



Ar sāpēm saskaras daudzi, starpība tā, ka vienam sāp nedaudz un neilgi, savukārt citam ar tām nākas teju vai sadzīvot, turklāt reizēm ar stiprām sāpēm. Būtībā sāpes ir brīdinājuma signāls par traucējumiem mūsu organismā. Kā no tām atbrīvoties, turklāt, nelietojot zāles, lūdzām pastāstīt veselības centra «Vivendi» klīnisko psiholoģi, kognitīvi biheiviorālās terapijas speciālisti un apmācību vadītāju Kristīni Dūdiņu.

– Sāpes mēdz būt dažādas – gan akūtas, gan hroniskas. Kā jūs raksturotu to izcelsmi?

– Akūtu un hronisku sāpju mehānismi ir atšķirīgi. Akūtas sāpes parasti signalizē par audu bojājumu, iekaisuma procesu vai slimību. Tās rosina cilvēku rīkoties, lai sevi pasargātu. Akūtas sāpes mobilizē smadzeņu spēju mācīties no pieredzes un kaut ko izlemēt. Tās palīdz izšķirt, no kā vajadzētu izvairīties. Bet šī sistēma nav nekļūdīga – reizēm smadzenes ar sāpju sajūtu iemācās reaģēt uz signāliem, kas nav bīstami, reaģēt pārlietu spēcīgi uz kaut ko nenozīmīgu vai arī palikt pastāvīgi aktivizētā stāvoklī.

Smadzeņu pētījumi rāda, ka daži cilvēki ar nelielām izmaiņām smadzeņu struktūrās (hipokampā un amigdalā), kas atbildīgas par emocijām, iemācīšanos un atmiņu, ir pakļauti liekākam riskam, ka akūtas sāpes pārtaps hroniskās.

– Tātad hroniskas sāpes ir kaut kas nopietnāks?

– Hroniskas sāpes var būt saistītas ar kādu hronisku saslimšanu, piemēram, reimatoīdo artrītu, migrēnu, arī fibromialģiju, kad sāp viss ķermenis, tomēr reizēm šo sāpju cēloni atrast neizdodas. Tās var būt sāpes, kas saglabājas arī tad, kad organiski bojājumi, piemēram, pēc kādas traumas, jau sen ir sadzijuši.

Hronisku sāpju cēlonis ne vienmēr ir konkrēta saslimšana, tālab algologi jeb sāpju ārsti tās uzskata par slimību pašu par sevi. Hroniskas sāpes vāji pakļaujas ārstēšanai, un tām ir izteiktākas blakusparādības, tāpēc hronisku sāpju gadījumā ieteicams nepaļauties tikai uz medikamentiem. Lai mazinātu sāpju radītās ciešanas, var līdzēt kognitīvi biheivio-

Atbrīvoties no sāpēm bez zāļu lietošanas



rāla terapija (KBT) – tā izmanto metodes, kas ļauj apzināt sāpju rašanās mehānismu.

KBT ir noderīga cilvēkiem, kas sāpju dēļ jūtas nomākti, bezpalīdzīgi vai dusmīgi, kuriem grūti domāt par ko citu, izņemot sāpes. Viņi retāk dara to, kas agrāk sagādāja prieku, ir ierobežojuši sociālo kontaktu apjomu, viņiem nostiprinājies dzīvesveids ar paaugstinātu stresa līmeni, bet vienlaikus viņi gatavi paraudzīties uz lietām jaunā perspektīvā.

– Kā jūs vienā teikumā raksturotu sāpes?

– Sāpes kā tādas nav tieša reakcija uz ķermeņa procesiem. Tās rodas, kad uztvertās ķermeņa sajūtas iziet cauri mūsu iepriekšējās pieredzes un informācijas apstrādes filtram.

Sāpju subjektīvā sajūta katram ir individuāla un saistīta ar nervu sistēmas darbības iezīmēm.

– Tātad sāpes nav jāvērtē kā kaut kas autonomi un no laika gala noteikts?

