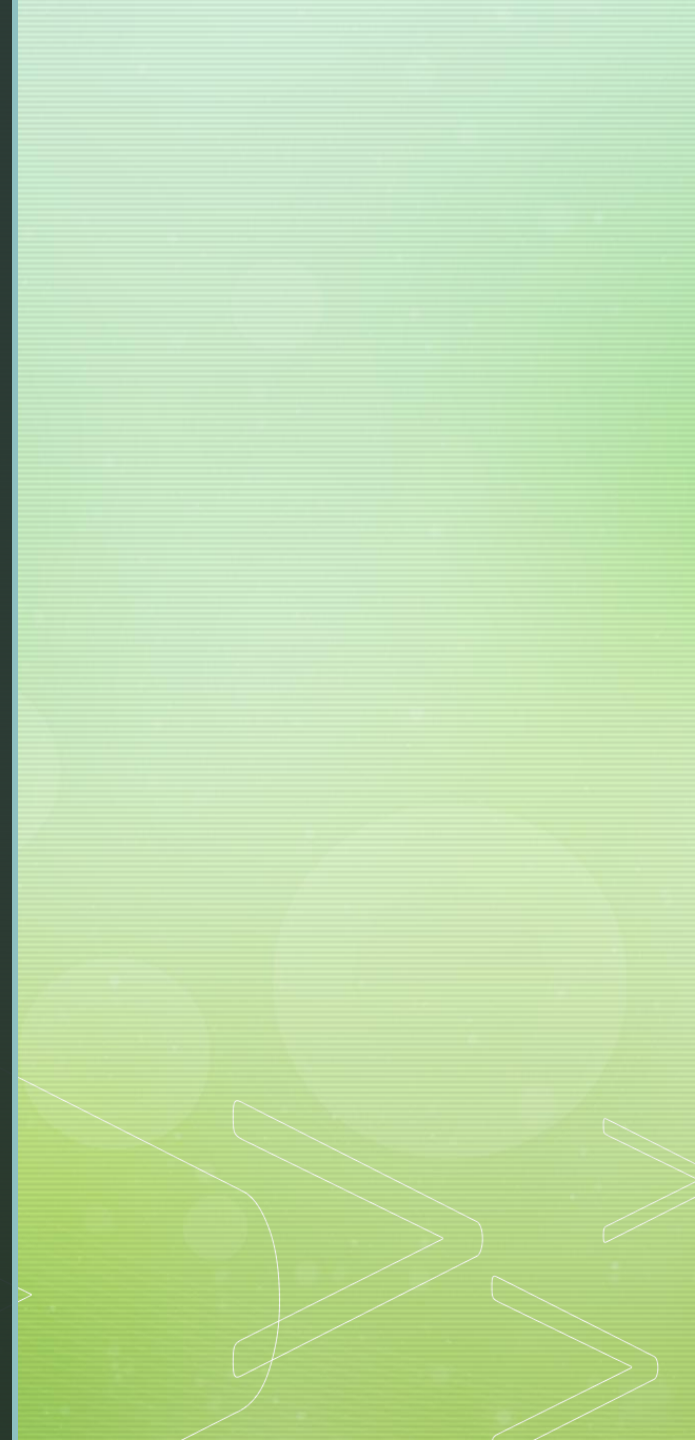


Kőműves Zsuzsanna 2025.10.16.

A fájdalom pszichés aspektusa fájdalom csillapítás pszichés eszközei



TARTALOM

- A FÁJDALOM-ról kicsit másként
- A szó és test közötti kapcsolat NLP
- Gyógyító szavak





