

Psiholoģisko intervenču pielietošana hronisko sāpju pacientiem

Jeļena Harlamova, Dr psych
RSU, VPPK

Hroniskas sāpes

Neveic to aizsargfunkciju, ko veic akūtās sāpes, drīzāk tās ir deģeneratīvi destruktīvs process, kas izraisa organisma funkciju bojājumu un parasti grūti pakļaujas ārstēšanai

Marks, Murray, Evans, & Estacio, 2011



Hroniskās sāpes ciparos

- 1,5 + mljd. cilvēku pasaulē
- 10% - 55% no populācijas Rietumu valstīs
- ASV 70 mlj., 7mlj. – 100 dienas gadā
- Vīrieši < Sievietes

Harstal & Ospina, 2003

Field, B.,J., Swarm, R.,A., 2008



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Izplatītākās pavadošās problēmas

- Miega traucējumi (20% vairākas naktīs nedēļā)
- Augsts pašnāvību risks
- Depresija (77%) un bezpalīdzības sajūta (51%)
- Trauksmes traucējumi
- Dusmas un agresija
- PTST
- Attiecību problēmas
- Problēmas darbā

Bruns, D., & Disorbio, M. (2000). Hostility and violent ideation: Physical rehabilitation patient and community samples. *Pain Medicine, 1*, 131-139

Fishbain, D.A., Cutler, R., Rosomoff, H.L., & Rosomoff, R.S. (2000). Risk for violent behavior in patients with chronic pain. *Pain Medicine, 1*, 140-155



Zelta standarts hronisko sāpju ārstēšanā

Starpdisciplinārā pieeja

- Farmakoterapija
- Ķirurģiskās intervences
- Fizikālā medicīna
- Psiholoģiskās intervences
- u.c.



Biežāk pielietojamās psiholoģiskās intervences

- Uzvedības aktivācija
- Kognitīvās terapijas metodes
- Kognitīvi-biheviorālās terapijas metodes
- Relaksācija un pārslēgšanās
- Biofeedback
- Motivējoša intervija
- Apzinātības metodes
- Pieņemšanas un atņemšanas terapija
- Dialektiskā uzvedības terapija

Acceptance and Commitment Therapy (ACT: Hayes, 1999)

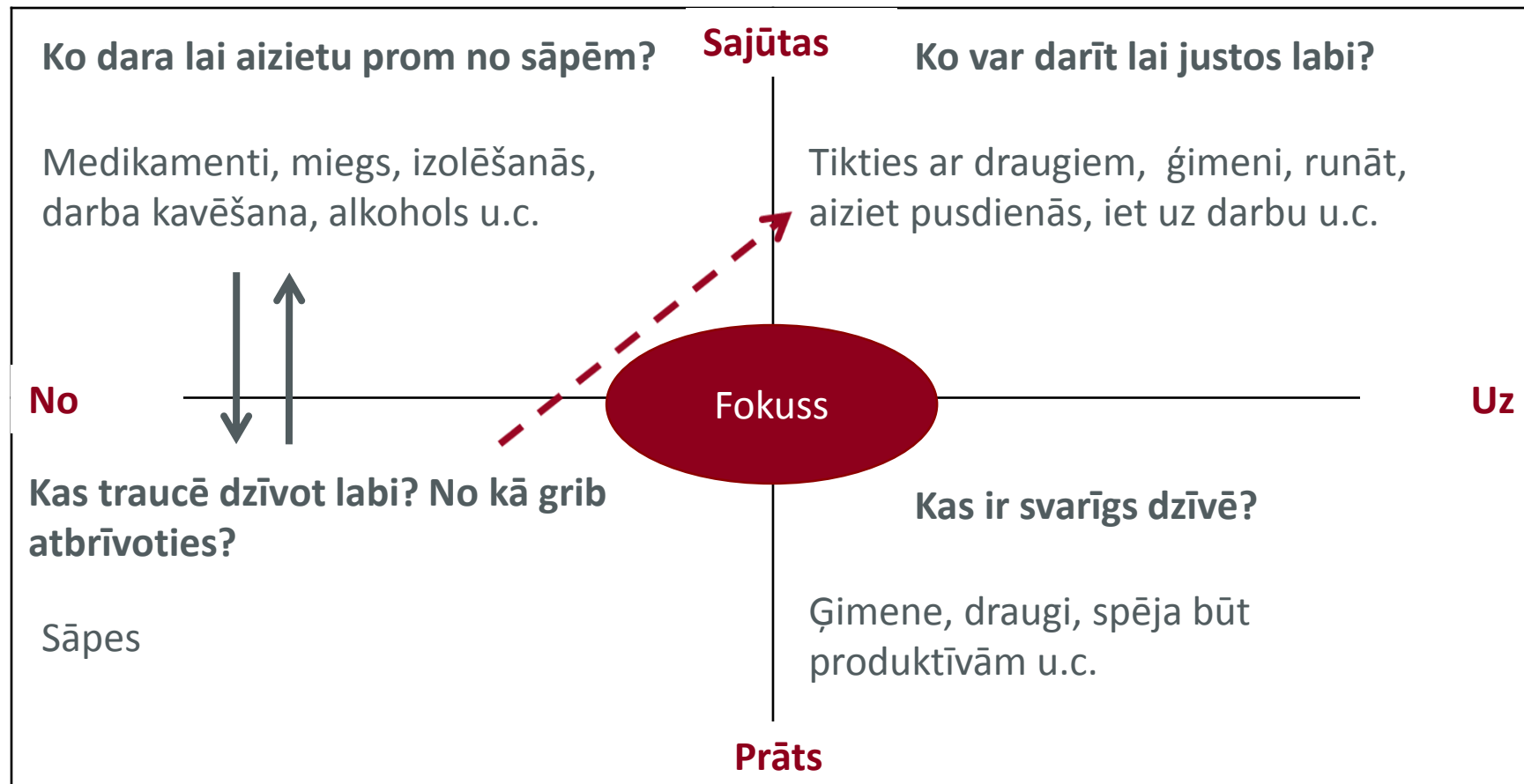
- KBT 3.vilnis
- Uz pierādījumiem balstīta
- Mindfulness-balstīta

Psihoterapeitiskā pieeja, kas koncentrējas uz domu, emociju un personisko vērtību un rīcību pieņemšanu

ACT fokuss

- Kognitīva atslodze (Cognitive defusing)
- Pieņemšana
- Kontakts ar aktuālo brīdi
- Sevis novērošana
- Vērtības
- Apņemšanās

No izvairīšanās uz pieņemšanu



VAI DZĪVEI AR SĀPĒM JĀBŪT CĪŅAI?



*Sāpes ir neizbēgamas.
Ciešanas ir katra izvēle.*

H. Murakami

Paldies par uzmanību!

DRS
R