



Sāpju pieredze un apzinātības prakse

Indra Majore-Dūšele, Mag.Psych., Mag.Sc.Sal
Lektore, RSU doktorante

Apzinātība

- patreizējā mirkļa apzināšanās, kas rodas no mērķtiecīgi pievērstas uzmanības un nevērtējošas attieksmes pret pieredzi, kas atklājas no viena mirkļa nākamajā (Kabat-Zinn, 2003)
- pamata komponenti - nolūks, uzmanība un attieksme (Shapiro et al., 2006),
- kas raksturojas ar ieinteresētību, atvērtību, pieņemšanu un labvēlību (Siegel, 2007).



Kādēļ runāt par apzinātību?

- tā ir spēja, kas ikvienam ir piešķirta piedzimstot
- ir skaidra metodoloģija, kā to attīstīt
- kad ir attīstīta – uzlabo dzīves kvalitāti
- tai ir nozīmīga pierādījumu bāze



Pierādījumi (sistemātiskie pārskati)

- Apzinātībā balstītās pieejas uzrāda liela apjoma efektivitāti binge eating ārstēšanā (Gu, Strauss et al; 2015)
- Efektivitāte trauksmes un depresijas ārstēšanā (Newby, 2015)
- MBSR un MBCT atvieglo gan fiziskos, gan psihiskos simptomus vēža, sirds un asinsvadu slimību un hronisku sāpju gadījumā, kā arī depresijai, trauksmei un veselības profilaksei (Gotink, et al., 2015)

Sistemātiskais pārskats 2017

Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2017).
Dispositional mindfulness and psychological health: a systematic
review. *Mindfulness*, 1-21.

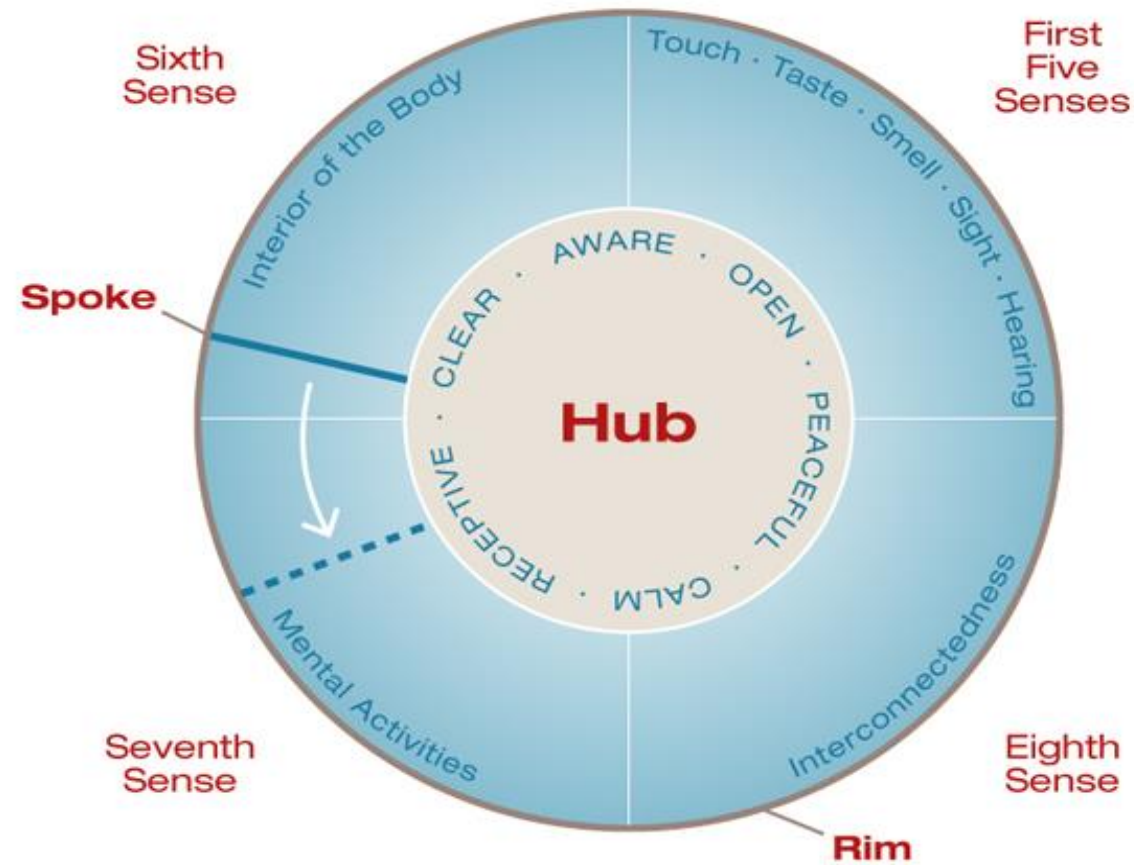
- apzinātība aizsargā pret prātuļošanu/ atgremošanu (rumination) (Petrocchi and Ottaviani [2016](#));
- jo augstāka apzinātība, jo mazāka sāpju katastrofizācija – negatīvs novērtējums un emocionāls sajūtīgums (Day et al. [2015](#));
- veicina dzīvessparu un pozitīvas stresa regulēšanas stratēģijas; samazina stresa somatizācijas reakcijas

