

Nýjungar í sálfræðimeðferð þráláttra verkja

Einstaklingar með þráláta verki njóta minni lífsgæða en aðrir og er ljóst að þrálátir verkir eru alvarlegt heilsufarsvandamál sem veldur miklum sálrænum og líkamlegum þjáningum. Til að mynda er algengi þunglyndis meðal sjúklinga með þráláta verki frá 20% til 54% og svipað má segja um algengi kvíða. Hugræn atferlismeðferð (HAM) er algengasta sálfræðimeðferðin við þrálátum verkjum og hefur árangur þeirrar meðferðar verið vel staðfestur í rannsóknum.

Á síðasta áratug hefur nýtt meðferðarform komið fram sem hentar einnig vel til að draga úr andlegri vanlíðan samhliða þrálátum verkjum og bæta lífsgæði fólks. Þessi nálgun nefnist ACT sem stendur fyrir Acceptance and commitment

therapy en hún byggir á hugmyndafræði hugrænnar atferlismeðferðar og atferlisgreiningar. Þetta er gagnreynt meðferðarform þar sem lögð er áhersla á að gangast við stöðu mála (acceptance) og tileinka sér núvitund í bland við breytingar á hegðun. Markmiðið er að auka sálrænan sveigjanleika fólks. Í ACT er ekki markmiðið að losna við óþægilegar tilfinningar eða upplifanir heldur frekar að gangast við þeim og gera ráð fyrir því að erfiðleikar séu hluti af lífinu. Þetta felur ekki í sér uppgjöf heldur að vinna út frá stöðunni eins og hún er og lifa lífinu í samræmi við það sem skiptir fólki máli (gildi þess). Áhersla er lögð á að kenna fólki að vera opið fyrir óþægilegum tilfinningum og hugsunum og falla ekki ofan í það að fordasta alla upplifun hvort sem hún er óþægilegar tilfinningar, hugsanir eða skynupplifanir.

ACT byggir m.a. á nálgun núvitundar sem er aldagömul hugleiðsluáferð sem á rætur að rekja til Búddisma og gengur út á að gangast við, eða vera meðvitaður um, það sem er að gerast á líðandi stundu og taka þeirri upplifun með opnum huga og af áhuga. Núvitund þýðir að vera með hugsunum sínum eins og þær eru, án þess að grípa þær eða ýta þeim í burtu. Í ACT er hugleiðslan notuð í samhengi við gildi fólks og fólk hvatt til að gera breytingar á hegðun sinni í samræmi við þau. Þannig náum við frekar að lifa innihaldsríku lífi þrátt fyrir verki og vanlíðan sem eru í sjálfu sér hluti af lífinu.

Það má setja aðferðir ACT í fjóra flokka:

- Aftenging: Þetta felur í sér að ná ákveðinni fjarlægð á hugsanir sínar með því, fyrst og fremst, að taka eftir óhjálplegum hugsunum, viðhorfum, minningum án þess að láta þær ráða því sem er gert hér og nú.
- Samþykki/gangast við: Skapa rými fyrir óþægilegar tilfinningar, hvatir og skynupplifanir í stað þess að reyna að bæla þær, ýta í burtu eða streitast á móti (ströggla).



RÚNAR HELGI ANDRÁSSON, PSY.D.
SÉRFRÆÐINGUR Í KLÍNÍSKRI
SÁLFRÆÐI

- Tenging við líðandi stundu: Að tengjast því sem er að gerast hér og nú og mæta því með opnum huga og af forvitni.
- Íhugandi upplifun á sjálfum sér: Að læra að fylgjast með sjálfum sér og skoða nánast utan frá. Læra að við erum ekki hugsanir, tilfinningar eða ákveðna ímyndir sem við höfum af okkur sjálfum.

Þessar aðferðir eru mjög gagnlegar til að læra að lifa betur með þrálátum verkjum. Ef verkjasjúklingur lærir að aftengja sig frá hugsunum sínum kemst hann hjá því að týna sér í áhyggjum, hörmungarhyggju o.s.frv. Á sama hátt er mjög gagnleg afstaða að samþykka stöðuna eins og hún er en þetta felur ekki í sér að

sættast við verkina heldur að gangast við þeim og læra samt að lifa innihaldsríku lífi. Hætta að ströggla við verkina eða streitast á móti.

Í ACT meðferð lærir fólk að skilgreina hvað það er sem skiptir það máli, hver þeirra gildi eru. Gildin eru oftast flokkuð með eftirfarandi hætti: Foreldrahlutverkið, fjölskyldan, samband við maka, vinátta, starfsframi, vöxtur og þroski, tómstundir, andleg tenging og samfélagið. Með því að skilgreina sig innan þessara gilda er hægt að varða leiðina að betra og innihaldsríkara lífi þrátt fyrir verki, þrautir og erfiðar tilfinningar.

ACT leggur líka höfuðáherslu á breytingar í hegðun í samræmi við gildi og notar ýmsar aðferðir til þess að hvetja til þeirra. Þannig er fólk hvatt til að framkvæma hluti sem skipta máli þrátt fyrir erfiðleika eða hindranir í veginum. Þessi nálgun hefur lítið verið kynnt hér á landi en er notuð í síauknum mæli á verkjasviði Reykjalundar, bæði í einstaklingsviðtölum og hópameðferð.

Kannski má segja að megin kjarninn í ACT sé: *Hver hefur sinn djöful að draga en láttu það ekki stöðva þig í að fylgja hjartanu.*

Lesefni um ACT:

Dahl, J.C. og Lundgren, T. (2006). Living Beyond Your Pain: Using Acceptance and Commitment Therapy to Ease Chronic Pain. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

Dahl, J.C., Wilson, K.G., Luciano, C. og Hayes, S.C. (2005). Acceptance and commitment therapy for chronic pain. Reno: Context Press.

Harris, R. (2008). The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living: A Guide to ACT. Auckland: Existle Publishing Ltd.

Hayes, S.C. (2005). Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.