

Psychoterapie jako součást léčby bolesti

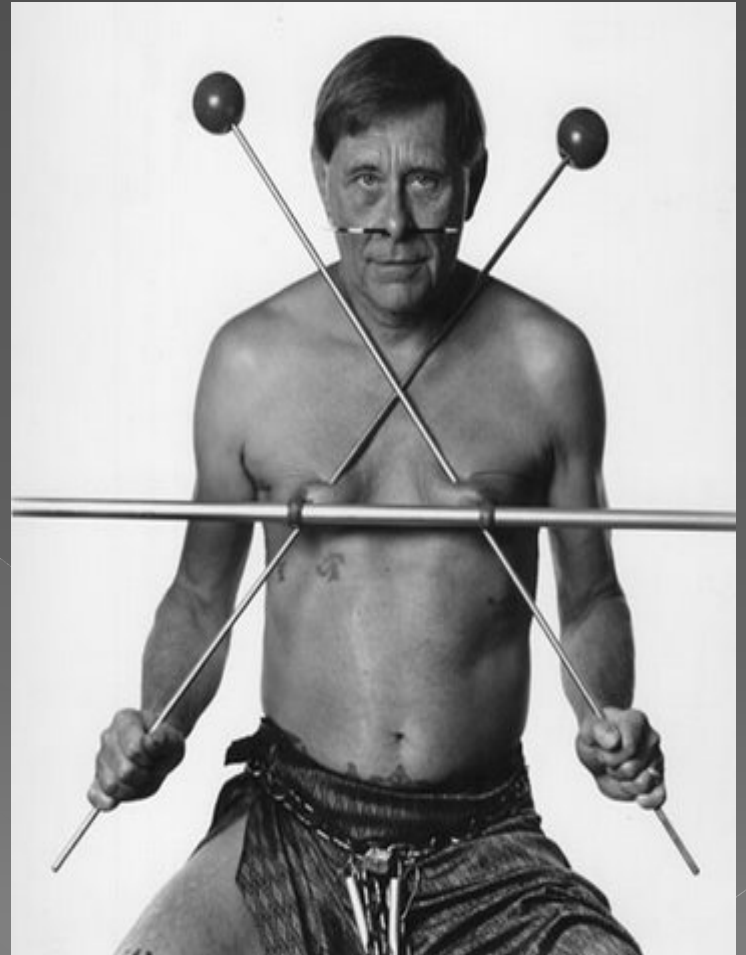
Petra Balabánová a Radka Michalčáková

Bolest

...je vždy subjektivní
(komplexní,
individuální)...



...a zde vzniká velký
prostor
pro nedorozumění a
nepochopení



Bolest - komponenty

- ◉ přímý emoční doprovod bolesti (co při bolesti prožívám?)
- ◉ kognitivní zhodnocení (co si o tom myslím?)
- ◉ behaviorální odezva (jak se chovám?)

uvedené komponenty jsou významně modulovány individuálními psychosociálními faktory



Jak?

Osobnostní charakteristiky

- některé osobnostní rysy mohou být pacientovi oporou při zvládnání bolesti, jiné nikoli
- extraverte vs. introverte
- emoční stabilita vs. emoční labilita
- optimismus vs. pesimismus...

Zkušenost s bolestí

- individuální
 - › bolest známá vs. neznámá
 - › kolikrát v životě, typ bolesti, okolnosti vzniku
- v rodině a blízkém okolí
 - › modely reagování na bolest získané v dětství (stonání v dětství, rodičovská péče, stonání rodičů...)
- subjektivní význam bolesti, copingové strategie

Aktuální psychický stav

● depresivní syndrom

- › komorbidita deprese a bolesti posiluje bolestivou zkušenost
- › snižuje compliance při celkové léčbě bolesti
- › zvyšuje pravděpodobnost zneužívání analgetik
- › a negativně ovlivňuje prognózu chronického bolestivého onemocnění
- › v praxi často nediodagnostikována (až 75%)

● úzkost, strach, hněv, tenze, stresové události, únava...