Apzinātības prakse

- koncentrēšanās prasmes
- atvērtas uzmanības prasmes
- noteiktas labvēlīgas attieksmes veidošana
- uzmanības un attieksmes treniņš – introspektīvs ceļš



Apzināšanās ritenis (The wheel of awareness, D.Siegel)



© 2007, 2014 Mind Your Brain, Inc.



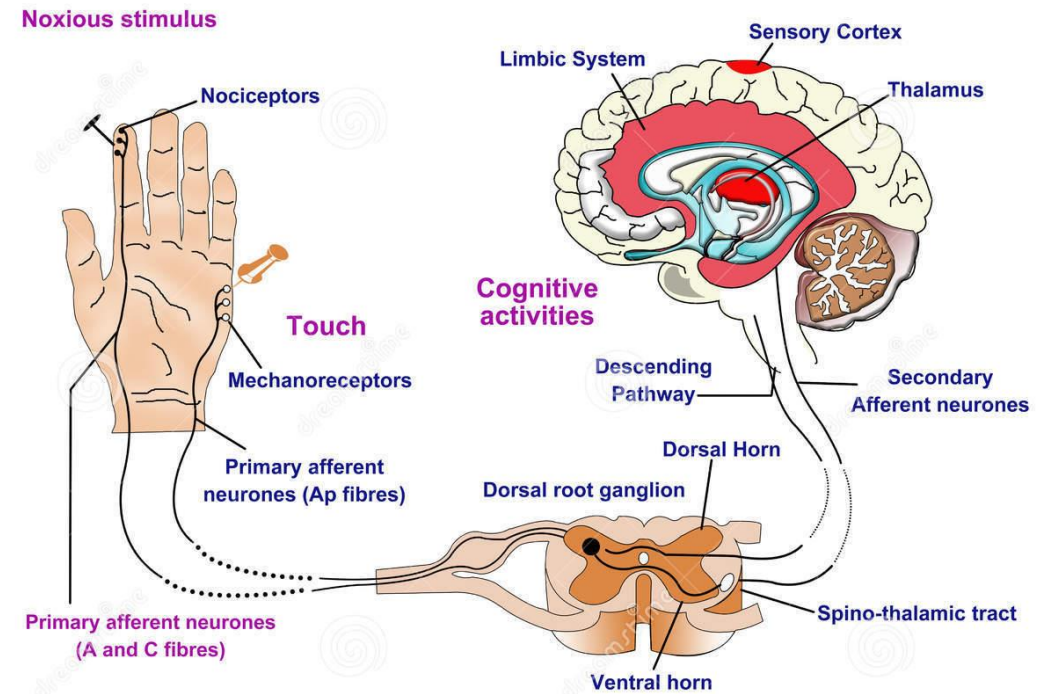
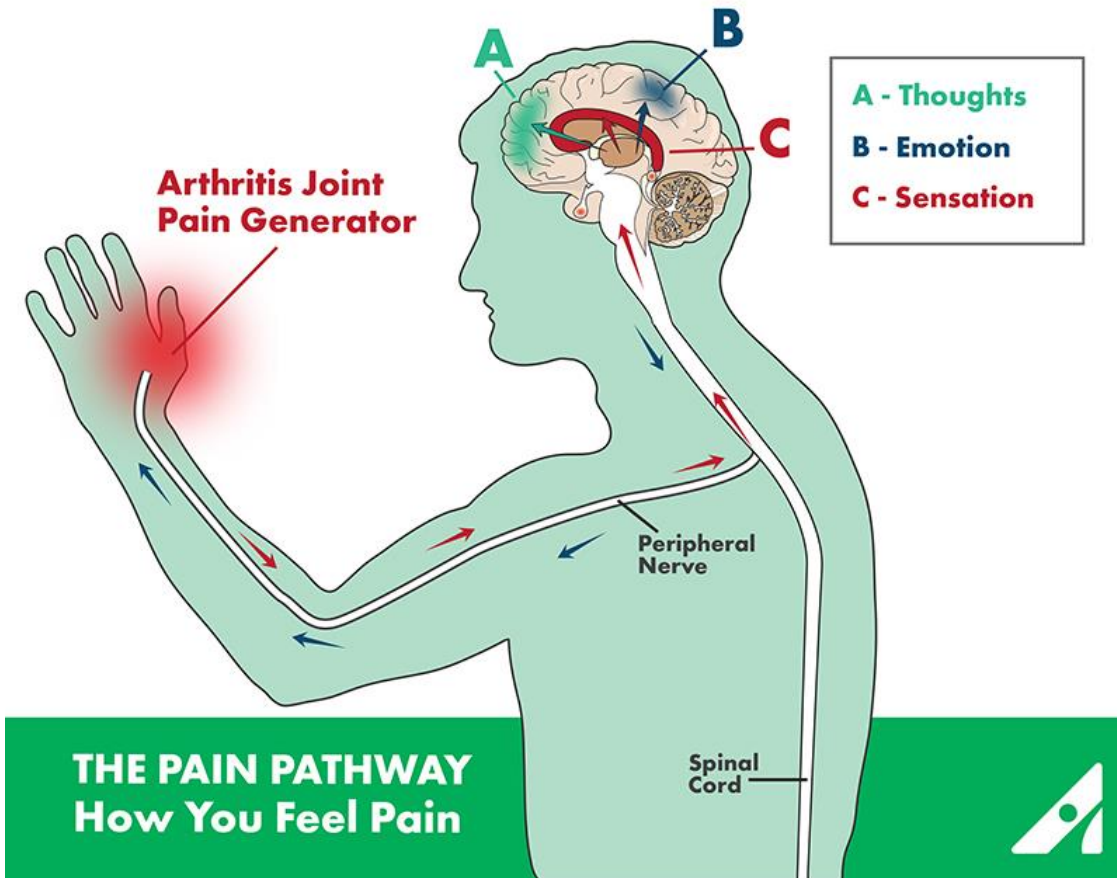
Apzinātība kā daudzdimensionāls konstrukts