Melissa A. Day

Mindfulness-alapú kognitív terápia a krónikus fájdalom kezelésére

KLINIKAI KÉZIKÖNYV ÉS ÚTMUTATÓ

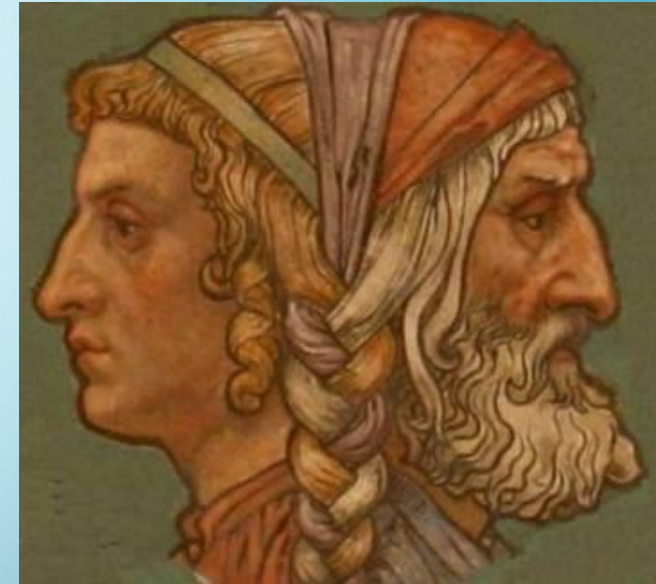



ORIOLD ÉS TÁRSAI



HIPNOWORD APPLIKÁCIÓ/Google ingyenesen letölthető

Szenvedés, (passio)
Gyötrelem, kín
Sínylődés,
Megpróbáltatás
Tortúra, hanyatlás,
Nyomorúság
Betegség Baleset
Gyógyszerek



- Alapélmény
- Segítő társ – legyőzhetetlen ellenfél

A FÁJDALOM ÉRZÉS HIÁNYA

ANALGÉZIA

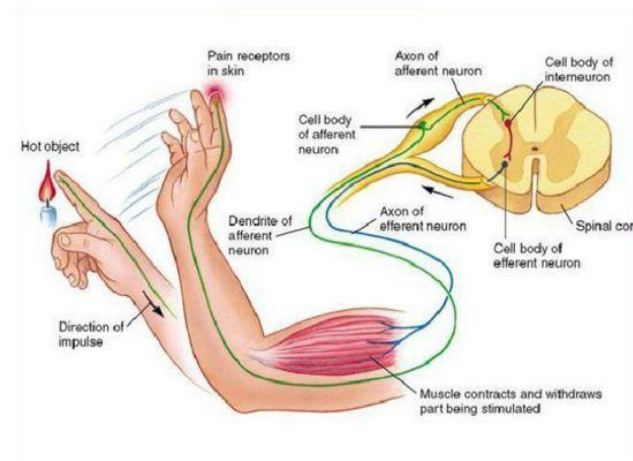
Mindennapi
tevékenységek során
folyamatos sérülés

