



## Τζότζολη Παταπία

Νευροψυχολόγος - Κλινική Ψυχολόγος Υγείας  
www.patapiatzotzoli.gr

# ΧΡΟΝΙΕΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΩΣ Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ

Ως **χρόνιες παθήσεις** ορίζονται οι ασθένειες οι οποίες διαρκούν για μεγάλο χρονικό διάστημα, όπως καρκίνος, διαβήτης και αρθρίτιδα. Δυστυχώς, μια πλήρης αποθεραπεία δεν είναι δυνατή σε αυτές τις περιπτώσεις, ωστόσο ένας ρεαλιστικός θεραπευτικός στόχος είναι αυτός της διατήρησης μια ευχάριστης και όσο το δυνατόν ανεξάρτητης ζωής. Σε αυτό τον στόχο μπορεί να συνεισφέρει αποτελεσματικά η ψυχολογία.

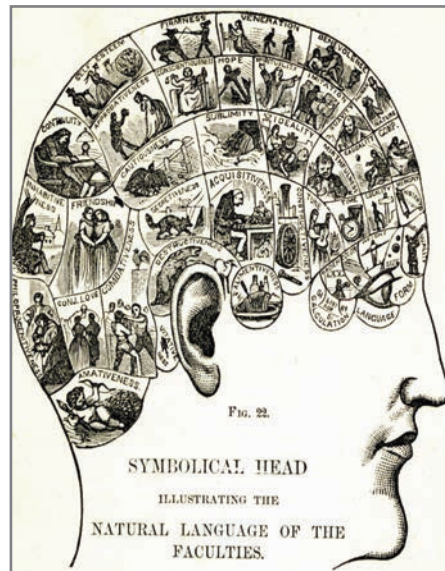
Ένα ποσοστό 20% με 25% ανθρώπων που έχουν διαγνωστεί με χρόνια ιατρικά προβλήματα αντιμετωπίζουν σημαντικές δυσκολίες. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένες από αυτές.

Η **διάγνωση** μιας χρόνιας πάθησης συνοδεύεται με αρνητικές συνέπειες για την καθημερινότητα των ασθενών (π.χ. δυσκολίες στην κίνηση ή στο να φροντίζει τον εαυτό του). Πολλοί από αυτούς συχνά δυσκολεύονται να αποδεχθούν την νέα πραγματικότητα. Για τον λόγο αυτό μπορεί να μην προβούν σε απαραίτητες αλλαγές, όπως αυτής της **διαίτας τους** ή των **συνηθειών άσκησής τους** και **καπνίσματος** που είναι συχνά αναγκαίες σε παθήσεις όπως ο καρκίνος ή ο διαβήτης. Επίσης, πολλοί από αυτούς προσπαθούν να συνεχίσουν στους ίδιους ρυθμούς ζωής που είχαν πριν την διάγνωση. Αργά ή γρήγορα όμως συνειδητοποιούν ότι δεν είναι σε θέση πλέον να φέρουν εις πέρας τις διάφορες δραστηριότητές τους και αυτό συμβάλει σημαντικά στην εμφάνιση ψυχολογικών προβλημάτων, όπως για παράδειγμα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους.

Τόσο οι **σωματικές προκλήσεις** που υποβάλλουν οι ίδιοι οι ασθενείς στους εαυτούς τους με τις καθημερινές επιλογές τους όσο και τα ψυχολογικά συμπτώματα που βιώνουν έχουν ως αποτέλεσμα να επιβαρύνουν ακόμη περισσότερο την υγεία τους και να επιδεινώνουν την κατάσταση της χρόνιας παθήσεώς τους. Για παράδειγμα, μελέτες έχουν δείξει ότι το **στρες μπορεί να επιτείνει την εξάπλωση της αρθρίτιδας**. Για τον λόγο αυτό, η προσαρμογή των ασθενών αυτών στην νέα πραγμα-

τικότητα είναι σημαντικό να γίνει όσο πιο ομαλά αλλά και γρήγορα γίνεται.

