόφορη

(Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος, 2006)

Διαφορετικά είδη πόνου

- Το όριο του πόνου καθορίζεται κυρίως από βιολογικές μεταβλητές
- Η ανεκτικότητα στον πόνο καθορίζεται από ψυχολογικούς παράγοντες, όπως οι στάσεις και τα κίνητρα





Οξύς πόνος έναντι χρόνιου πόνου (1 από 2)

Οξύς πόνος:

Προσωρινός, διαρκεί λιγότερο από 6 μήνες

(π.χ. πονόδοντος, πόνοι μετεγχειρητικής ανάρρωσης,
πόνοι τοκετού)

Μπορεί να προκαλέσει έντονο άγχος και δυσφορία



Οξύς πόνος έναντι χρόνιου πόνου (2 από 2)

Χρόνιος πόνος:

- Μπορεί να είναι: ασυνεχής ή διαρκής, ελαφρύς ή έντονος
- Μπορεί να είναι: υποτροπιάζων (π.χ. νευραλγία)
ανθεκτικός μη προοδευτικός (π.χ. ο πόνος στη ράχη)
κλιμακούμενος (π.χ. λόγω αρθρίτιδας προχωρημένου σταδίου)

Ο ασθενής: Αισθάνεται απογοήτευση;

Αλλάζει η καθημερινότητά του;

Εμφανίζει κατάθλιψη και αίσθημα απελπισίας

(Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος, 2006)

Η όψη του πάσχοντος

Συμπεριφορά πόνου: οι ενέργειες των ανθρώπων και τα μηνύματα που εκπέμπουν όταν πονούν

Περιλαμβάνονται:

- ✓ οι εκφράσεις του προσώπου (π.χ. μορφασμοί)
- ✓ οι φωνητικές εκφράσεις δυσφορίας (π.χ. βογκητό)
- ✓ οι κινήσεις και οι στάσεις του σώματος που μαρτυρούν οδύνη ή προφύλαξη
- ✓ η έκφραση αρνητικών συναισθημάτων και η αποφυγή δραστηριοτήτων



Πότε ο πόνος γίνεται οδύνη; (1 από 2)

«Σύνδρομο κεντρικής ευαισθησίας», επώδυνα σύνδρομα, που εμπλέκουν ψυχοκοινωνικούς παράγοντες

- Ινομυαλγία
- Σύνδρομο χρόνιας κόπωσης
- Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου
- Κεφαλαλγία τάσης
- Προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο
- Πρωτοπαθής δυσμηνόρροια
- Ουρηθρικό σύνδρομο
- Διάμεση κυστίτιδα κ.ά.

Πότε ο πόνος γίνεται οδύνη; (2 από 2)

- Ο πόνος, λοιπόν, δεν είναι μόνο ενός οργάνου, δεν απομονώνεται σε ένα μόνο τμήμα του σώματος ή σε μια διαδρομή νεύρων
- Στιγματίζει το άτομο και χαρακτηρίζει τη σχέση του με τον κόσμο

Ψυχολογικοί παράγοντες και πόνος (1 από 5)

- Ο πόνος είναι δυνατό να επηρεαστεί μέσω ψυχολογικών μηχανισμών
ΑΛΛΑ: δε σημαίνει ότι βρίσκεται αποκλειστικά στο «μυαλό των ανθρώπων» ή ότι μπορούν συνειδητά να ελέγξουν τις ψυχολογικές διαδικασίες που τον ρυθμίζουν
- Οι ψυχολογικοί παράγοντες συμβάλλουν στον τρόπο που γίνεται αντιληπτή η εμπειρία του πόνου, αλλά δεν την ελέγχουν πλήρως

Ψυχολογικοί παράγοντες και πόνος (2 από 5)

- Άνθρωποι που πάσχουν από κατάθλιψη υποφέρουν από σωματικό πόνο, αξιολογούν ως εντονότερο τον πόνο τους και επηρεάζονται περισσότερο συναισθηματικά από αυτόν, σε σύγκριση με τους μη καταθλιπτικούς ασθενείς
- Άλλοι ψυχολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν τον πόνο: **οι σκέψεις, η προσοχή, οι προσδοκίες**

Ψυχολογικοί παράγοντες και πόνος (3 από 5)

- **Σκέψεις - περισπασμός:** ένας αθλητής μπορεί να μην αντιληφθεί ότι τραυματίστηκε, επειδή η προσοχή του είναι στραμμένη σε κάτι άλλο

- Παράδειγμα: όταν τα ερεθίσματα ελαχιστοποιούνται (π.χ. κατά τη διάρκεια της νύχτας), το αίσθημα του πόνου γίνεται ακόμη πιο δυσάρεστο

(Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος, 2006)



Ψυχολογικοί παράγοντες και πόνος (4 από 5)

Προσδοκίες και πόνος (I)

- Θετικές προσδοκίες για τον πόνο: η βίωση του πόνου είναι ηπιότερη και το αντίθετο
- Σημαντική η επίδραση της υποβολής στον τρόπο αντίληψης των συμπτωμάτων
- Η επίδραση και η δραστικότητα ενός φαρμάκου συχνά εξαρτάται από το πόσο αποτελεσματικό το θεωρεί ο ασθενής

Εικονικό φάρμακο (placebo = θα ευχαριστήσω)

Ψυχολογικοί παράγοντες και πόνος (5 από 5)

Προσδοκίες και πόνος (II)

- Θετική νοηματοδότηση της ασθένειας ⇨ καλύτερη προσαρμογή και πορεία του ασθενούς
- **Θετική νοηματοδότηση:**
 - ✓ κατανοητή εξήγηση της ασθένειας και των συμπτωμάτων
 - ✓ αίσθημα ενδιαφέροντος για τον ασθενή και
 - ✓ καλλιέργεια της πεποίθησης για πιθανότητα ελέγχου ή εξάλειψης των συμπτωμάτων



Αίσθηση ελέγχου και πόνος (1 από 2)

- Η πεποίθηση ότι το άτομο είναι σε θέση να ελέγξει τον πόνο επηρεάζει το πώς αυτός γίνεται αντιληπτός
- Υψηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας ⇔ αυξάνεται το όριο του πόνου και η ανοχή σε αυτόν



Αίσθηση ελέγχου και πόνος (1 από 2)

Παράδειγμα:

η προειδοποίηση των ατόμων μερικά δευτερόλεπτα πριν αισθανθούν πόνο, ο οποίος προκλήθηκε τεχνητά μέσω της άσκησης πίεσης με ένα τεχνητό ερέθισμα, οδήγησε στη μείωση της έντασης του πόνου που ανέφεραν ότι αισθάνθηκαν

(Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος, 2006)

Άγχος και πόνος (1 από 2)

Το άγχος έχει την ικανότητα να μεγεθύνει τον πόνο:

- α. παρεμποδίζει την επίτευξη χαλάρωσης που είναι αναγκαία για την αποτελεσματική διαχείριση του πόνου
- β. χειροτερεύει την αναμονή μιας κατάστασης που θεωρείται ότι θα προκαλέσει πόνο

(Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος, 2006)

Άγχος και πόνος (2 από 2)

Ομάδες που **εκφράζουν εντονότερο πόνο:**

1. όσοι εμφανίζουν υποχονδρίαση
2. όσοι πάσχουν από αγχώδη ή καταθλιπτική διαταραχή
3. όσοι σωματοποιούν τις ψυχολογικές δυσκολίες τους
4. όσοι χρησιμοποιούν τον πόνο που αισθάνονται για να χειριστούν τους γύρω τους

Ηλικιακές διαφορές (1 από 3)

- Θεωρούνταν ότι τα βρέφη δεν αισθάνονται πόνο
- Ατυχής συνέπεια : η συνήθης πρακτική της περιτομής σε αγόρια βρεφικής ηλικίας, χωρίς τη χρήση αναισθησίας
- Πολλές φορές ο πόνος των βρεφών αντιμετωπίζεται ανεπαρκώς ή αγνοείται εντελώς- δυσκολίες στην αξιολόγησή του

Ηλικιακές διαφορές (2 από 3)

Πρόσφατα ευρήματα: **ελαφριά μείωση στο όριο του πόνου** με την αύξηση της ηλικίας

Είναι εσφαλμένο το συμπέρασμα ότι τα παιδιά υπερβάλλουν όταν περιγράφουν τον πόνο τους;

Ενδέχεται να αισθάνονται πραγματικά πιο έντονο πόνο από ό,τι οι ενήλικες

Ηλικιακές διαφορές (3 από 3)

Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που επηρεάζουν τις αντιδράσεις των παιδιών στον πόνο:

- α. οι αντιδράσεις των γονιών τους
(π.χ. μίμηση προτύπου)

- β. οι μορφές ενίσχυσης που παρέχονται στα παιδιά
(θετική ή αρνητική)

Διαφορές που σχετίζονται με το φύλο (1 από 4)

- Ως αποτέλεσμα των διαφορών στη διαδικασία κοινωνικοποίησης, το βίωμα του πόνου στα αγόρια διαφέρει από αυτό των κοριτσιών;
- Στην παιδική ηλικία τα δυο φύλα δε διαφέρουν σημαντικά ως προς το βίωμα του πόνου