- novērošana
- aprakstīšana/ nosaukšana
- iekšējās pieredzes nekritizēšana
- nereagēšana uz iekšējo pieredzi
- apzināta darbība (Baer et al., 2006)

Sāpes

- subjektīva pieredze
- ietver fizisko, emocionālo un kognitīvo komponentu
- sāpēm ir noteikta f-ja
- hroniskas sāpes ir fenomens pats par sevi

Sāpes



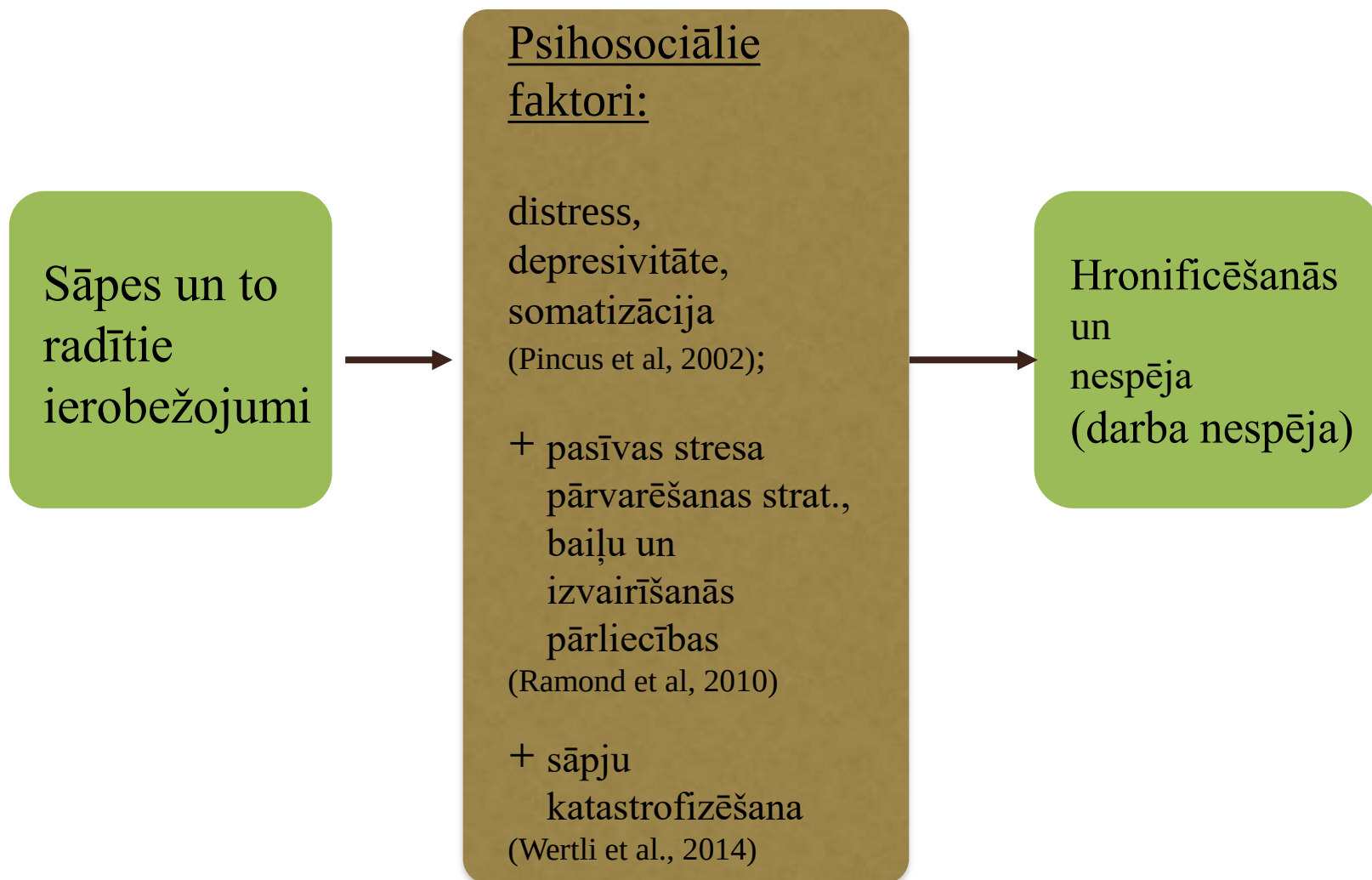
Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 56635420