Psychologická práce s bolestí

- ◉ Diagnostika bolesti
- ◉ Psychotherapie
- ◉ Relaxace
- ◉ Hypnóza
- ◉ Edukace

Diagnostické metody

- Anamnéza
- Rozhovor
 - › výskyt bolesti v současnosti
 - › počátek bolesti a jeho okolnosti
 - › zisky a ztráty pacienta
 - › zisky a ztráty okolí z pacientovy bolesti
 - › funkce bolesti v životě pacienta a jeho okolí
- Projektivní metody (např. ROR, kresba postavy, TAT)
- Dotazníkové metody (např. MMPI, NEO, PSSI, SVF-78, BDI, STAI)
- Analýza produktů činnosti (např. deník, kresba)

Psychoterapie

- Psychologickými prostředky působí na duševní život, chování člověka, jeho mezosobní vztahy i tělesné procesy tím, že navozuje žádoucí změny a tak podporuje uzdravu a znesnadňuje vznik a rozvoj určité poruchy zdraví

Co je jejím cílem?

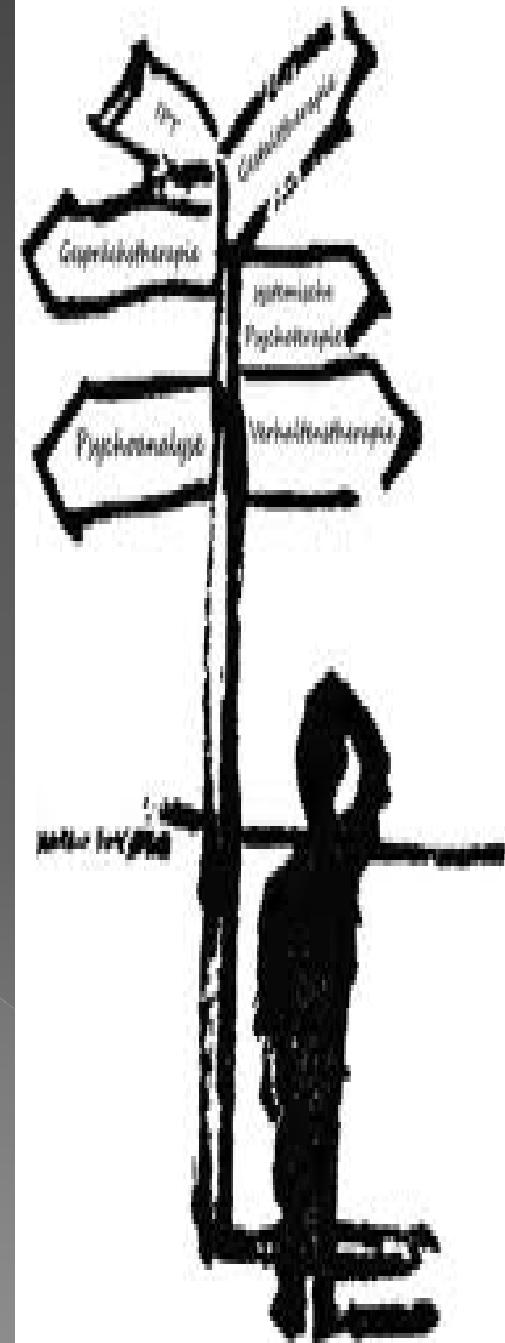
- Osobnostní změny
- Změny projevu (chování)
- Změny v nejbližším sociálním prostředí pacienta
- Přijetí nezměnitelného a zaujmutí „pohledu zvnějšku“

Psychoterapie má:

- Různé formy
- Různé prostředky
- Spoustu obecných i specifických faktorů jimiž se navozuje změna
- Různé psychoterapeutické směry

Psychoterapie bolesti

- Podpůrná psychoterapie
- Dynamická psychoterapie
- Skupinová psychoterapie
- Rodinná psychoterapie
- KBT
- Systemická psychoterapie
- Logoterapie a existenciální analýza
- Arteterapie



Podpůrná psychoterapie

- Rozhovor o traumatických okolnostech již sám často přináší postiženým úlevu od tísně a diskomfortu
- Zbavit pacienta pocitů viny - přijetí skutečnosti, že některé věci nelze „uřídit“
- Přijetí toho, že jeho reakce jsou normální
- Nebude to stejné, ale mnohé se může zlepšit

Dynamická psychoterapie

- Užitečná v případě, že bolest je udržována pacientovými nevědomými potřebami
- Cíl: pochopení, že potřeby jsou dosahovány bolestí, hledání alternativních způsobů dosahování potřeb