Rágás során önsértés
nincs visszahúzó reflex

Idő előtti halál

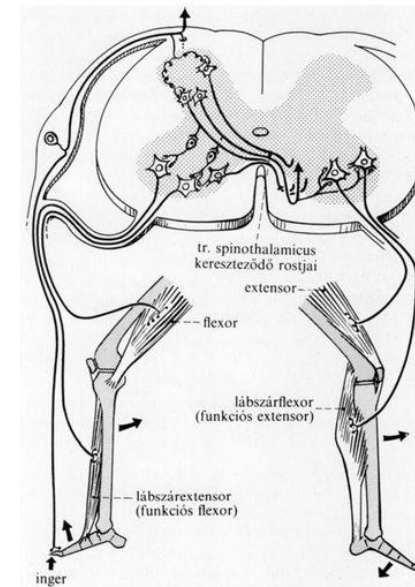
Nociceptív reflexív

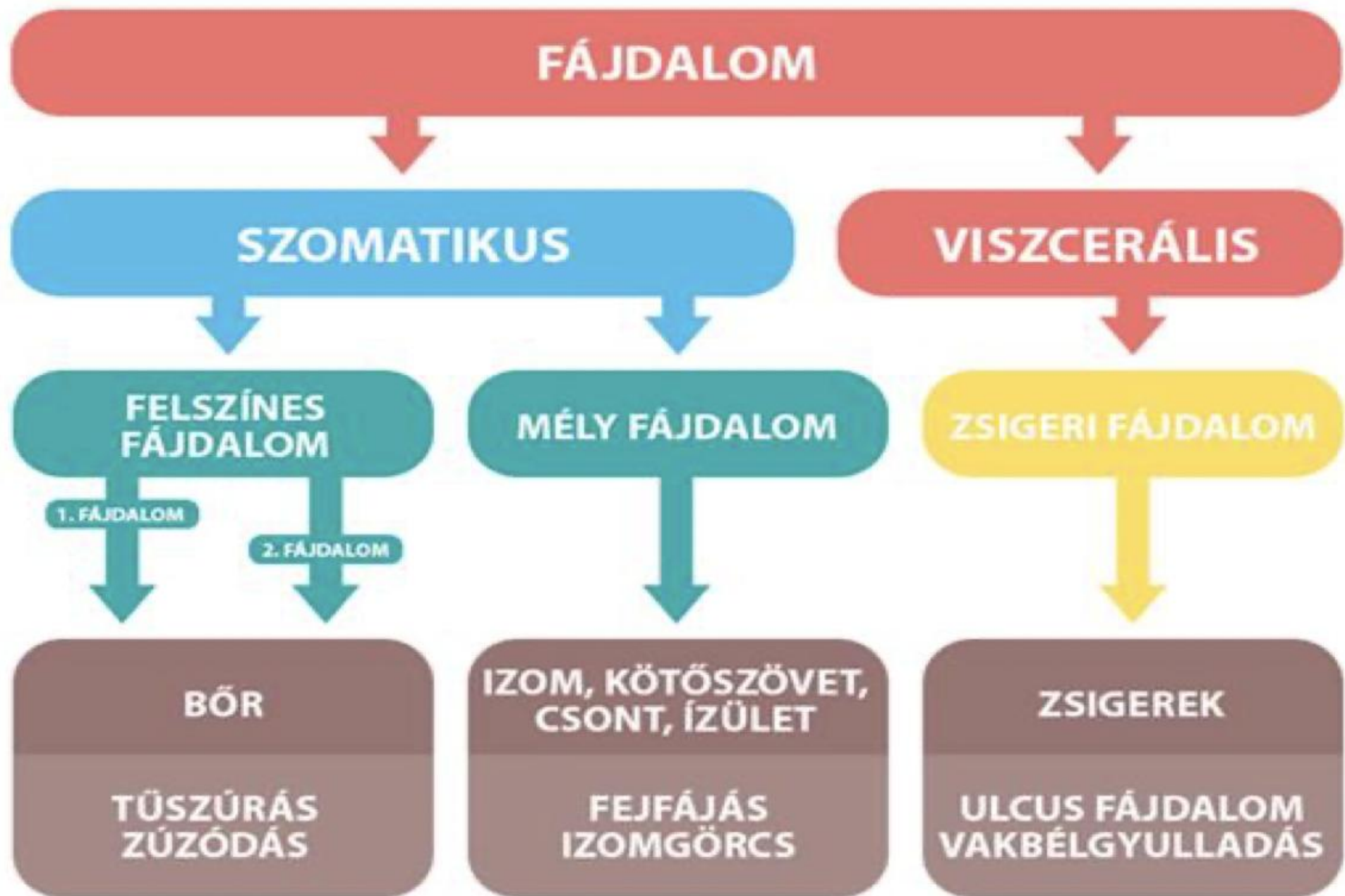
Flexor reflex



Védekező reflex

Flexor - keresztetett extensor reflex







A FÁJDALOM JELLEMZŐI

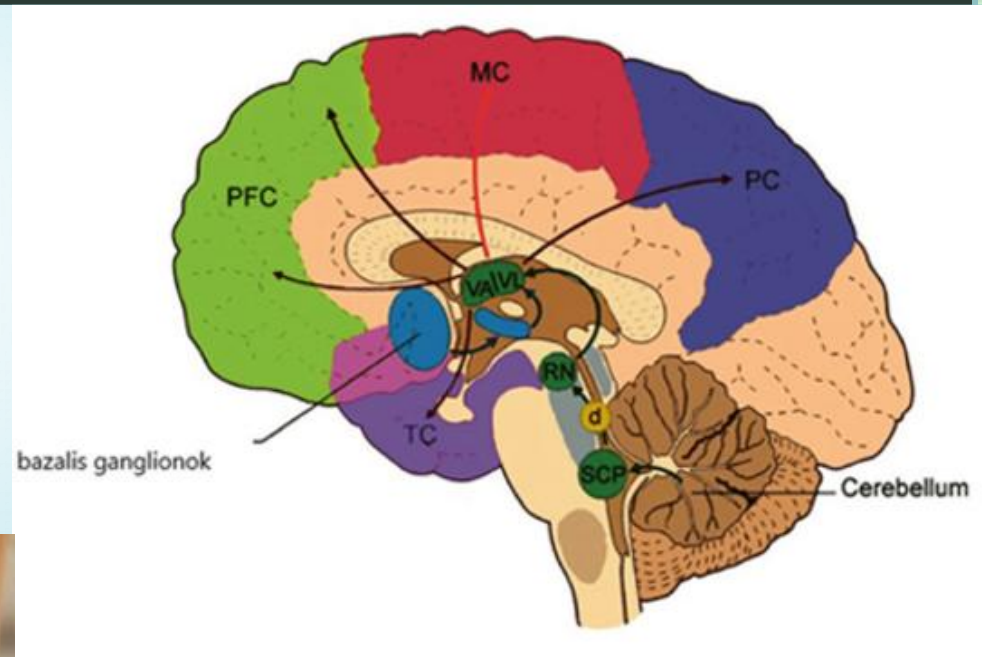
- A fájdalom emléke a központi idegrendszerben őrződik
- A fájdalom újramegjelenésében a stressznek szerepe van
- A fájdalom kondicionálható
- A fájdalom pszichés hatásra is jelentkezhet



