

ΟΙ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΜΙΑΣ ΠΡΟΣΩΡΙΝΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ

ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΜΑΣΤΕ ΟΤΑΝ ΑΣΘΕΝΟΥΝ ΤΑ
ΔΥΟ ΑΚΡΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΚΑΙ ΤΑ
ΠΟΔΙΑ;

ΧΑΡΙΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ – ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

ΝΙΚΟΛΕΤΑ ΝΙΚΗΒΕΛΟΥ – ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ



www.withcharis.com



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σημαντικός αριθμός επιστημονικών ερευνών έχουν αποδείξει, μέχρι σήμερα, το συσχετισμό των σωματικών προβλημάτων με το συναισθηματικό στρες. Πολλά άρθρα έχουν δημοσιευτεί επίσης (ξεχωριστά) για τα συμπτώματα μιας ημικρανίας ή ενός κατάγματος ή/και μιας χειρουργικής επέμβασης στην περιοχή της ποδοκνημικής (περιοχή αστραγάλου).

Σπάνια παρουσιάζονται μαζί σε ένα κείμενο αυτά τα δύο σοβαρά, για έναν παθόντα, βιώματα. Εντούτοις, αυτό που μπορεί να λεχθεί με βεβαιότητα είναι πως, παρά τις φαινομενικές τους διαφορές ως προς τα φυσιολογικά τους συμπτώματα, και οι δύο αυτές μορφές προσωρινής αναπηρίας έχουν παρόμοιες σημαντικές ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις.



Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

Η τεράστια σημασία που έχει ο εγκέφαλος για την ανθρώπινη επιβίωση και ευημερία είναι αδιαμφισβήτητη. Από το κεφάλι μας εξαρτάται η ίδια μας η ζωή καθώς εκεί βρίσκονται τα κέντρα ελέγχου της αναπνοής αλλά και η ικανότητά μας να ανταποκρινόμαστε αποτελεσματικά σε διάφορες καθημερινές λειτουργίες που βασίζονται στη σκέψη, την επικοινωνία, την κίνηση, κλπ.

Η προσωρινή μείωση της αποτελεσματικότητας του εγκεφάλου, μέσω μιας κρίσης ημικρανίας, που μπορεί να διαρκέσει από μερικές ώρες μέχρι μερικές μέρες, αποτελεί ένα παράδειγμα προσωρινής αναπηρίας τη σοβαρότητα της οποίας συνήθως μπορούν να κατανοήσουν πλήρως μόνο τα άτομα που τη βιώνουν.



Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

Στην άλλη άκρη του σώματός μας βρίσκονται τα πόδια μας, στα οποία βασιζόμαστε, όταν είμαστε αρτιμελείς, για την ομαλή και χωρίς δυσκολίες μετακίνησή μας από μέρος σε μέρος.

Στα πόδια μας, ειδικά στην περιοχή της ποδοκνημικής (περιοχή αστραγάλου), καταλήγει μια μεγάλη ομάδα μυών, τενόντων και συνδέσμων, των οποίων η συγχρονισμένη λειτουργία για να κρατούν το πόδι σε ισορροπία μπορεί να παρομοιαστεί με την άψογη ορχηστρική εκτέλεση μιας μουσικής συμφωνίας.



Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

Η τεράστια σημασία των ποδιών μας για την καθημερινή μας ζωή συνήθως περνά «απαρατήρητη» καθώς θεωρούμε ως δεδομένο ότι, εκτός κι αν ασθενήσουμε ή γεράσουμε, πάντα θα τα έχουμε διαθέσιμα μέχρι το τέλος της ζωής μας.

Για όποιο άτομο χάνει όμως, ναι μεν προσωρινά αλλά για αρκετούς μήνες, τη χρήση των ποδιών του και βιώνει, κατ' επέκταση, την εξάρτηση από τους γύρω του για τις μετακινήσεις του, την ανάγκη για φυσιοθεραπεία και το μεγάλο χρονικό διάστημα που τα πόδια χρειάζονται για να επανέλθουν στην πρότερη λειτουργία τους, η διαπίστωση της μεγάλης σημασίας των ποδιών δεν αργεί να έρθει.



ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ – ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ

Ο όρος «προσωρινή αναπηρία» χρησιμοποιείται σε αυτό το κείμενο για να περιγράψει δύο φαινομενικά διαφορετικές παθήσεις που έχουν όμως πολλές όμοιες ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις.

Παρά το ότι οι ημικρανίες κατηγοριοποιούνται συνήθως ως «χρόνια πάθηση», τα άτομα που υποφέρουν από αυτές δεν τις βιώνουν ως μια χρονικά συνεχόμενη ασθένεια αλλά ως κρίσεις που πάνε κι έρχονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Τα βιολογικά συμπτώματα των ημικρανιών ποικίλουν από άτομο σε άτομο, όμως συνήθως αφορούν ένα συνδυασμό από γενικευμένο πόνο στο κεφάλι, στον αυχένα, στα μάτια και αλλού, με επακόλουθο διάφορες δυσκολίες, όπως προβλήματα στη συγκέντρωση, στη λήψη αποφάσεων, στην ομιλία, στο διάβασμα και τη γραφή, στις αισθήσεις της γεύσης και της αφής, ηχητικές και οσφρητικές ψευδαισθήσεις, πόνο στα αυτιά, ευαισθησία στο φως, προβλήματα στο γαστρικό σύστημα.



ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ - ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ

Σύμφωνα με ιατρικές έρευνες, 90% των ατόμων που υποφέρουν από ημικρανίες δηλώνουν ότι οι κρίσεις αυτές τους αποτρέπουν από το να ολοκληρώσουν τις καθημερινές τους υποχρεώσεις. Οκτώ στα δέκα άτομα που παθαίνουν κρίσεις ημικρανίας αναφέρουν ότι αδυνατούν να εκτελέσουν ακόμη και κινητικές δραστηριότητες που συνήθως δεν προκαλούν πόνο, όπως το να χτενίσουν τα μαλλιά τους, να ξυριστούν ή να φορέσουν σκουλαρίκια.

Είναι φανερό ότι μια κρίση ημικρανίας αποτελεί σοβαρή απειλή για το αίσθημα της καλής ποιότητας ζωής ενός παθόντα.



ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ – ΚΑΤΑΓΜΑ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ

Παρόμοια ως προς τη δυσλειτουργία ή την πλήρη διακοπή στις καθημερινές δραστηριότητες που προκαλεί μια κρίση ημικρανίας είναι και τα αποτελέσματα ενός απρόσμενου κατάγματος ή/και μιας σοβαρής χειρουργικής επέμβασης στην ποδοκνημική. Το κάταγμα και η επέμβαση προκαλούν τη σωματική, ψυχολογική και κοινωνική καθήλωση του ασθενούς. Η καθήλωση αυτή μπορεί να είναι πιο σοβαρή όταν ένα άτομο ζει μόνο του και όταν αναγκάζεται (ή είναι συνηθισμένο) να αυτοεξυπηρετείται.



ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΑΠΟ ΑΛΛΑ ΑΤΟΜΑ

Η παρουσία άλλων ατόμων στο σπίτι, πχ. στην περίπτωση μιας οικογένειας, μπορεί από τη μία να μειώσει τη μοναξιά που το άτομο αυτό θα βιώσει λόγω της καθήλωσης για πολλές ώρες στο σπίτι αλλά από την άλλη να αυξήσει το άγχος για το ότι αδυνατεί να ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις προς τα άλλα μέλη της οικογένειας.

Η κατανόηση και η στήριξη που θα έχουν από μέλη του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος, είτε ζουν μαζί τους είτε όχι, τα άτομα που καθηλώνονται στο σπίτι από κρίσεις ημικρανίας ή από ένα κάταγμα ή επέμβαση στο πόδι είναι εξαιρετικά σημαντική για την ανάρρωσή τους και την ανθεκτικότητα που θα δείξουν απέναντι στην πάθησή τους.



ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΑΠΟ ΑΛΛΑ ΑΤΟΜΑ

Δυστυχώς, αυτή η κατανόηση δεν μπορεί να θεωρείται εξ'αρχής δεδομένη. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην ελλιπή ενημέρωση που μπορεί να έχουν τα γύρω άτομα για τη σοβαρότητα της ψυχοκοινωνικής καθήλωσης ή στην αδυναμία των παθόντων να επικοινωνήσουν τη σοβαρότητα της δυσλειτουργίας ή της μοναξιάς που βιώνουν στην προσπάθειά τους να αντεπεξεχθούν.

Από την άλλη, πολλές φορές τα άτομα που καθηλώνονται μόνα στο σπίτι, αναμένουν ότι οι γύρω τους θα δείξουν αυτόματα την ανάλογη κατανόηση και ευαισθησία. Αντιθέτως, αυτό που μπορεί να εισπράξουν είναι το άγχος και την αναστάτωση των ατόμων που είναι γύρω τους ή καλούνται να τους βοηθήσουν επιφορτιζόμενα με περισσότερες ευθύνες.



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΡΙΝΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ

- Αίσθημα συναισθηματικού κενού
- Θλίψη (που μπορεί να εξελιχθεί σε κατάθλιψη)
- Αγανάκτηση και θυμός για την απώλεια καθημερινών δραστηριοτήτων και δραστηριοτήτων αναψυχής και άθλησης (ειδικά στην περίπτωση ατόμων που έχουν μια ενεργή ζωή, η καθήλωση στο σπίτι και η στέρηση της ελευθερίας κινήσεων αποτελεί σοβαρό συναισθηματικό πλήγμα) και ανυπομονησία για την επιστροφή σε αυτές
- Φόβος απώλειας κοινωνικών επαφών και εμπειριών σε κοινωνικές δραστηριότητες λόγω περιορισμού στο σπίτι (στα αγγλικά αποδίδεται και με το ακρωνύμιο FOMO – Fear of Missing Out)
- Κλάμα και γενικότερη δυσφορία (ο έντονος, ωμός πόνος δημιουργεί συναισθηματική υπερευαισθησία)



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΡΙΝΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ

- Φόβο για μόνιμες συνέπειες της πάθησης στη μελλοντική λειτουργία του σώματος και στη γενικότερη ποιότητα ζωής
- Οικονομική ανασφάλεια (στις περιπτώσεις αυτό-εργοδοτούμενων ατόμων ή ατόμων που δεν έχουν επαρκή ασφαλιστική κάλυψη υγείας ή που εξαρτούνται από τις οικονομίες τους για την επιβίωσή τους)
- Νευρικότητα, ξεσπάσματα και συγκρούσεις με άτομα του οικογενειακού περιβάλλοντος
- Επιβάρυνση στη σχέση με συντρόφους
- Αντίσταση στην αποδοχή βοήθειας από τρίτους εντός του σπιτιού (για να διατηρηθεί το αίσθημα αυτονομίας) ή αύξηση της εξάρτησης από τρίτα άτομα για βοήθεια και συντροφιά



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΡΙΝΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ

- Ενοχές ότι ο παθόντας αποτελεί βάρος σε άλλα άτομα για τη βοήθεια που χρειάζεται
- Αίσθημα ότι το άτομο πάει να «τρελαθεί» λόγω της καθήλωσης για πολλές ώρες στο σπίτι
- Φόβος για νέο επεισόδιο της πάθησης (νέα κρίση ημικρανίας ή περαιτέρω τραυματισμός της ποδοκνημικής)
- Εξάντληση από την υπερπροσπάθεια για ολοκλήρωση καθημερινών λειτουργιών
- Ντροπή για την αδυναμία ανταπόκρισης σε εργασιακές και οικιακές υποχρεώσεις



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Για να μπορέσουν να διαχειριστούν με επιτυχία την καθήλωση τους λόγω μιας προσωρινής αναπηρίας, οι παθόντες θα χρειαστεί να επιστρατεύσουν μια σειρά από προσωπικές δεξιότητες και εργαλεία που δεν αποκλείεται να ανακαλύπτουν για πρώτη φορά.

Αυτά περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας σε προκλήσεις, όπως η ευρηματικότητα για πρακτικές λύσεις, η υπομονή, το χιούμορ, η αισιοδοξία και η κατανόηση της θεραπείας ως μια διαδικασία με μικρά βήματα που βασίζεται στην – και ενισχύει την – αυτοπεποίθηση.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Οι παθόντες θα πρέπει να αποδεχθούν την ανάγκη του σώματός τους να «κατεβάσει τα ρολά» και να επικεντρωθούν σε αυτά που μπορούν να ελέγξουν.

Η ψυχαγωγία στο σπίτι, ο διαλογισμός και η επιλογή των κατ' οίκον θεραπευτικών συνεδριών είναι άλλα βοηθητικά εργαλεία.

Το γράψιμο ως μια μορφή εξωτερίκευσης σκέψεων και συναισθημάτων για την πάθηση βοηθά να τη δουν σαν μια οντότητα ανεξάρτητη από αυτούς.



ΑΠΟΥΣΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΑΠΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Οι επιστημονικές μελέτες και η επαγγελματική πρακτική συνηγορούν πως συχνά απουσιάζει η κατανόηση από ιατρούς και θεραπευτές για την έκταση της ψυχολογικής δυσφορίας του ασθενή, καθώς, παρά τις καλές τους προθέσεις, αδυνατούν να δουν τις ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις της πάθησης από την οπτική γωνία του παθόντα.

Η αισθητική ανάγκη μίας γυναίκας με κάταγμα στην ποδοκνημική να ντυθεί με ψηλό παπούτσι στο γάμο της κόρης της, μπορεί να ακυρωθεί από τη στάση του θεραπευτή που θεωρεί ότι αυτό δεν αποτελεί προτεραιότητα. Παρομοίως, σε μια γυναίκα που υποφέρει από κρίσεις ημικρανίας ο γιατρός μπορεί να συστήσει φαρμακευτική αγωγή, χωρίς να συζητήσει πρώτα με την παθούσα άλλες εναλλακτικές θεραπευτικές επιλογές.



ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΓΙΑ ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΝΑΡΡΩΣΗ

Εν κατακλείδι, μια πολύπλευρη παρέμβαση, που θα φροντίζει ταυτόχρονα για τη φυσική και συναισθηματική αποθεραπεία των παθόντων, μπορεί να οδηγήσει σε πιο γρήγορη και πιο ολοκληρωμένη αποκατάσταση.

Αυτό προϋποθέτει ότι οι επαγγελματίες υγείας που φροντίζουν αυτά τα άτομα οφείλουν να έχουν υπόψη τους τα προαναφερόμενα ψυχοκοινωνικά συμπτώματα, να τα συζητούν με τους ασθενείς και να παραπέμπουν στους κατάλληλους ειδικούς για περαιτέρω στήριξη.

Αυτό με τη σειρά του προϋποθέτει την πιο ενεργή εμπλοκή των ασθενών στο πλάνο αποθεραπείας τους για σκοπούς ενδυνάμωσης και ανάκτησης της αυτοπεποίθησης τους.