– Pētījumi rāda, ka sāpju sajūtu ietekmē emocionālais stāvoklis, nogurums, iepriekšējā sāpju un dzīves pieredze, piemēram, tas, kā bērnībā tuvie cilvēki reaģējuši uz mūsu un savām sāpēm. Kad jūtamies vientuļi, trūkst sapratnes un atbalsta, sāpju sliekšnis pazeminās, kļūstam jutīgāki pret sāpēm. Un pretēji – sociālais atbalsts samazina depresijas risku. Diemžēl tieši sāpju iespaidā cilvēki mēdz izvairīties no kontakta ar citiem.

– Bet sāpes tā vai citādi diktē mūsu uzvedību.

– Parasti sāpes izraisa uzmanības sašaurināšanos – grūti domāt par ko citu, izņemot sāpes, un ir spēcīga vēlme no tām tikt vaļā.

Šāda reakcija ir piemērota un adaptīva akūtu sāpju gadījumā, bet, ja ir hroniskas sāpes un no tām neizdodas atbrīvoties, pašsajūta vēl vairāk pasliktinās.

– Jūs minējāt, ka sāpju mākts cilvēks noslēdzas sevī.

– Jā, cilvēkiem, kas cieš no hroniskām sāpēm, bieži mainās dzīvesstils un attiecības ar apkārtni, parasti uz sliktu pusi. Sāpju slimnieks atsakās no sev tikamām un nozīmīgām aktivitātēm, baidoties, ka tās var izprovocēt sāpju lēkmi, retāk satiekas ar draugiem. Tas īstermiņā šķiet kā risinājums, bet ilgtermiņā pasliktina pašsajūtu – nereti attīstās depresija un trauksmes simptomi.

Pacients uzskata, ka pie visa vainojamas sāpes, un, pamanot pirmos sāpju simptomus, izjūt ciešanas, domājot par to, kas viņu sagaida. Ja sāpes pazustu, viss atrisinātos, un viņš atkal justos labi. Šādas domas rada negatīvas emocijas, spriedzi, kas uztur nervu sistēmu trauksmes stāvoklī un biežumu.

Lai arī daudzi cilvēki, kas cieš no hroniskām sāpēm, izjūt nomāktību, pat depresiju, tas nav neizbēgami. Arī sāpju epizodes laikā iespējams vienlaikus izjust pozitīvas emocijas: laimes izjūtu, prieku, aizrautību, mieru, un tās samazina uztverto sāpju intensitāti, kā arī palīdz pārtraukt negatīvo emociju un sāpju spirāli.

– Vai tas nozīmē, ka, izmantojot KBT, pacientam iespējams atbrīvoties no sāpēm bez medikamentiem?

– Gan pētījumi, gan cilvēku liecības parāda, ka KBT var palīdzēt uzlabot pašsajūtu. KBT efektivitāte dažādu sāpju slimniekiem ir

plaši pētīta, un pierādīti pozitīvi rezultāti gan pieaugušajiem, gan bērniem, kas cieš no muguras, galvas, artrīta izraisītām sāpēm, fibromialģijas un citiem sāpju veidiem.

Protams, tas nav brīnumlīdzeklis, kas atbrīvos no sāpēm pilnībā, un terapijas efektivitāte atkarīga gan no sāpju veida, cēloņa, gan pacienta īpašībām. Lielākais uzlabojums novērojams pašsajūtas un dzīves kvalitātes novērtējumā – mazinās sāpju izraisītās ciešanas, depresijas un bezcerības izjūta, sāpju slimnieki spēj iesaistīties sev nozīmīgās aktivitātēs. Daļai pacientu sāpes kļūst retākas, samazinās to intensitāte. Terapijas galvenais mērķis ir panākt, lai cilvēks justos labāk un dzīvotu pilnvērtīgāk arī tad, ja no sāpēm nevar izvairīties.

KBT balstās uz kognitīvo un afektīvo procesu izpēti un apzinātu vadīšanu.

– Kas ir specifiskais, ko dod KBT?