Οι ασθενείς με χρόνιες παθήσεις συχνά καλούνται να αναλάβουν έναν πιο **ενεργητικό ρόλο** στην φροντίδα τους. Για τον λόγο αυτό χρειάζεται να **κατανοήσουν καλύτερα την πάθησή τους** και τα συμπτώματά της προκειμένου να μάθουν να διαχειρίζονται καλύτερα τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Πολλοί ασθενείς όμως βρίσκουν την



διαδικασία αυτή απαιτητική και πολλές φορές ψυχολογικοί παράγοντες, όπως άγχος για το εάν θα τα καταφέρουν μπορεί να παρεμποδίσουν αυτήν την δραστηριότητα.

Είναι συχνό φαινόμενο επίσης, οι ασθενείς με χρόνιες παθήσεις να χρειάζονται την παρέμβαση επαγγελματιών υγείας διαφόρων ειδικοτήτων και ως συνέπεια να υποβάλλονται σε ποικίλες εξουθενωτικές και απαιτητικές εξετάσεις. Συνήθως αυτές οι διαδικασίες διαρκούν αρκετό καιρό και εξασθενούν τους ασθενείς σωματικά.

Ως συνέπεια, λίγοι από αυτούς έχουν τα **ψυχολογικά αποθέματα** να υπομένουν αυτές τις εξετάσεις συστηματικά. Οι περισσότεροι εγκαταλείπουν τις προσπάθειες ανάκαμψης

την υγείας τους με αποτέλεσμα να επιταχύνεται η σοβαρότητά της παθήσεώς τους.

Επιπλέον, ορισμένες χρόνιες παθήσεις συχνά οδηγούν στην απομόνωση. Για παράδειγμα, πολλοί ασθενείς με καρδιακά προβλήματα αποφεύγουν **κοινωνικές δραστηριότητες** προσπαθώντας με αυτό τον τρόπο να περιορίσουν τα συμπτώματά τους ή ασθενείς με καρκίνο, των οποίων οι εξωτερική εμφάνιση έχει αλλάξει εξαιτίας της ασθένειας ή της θεραπείας, προτιμούν να παραμένουν στο σπίτι. Επίσης, υπάρχει και μια μερίδα ασθενών, των οποίων οι ψυχολογικές επιπτώσεις είναι τόσο σοβαρές που τους οδηγούν στο να **διακόψουν της επαφή με τις ιατρικές υπηρεσίες**.

Η ψυχολογία μπορεί να προσφέρει τις υπηρεσίες της σε όλα τα παραπάνω. Μέσα από μια σειρά, πολύ συχνά μόλις ορισμένων συνεδριών, μπορεί να βοηθήσει τον ασθενή να **κατανοήσει** τους περιορισμούς της νέας κατάστασης της υγείας του και στη συνέχεια να **προσαρμοστεί ομαλότερα** σε αυτή, να αναλάβει υπεύθυνο ρόλο στην φροντίδα του προκειμένου να επανακτήσει τον έλεγχο της υγείας του και κατά συνέπεια του τρόπου ζωής του, να τον **υποστηρίξει** στις διάφορες ιατρικές διαδικασίες που υποβάλλεται και να αποτρέψει την απομόνωσή του από τα κοινωνικά δρώμενα αλλά και τις ιατρικές υπηρεσίες.

Με την χρήση διαφόρων τεχνικών που στόχο έχουν τις δυσλειτουργικές σκέψεις και συμπεριφορές των ασθενών, η **ψυχολογία** μπορεί να διασφαλίσει μια ομαλή πορεία για όσους έχουν διαγνωστεί ότι πάσχουν από χρόνια πάθηση και χρειάζεται να μάθουν να ζουν με αυτήν εξασφαλίζοντας με τον τρόπο αυτόν την διατήρηση της ποιότητας ζωής τους.