Gnanavel Subramani | Dreamstime.com

Sāpju hronificēšanos un nespēju prognozējošie faktori



Apzinātības loma sāpju pieredzē

- Apzinātība palīdz atšķirt sāpes no ciešanām
 - Pirmā bulta un otrā bulta
- Viss pāriet – fenomenu nepastāvīgā, mainīgā daba
- Pieredzes uzņemšana ar maigumu, laipnību, pacietību, toleranci, atvērtību un drosmi nevis izvairīšanās
 - izvairīšanās paradokss
- Apzinātība palielina kognitīvo elastīgumu
 - pamanīt saistību starp domāšanu un ķermeņa reakcijām
 - nereaģēt ar bailēm (jo bailes pastiprina sāpes)

Ķermeņa apzinātība

- Medicīnā visbiežāk jēdziens tiek lietots kontekstā ar *trauksmi, hipohondriju un somatizāciju* – kā pārspīlētu uzmanību pret fiziskajiem simptomiem un uzmācīgas domas par neārstējamu stāvokli.
- tiek definēta arī kā “spēja atpazīt smalkus ķermeņa signālus” (Baas et al, 2004) un tiek atzīta par palīdzību:
 - Hronisku sāpju pacientiem (Burns, 2006)
 - Sirds mazspējas pacientiem (Baas et al, 2004)
 - Hroniskas nieru mazspējas pacientiem (Christensen et al, 1996)

Ķermeņa apzinātība

- var būt gan *adaptīva*, gan *neadaptīva*
- Piemēram, hronisku sāpju pētījumi norāda, ka
- neskaidra, uz emocijām balstīta pārspīlēta piesardzība palielina sāpes un ir *neadaptīva* (Ecclestone, et al, 1997)
- bet “skaidra somatiska monitorēšana”, fizisko sajūtu precīza, detalizēta uztvere patreizējā brīdī ir *adaptīva* (Cioffi, Holloway, 1993)

Diskomforta izpēte

- 1. Koncentrēšanās uz izturama diskomforta sajūtām (fiziskā līmenī)
Jums nav jāpatīk tam, ko jūs jūtat. Jūs varat sev teikt: „ir Ok tā justies, es mēģināšu būt pret to atvērts tik, cik tas ir iespējami”
- 2. Pieņemšana – paņemt pretī, ļaut būt tam, kas ir. Tā ir pauze, ļaušana būt, skaidrs redzējums, lai atbildētu visprasmīgākajā veidā.
Pieņemšana nav ne pasivitāte, ne padošanās, ne „nekā nejušana”.
 - 1.**Solis** – pamaniet savu vēlēšanos aiziet, izvairīties, norobežoties no nepatīkamās pieredzes
 - 2. **Solis** – paieties pretim nepatīkamajai pieredzei; “aicināt to uz tasi tējas”; aicināt namā – esiet laipns namatēvs/ namamāte.
- 3. **Esiet līdzjūtīgi pret sevi** – ja ir pārāk grūti, atkāpieties, jo jums ne ar vienu nav jāsaņemšas.

Līdzjūtība un laipnība pret sevi



Paldies par uzmanību!

- Jautājumi, komentāri, pārdomas...