– KBT grupu vai individuālo konsultāciju laikā sāpju slimnieks iemācās atpazīt un mainīt savu reakciju uz sāpēm, tā ievērojami mazinot sāpju sekas. Automātisku, stresu radošu negatīvu domāšanas modeļu un reakcijas vietā tiek attīstīti konstruktīvāki reaģēšanas veidi, kas ļauj mazināt ciešanas, regulēt savu pašsajūtu un atgūt kontroles izjūtu. Cilvēks iemācās aktivizēt parasimpātisko nervu sistēmu un nepaļauties stresa reakcijai, līdz ar to arī apzināti, jau caur izmainītu pieredzi stimulēt neiromediatoru izdalī smadzenēs, kas ietekmē sāpju sajūtu. Izmainot informāciju, kuru saņem smadzenes, mainās sāpju sajūtas attīstības dinamika.

– Vai KBT palīdz visos gadījumos?

– KBT palīdz saprast savas reakcijas un attīstīt adaptīvus reaģēšanas veidus, palielināt sāpju toleranci un pieņemšanu, tādējādi mazinot ciešanas, aktivēt parasimpātisko nervu sistēmu ar relaksācijas, autogēna treniņa paņēmieniem. Iemācīties radīt un piedzīvot pozitīvas emocijas, kas mazina sāpju intensitāti. Atjaunot iesaisti jēgpilnās aktivitātēs un attiecībās, kas sagādā prieku.

– Tātad sāpes nav nemainīgas?

– Sāpju pētnieki runā par interesantu fenomenu. Kad sāpes bija neizbēgamas, mēs tās pacietām. Tagad, kad no sāpēm iespējams izvairīties, tās kļūvušas neizturamas. Cilvēku skaits, kas cieš no sāpēm un vēlas no tām atbrīvoties, arvien pieaug. Sāpju uztvere skan iluzori vienkārši, bet nav viegli tās pieņemt. Ar zināšanu un vēlmi vien nepietiek – nepieciešams sistemātisks prasmju treniņš.

KBT viens virziens – pieņemšanas un neatlaidības terapija – ir izstrādāts metožu kopums, kas palīdz attīstīt sāpju toleranci un samazināt sāpju izraisītās ciešanas. Tas panākams ar sistemātiski un mērķtiecīgi sakārtotu apzināšanu, ar meditācijas, relaksācijas un citām metodēm. Šāds mācību cikls parasti ilgst astoņas nedēļas.

– Te mēs nonākam pie psiholoģiskas elastības.

– Līdztekus sāpju pieņemšanai un tolerancei svarīgi iemācīties piedzīvot pozitīvas emocijas arī tad, ja ir sāpes. Emocijas ietekmē sāpju sajūtu. Dažas no darbībām vai prasmēm, kas palīdz uzlabot emocionālo fonu, ir apzināta uzmanības vadišana uz pozitīviem notikumiem un apzināta izdzīvošana, pateicība, pozitīva domāšana, savu resursu apzināšanās un novērtēšana, sasniegumu mērķu izvirzīšana un piepildīšana, laipnība pret citiem.

Reizēm sāpju slimnieki var izjust šaubas un neticību, ka sāpju pieņemšana, palīdzošu reaģēšanas veidu attīstīšana, apzināta emociju vadišana var ietekmēt pašsajūtu. Var rasties bažas, ka citi manas sāpes nesaprot vai samazina to nozīmīgumu.

Hroniskas sāpes darbojas kā lejupejoša spirāle – tās izraisa negatīvas domas un emocijas, trauksmi, depresiju, kas savukārt pastiprina sāpju izjūtu. KBT palīdz iedarbināt attīstību pretējā virzienā.

Adaptīvāki sāpju un stresa regulēšanas paņēmieni ļauj atjaunot attiecības un piepildīt dzīvi ar jēgpilnām aktivitātēm, kas savukārt mazina depresijas simptomus un paaugstina sāpju uztveres sliekšni.

KBT palīdz uzlabot pašsajūtu un mazināt sāpju izraisītās ciešanas, aizkavēt un pat nepieļaut pašsajūtas un dzīves kvalitātes kritumu, kas saistīts ar hroniskām, biežām sāpēm.

Ilona Noriete