

Ağrı

Milyonlarca insan süreğen (kronik) ağrılara maruz kalmaktadırlar. Almanya’da kronik ağrı, iş göremezliğin ve malullüğün ana nedenlerinden biridir. Bu ağrılara maruz kalanların çoğu zaman artlarında çeşitli tıbbi tedavi teşebbüsleri içeren, uzun ve ızdıraplı bir hikâye bırakmışlardır. Çoğu kendini yapılan bütün bu başarısız tedaviden sonra yılmış ve ağrıları ciddiye alınmamış hissetmektedir. Sosyal çevrenin, ailenin ve eşlerin de bundan olumsuz etkilenmesi ender değildir.

Birçok hastalık ve bozukluk, çoğu zaman nedeni bertaraf edildikten sonra yine kaybolan ağrılarla birlikte ortaya çıkar. Fakat bazı durumlarda **kronik ağrılar** ve muhtemelen uzun süreyle bir fibromiyalji (ağrı hastalığı). Ağrı, baştaki bozukluktan bağımsız olarak kendi bağımsızlaştırmıştır. Çoğunlukla salt tıbbi tedbirlerle, tatmin edici bir şekilde iyileştirilmesi mümkün değildir. Bu durum, işyerini kaybetme korkusu, sosyal çöküntü ve yalnızlaşma gibi, bunu izleyen ciddi sorunlara yol açabilir.

Kronik ağrılarının **nedenleri** çoğu zaman çok yönlüdür. Birçok risk faktörü birlikte etki ederler. Bir ağrı hastalığı geride kalan yaşam tecrübeleri, hareket noksanlığı, stres, kasların belirgin bir şekilde gerilmesi ve yetersiz gevşeme kabiliyeti ile bir takım oyunu içerisinde oluşabilir. Yani ağrı hastalığının gelişmesinde sadece bedenin ne durumda olduğu bir rol oynamamaktadır. Yaşam durumu ve mevcut yüklerle nasıl başa çıkıldığı, yani yaşam stili, ağrının nasıl yaşandığı üzerinde ciddi bir etkiye sahiptir.

Ne yardımcı olur?

Olgular oldukça açıktır. Örneğin kronik sırt ağrılarında, olayların en fazla yüzde 10–15’i bedensel nedenler keşfedilip tedavi edilebilir. Buna mukabil hastaların çoğunda (yüzde 85–90) belirgin ve bununla birlikte doğrudan tedavi edilebilir bir neden bulunmamaktadır. İğneler, tabletler ve tekrarlayan hastalık raporları ile yapılan olağan tıbbi tedavi, bu grupta çoğu kez etkisiz kalır. Bu nedenle uzmanlar farklı tedavi modülleri tavsiye etmektedirler:

Ağrılarının doğrudan gözlemlenmesi

Ağrılarınıza dikkatle bakın ve sizde hangi etkilerin ağrıları harekete geçirdiğine veya kötüleştirdiğini ve hangi etkilerin üzerinizde uygun bir etki bıraktığına anlamaya çalışın. Muhtemelen bu türden bir doğrudan gözlemlenme esnasında, ağrı ve duygular arasında yakın bir bağlantı olduğunu da tespit edeceksiniz. İnsanların mevcut ağrılar altında, moralleri ne kadar bozuk ise, o kadar fazla acı duydukları bilinmektedir. Diğer taraftan insanlar kendilerini mutlu ve huzurlu hissediyorlarsa, ağrılar daha az hissedilmektedir. Düşünceler de büyük bir rol oynamaktadır: Şayet kaygılanıyorsanız ve geleceğinizi daha çok kötümser görüyorsanız ağrılarınız, geleceğe umutla bakmanızdan ve sorunları çözeceğinizden emin olduğunuzdan daha büyük bir alan kaplayacaktır. Diğer taraftan düşünceler ve duygular etkilenemez

nitelikte değildir, bilakis bunlar sizin tarafınızdan olumlu bir şekilde etkilenebilirler. Bu şekilde, kronik ağrıları daha kolay benimseyip azaltmayı öğrenebilirsiniz.

Faaliyet – Hareket hâlinde kalın

Kas gücünüzü güçlendirin ve daha fazla dayanıklılık edinin, zira “dinlenen bir sırt günün birinde koltuk değneklerine ihtiyaç duyar”. Günlük faaliyetleri bırakmamanız veya mümkün olduğunca yakın bir zamanda tekrar başlatmanız gerekmektedir. Düzenli bir dayanıklılık yüklemesi, kemikleri ve kas sistemini güçlendirir, kasları dengeler, hareketli ve güçlü kılar ve kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olur.

Gevşeme

Bedenimiz güçlü ağrılara karşı bir alarm durumu ile tepki verir: Stres hormonları boşaltılır, kas sistemi irade dışı gerilir, nabız ve kan basıncı yükselir. Şayet bu durum saatler, günler veya daha uzun bir süre devam ederse, daha başka rahatsızlıklar da meydana gelebilir. Yine başlı başına ek ağrılara yol açan kas gerilmeleri meydana gelir. Dinlenme kapasitesi azalır, uyku bozuklukları, moral bozukluğu ve aşırı duyarlılık yaşanır. Konsantrasyon ve verimlilik kötülebilir.

Uzun süredir, gevşeme yöntemlerinin, ağrı, gerginleşme ve ağrıların artan bir şekilde yaşanmasından oluşan kısır döngünün üstesinden gelmek için bir imkân sundukları bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Gevşeme tekniklerinin düzenli bir şekilde uygulanması, koruyucu bir şekilde gerilmelerin gelişmesini önleyebilir. Bu teknikler bedensel alarm tepkisine karşı etki yaratırlar ve bu sayede huzuru ve ağrının üstesinden gelme kabiliyetini teşvik ederler.

→ Bilgilendirme Broşürü “Gevşeme Yöntemleri”

Denge

Kronik ağrılarda genelde, hem aşırı koruma tavrının, hem de sık ve hatta sürekli yüklenmenin önlenmesi önemlidir. Gerilme ve gevşeme aşamalarının, dengeli bir bilançonun meydana gelmesi için, uyumlu bir şekilde yer değiştirmesi önemlidir. Şayet bunda sürekli muvaffak olunamıyorsa veya koşullara bağlı olarak ağrılarla bağlantılı olan ruhsal sorunlar da mevcut ise, iyileşmek için psikoterapiye ilişkin bir tedavi yardımcı olabilir.

→ Bilgilendirme Broşürü “Ayakta yapılan psikoterapiye ilişkin kılavuz”

Diğer kaynaklar:

Richter, J. (2011). Schmerzen verlernen: Die erfolgreichen Techniken der psychologischen Schmerzbewältigung. Anleitung und Übung zur Selbsthilfe. (Ağrıları unutmak: Ağrıların psikolojik olarak üstesinden gelmek için başarılı teknikler. Kendi kendine yardımın öğretilmesi ve alıştırması.) Berlin: Springer.

von Wachter, M. (2011). Chronische Schmerzen: Selbsthilfe und Therapiebegleitung – Orientierung für Angehörige – Konkrete Tipps und Fallbeispiele. (Kronik ağrıları: Kendi kendine yardım ve tedaviye refakat – hasta yakınları için oryantasyon – somut ipuçları ve örnek olaylar.) Berlin: Springer.