ÉRZELMI FÁJDALOM

- Fájdalomérzés fizikai károsodás nélkül –de felszabaduló molekulák –megélt fájdalom IGAZI
- Társas kapcsolatok sérülése estén
- Gyász
- Zavar
- Szégyen
- Megbántottság

Biológiai idegélettani folyamatok



PSZICHOLÓGIAI- KOGNITÍV

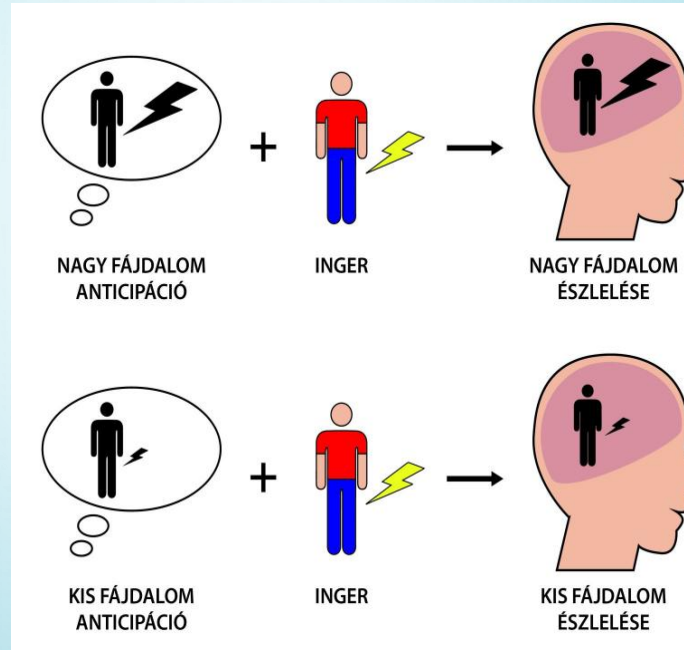
Figyelem, elvárás, tanulás

Mucius Scaevola I.e.508

Érzelmi és kognitív fókusz

Kerry Strug 1996

„Sérülten lehet élni de úgy nem,
ha az ember feladja álmát”