Rodinná psychoterapie

- Orientovaná na „tady a nyní“
- Chápe celou rodinu jako pacienta
- Indikace:
 - Rodinná dynamika přispívá k rozvoji pacientova problému
 - Rodinu trápí řada dalších psychosociálních problémů
 - Přidal se nový problém s rodinným členem trpícím chronickou bolestí
 - V rodině je dítě s chronickou bolestí

Skupinová psychoterapie

- Cíle: vytvoření copingových strategií, sociální podpora, sdílená katarze
- Výhody: ekonomické, ovlivňování pacientů navzájem, motivace, podpora, učení
- Normy
- Rozdělení do skupin

Kognitivně behaviorální psychoterapie (KBT)

- ◉ Analýza a změny v oblasti myšlení a chování
- ◉ Model A-B-C (spouštěče - patologické chování - důsledky tohoto chování)
- ◉ Kombinace technik: relaxace, výcvik v asertivitě a copingových dovednostech, kognitivní restrukturalizace, sebeinstruktáž, edukace

Systemická psychoterapie



- Respektuje subjektivní realitu jedince
- Podněcuje klienta k novým způsobům uvažování o problémech a k novým formám komunikace, jež rozrušují ztuhlé komunikační vzorce vázané na problémy
- Zaměření na odstraňování problémů
 - › Co byste potřeboval k řešení svého problému
 - › Co pro to můžete sám udělat

Logoterapie a existenciální analýza

- ◉ Zaměřuje se na hledání smyslu bytí i v obdobích utrpení
- ◉ Příběh člověka je individuální, jedinečný a utváří se v zodpovědných rozhodnutích
- ◉ Obrací pozornost k hodnotovému systému, směřuje k sebepřesahu, transcendenci, altruismu
- ◉ Udělat něco pro sebe i pro druhé, pocit štěstí, hodnoty vytvářené prací, zážitky i kulturou a sportem

Relaxační metody

- ◉ Stav sníženého psychosomatického napětí
- ◉ Slouží k uvolnění, odpoutání se a intenzivnímu odpočinku

- ◉ Nejčastěji to jsou:
 - > autogenní trénink
 - > meditace
 - > imaginace
 - > biologická zpětná vazba

Relaxační metody

Autogenní trénink

Byl zaveden německým neurologem I.H. Schulzem po I. světové válce, autor v ní použil prvky z hypnózy a jógy

AT má tři stupně:

- základní učí vyvolávat šest jednoduchých pocitů
- prostřední se obrací k praktickým potřebám každého jednotlivce, používá jednoduchých a účinných sugestivních formulek pro různé životní situace
- vyšší je zaměřen na psychická cvičení

Relaxační metody

Základní stupeň AT má šest kroků:

- 1. pocit tíže
 - 2. pocit tepla
 - 3. vnímání tepu srdce
 - 4. sledování dechu
 - 5. vědomí tepla v solar plexus
 - 6. pocit chladu na čele
-
- krok 1. a 2. je zaměřen svalovou relaxací
 - krok 3. a 4. je zaměřen na vegetativní nervstvo
 - krok 5. a 6. je zaměřen na autonomní nervstvo

Relaxační metody

- Meditace
 - > Stav, kdy se bez zapojení vlastní vůle poddává současnosti
- Imaginace
 - > Představivost volně plynoucí nebo zaměřená (např. vizualizace), zaměřuje se na odpoutání od prožitku bolesti
- Bio feedback
 - > Využití volního ovlivňování průběhu fyziologických reakcí s monitoringem na displeji
 - > V průběhu sezení se pacient učí u dané funkce dosáhnout žádoucího průběhu



Hypnóza

- Hypnóza – přirozený stav zúženého a změněného vědomí, přesunutí pozornosti, koncentrace pozornosti požadovaným směrem, sníženou kritičností a zvýšenou sugestibilitou
- Záměrně navozené fyziologické změny
- Posthypnotické sugesce



Edukace

Edukační témata: základ v biopsychosociálním modelu

- příčiny vzniku chronické bolesti, léčebné přístupy, prognóza onemocnění
- role emočních a kognitivních faktorů na vzniku a udržování bolesti, vztah mezi stresem, tenzí a bolestí



Děkujeme za pozornost