Διαφορές που σχετίζονται με το φύλο (2 από 4)

Ο τρόπος έκφρασης του πόνου και αντίδρασης διαφέρει:

Κορίτσια:

1. χρησιμοποιούν τον προφορικό λόγο για να εκφράσουν τον πόνο
2. δυσανασχετούν εντονότερα
3. απολαμβάνουν μεγαλύτερης φροντίδας

Διαφορές που σχετίζονται με το φύλο (3 από 4)

Οι γυναίκες:

1. Τείνουν να αναφέρουν ότι αισθάνονται εντονότερο πόνο
2. Υιοθετούν διαφορετικούς τρόπους για την αντιμετώπισή του
3. Αντιδρούν διαφορετικά στη φαρμακευτική αγωγή

Διαφορές που σχετίζονται με το φύλο (4 από 4)

➤ Πιθανή εξήγηση:

α. η διαφορετικότητα στα επίπεδα των ορμονών και

β. η πιθανή διαφορετικότητα της δομικής και

νευρωνικής οργάνωσης του εγκεφάλου

Κοινωνικές – πολιτισμικές διαφορές (1 από 2)

- Προτεστάντες βρετανικής καταγωγής : αντιμετωπίζουν τον πόνο με ένα ρεαλιστικό, ψύχραιμο τρόπο
- Ιρλανδοί: τάση στωικότητας, με αναστολή των εκφράσεων πόνου για να μη δείξουν ό,τι νιώθουν
- Ιταλοί: περιγράφουν τον πόνο τους ιδιαιτέρως εκφραστικά

(Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος, 2006)

Κοινωνικές – πολιτισμικές διαφορές (2 από 2)

- Οφείλονται στις διαδικασίες κοινωνικής μάθησης και κοινωνικής σύγκρισης
- Ο πολιτισμός πιθανά να επηρεάζει τη χρήση των υπηρεσιών υγείας για την αντιμετώπιση των σωματόμορφων διαταραχών



Τρόποι αντιμετώπισης του πόνου



Τρόποι αντιμετώπισης του πόνου (1 από 6) Χειρουργική επέμβαση

Στόχος η παρεμπόδιση της μετάδοσης των ώσεων πόνου προς τον εγκέφαλο, με την αφαίρεση ή την αποσύνδεση τμημάτων του περιφερικού νευρικού συστήματος από το νωτιαίο μυελό

Μη ολιστική και βραχυπρόθεσμης αποτελεσματικότητας

Τρόποι αντιμετώπισης του πόνου (2 από 6)

Φαρμακοθεραπεία

Ορισμένα φάρμακα προκαλούν διανοητική σύγχυση και εξασθενίζουν την αισθητηριακή αντίληψη

Επηρεάζονται διάφορες λειτουργίες

(π.χ. η ικανότητα ομιλίας, βάδισης, οδήγησης και λήψης αποφάσεων)



Τρόποι αντιμετώπισης του πόνου (3 από 6) Γνωσιακές μέθοδοι ελέγχου του πόνου

Παρέμβαση στις αρνητικές, εσφαλμένες γνωσίες και αντικατάστασή τους με θετικές και ελπιδοφόρες (επαναπροσδιορισμός του προβλήματος)



Τρόποι αντιμετώπισης του πόνου (4 από 6) Γνωσιακές μέθοδοι ελέγχου του πόνου

Γνωσιακά σφάλματα

1. Καταστροφικότητα
2. Υπεργενίκευση
3. Εξωτερική εστίαση ελέγχου
4. Απόδοση εσφαλμένων χαρακτηριστικών στις αισθήσεις
5. Αίσθημα αδικίας
6. Γνωσιακή πρόβα



Τρόποι αντιμετώπισης του πόνου (5 από 6) Άλλες Γνωσιακές Τεχνικές I

- **Καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση:**
επικέντρωση της προσοχής σε ένα ευχάριστο και ανώδυνο θέμα
- **Αυτοενίσχυση:** ο ασθενής επαναλαμβάνει στον εαυτό του δηλώσεις θετικού περιεχομένου (Π.χ. «είμαι εντάξει», «μπορώ να ελέγξω τον πόνο», «τα καταφέρνω πολύ καλά»)

Τρόποι αντιμετώπισης του πόνου (6 από 6)

Άλλες Γνωσιακές τεχνικές II

- Εκπαίδευση του ασθενούς και της οικογένειας γύρω από τον πόνο και τα χαρακτηριστικά του
- Προοδευτική χαλάρωση
- Βιοανάδραση
- Ύπνωση
- Φυσικοθεραπεία



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