PSZICHOLÓGIAI - AFFEKTÍV

Hangulat

Érzelem

Megküzdés

Distress

Katasztrófizálás



SZOCIÓ -KULTÚRÁLIS

Kultúra

Társas környezet

Életkor,

Nem

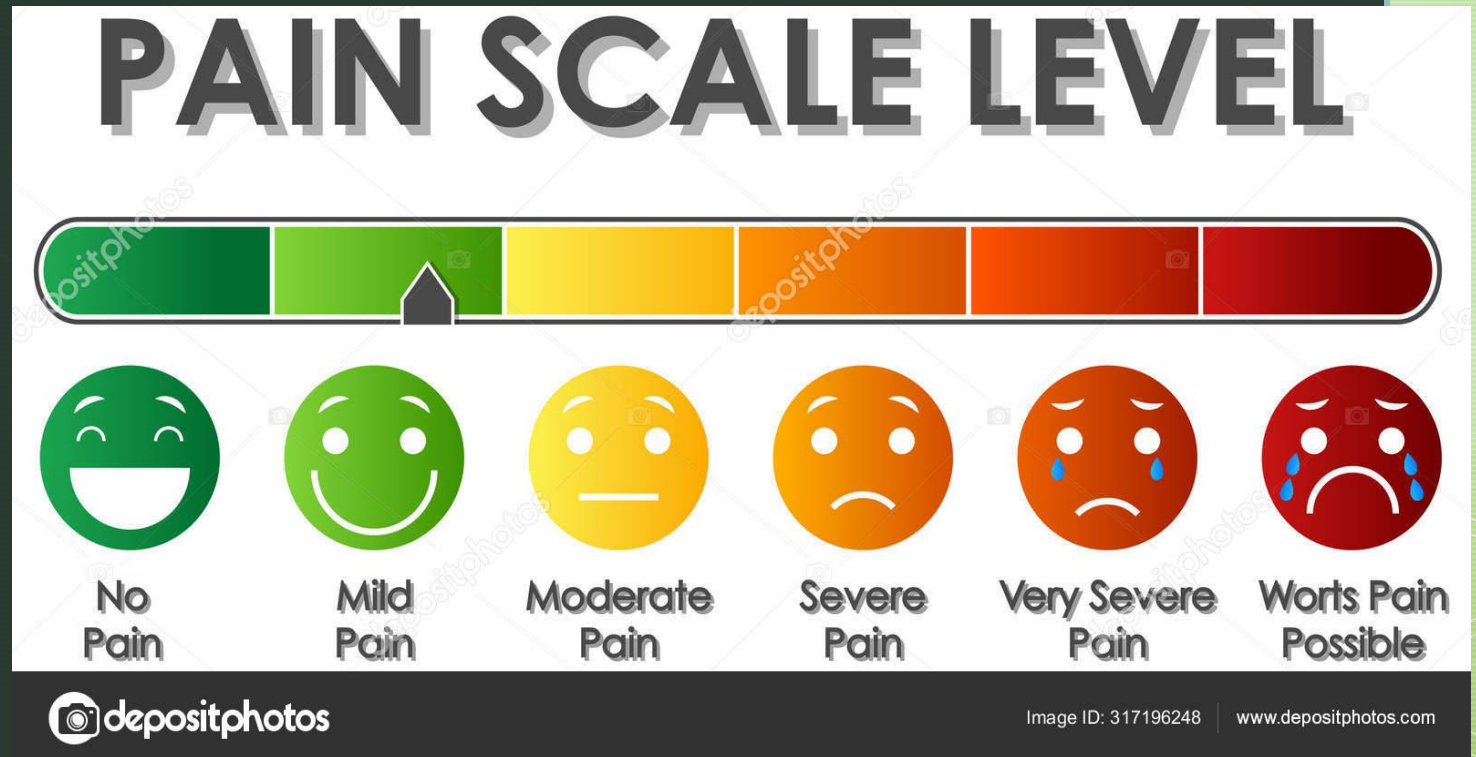


- Nehezen közvetíthető,
- Nincsennek rá szavak
- Prenyelvi állapot:
nyögés, hörgés, sikoly,
mimika

Az átélő képtelen
nyelvileg jelenteni
arról, amit átél

A fájdalom

- Fájdalom skálák



- Hol
- Mikor
- Milyen
- Sugárzik-e máshová
- Kapcsolódik –e más dologhoz
- Időbeli lefutás
- Mi enyhíti vagy fokozza
- Mennyire kellemetlen (1-10 skála)



- VÁLTOZIK: A fájdalomhoz való viszony, a fájdalomról való kommunikáció

Megváltozik a külvilághoz való viszony

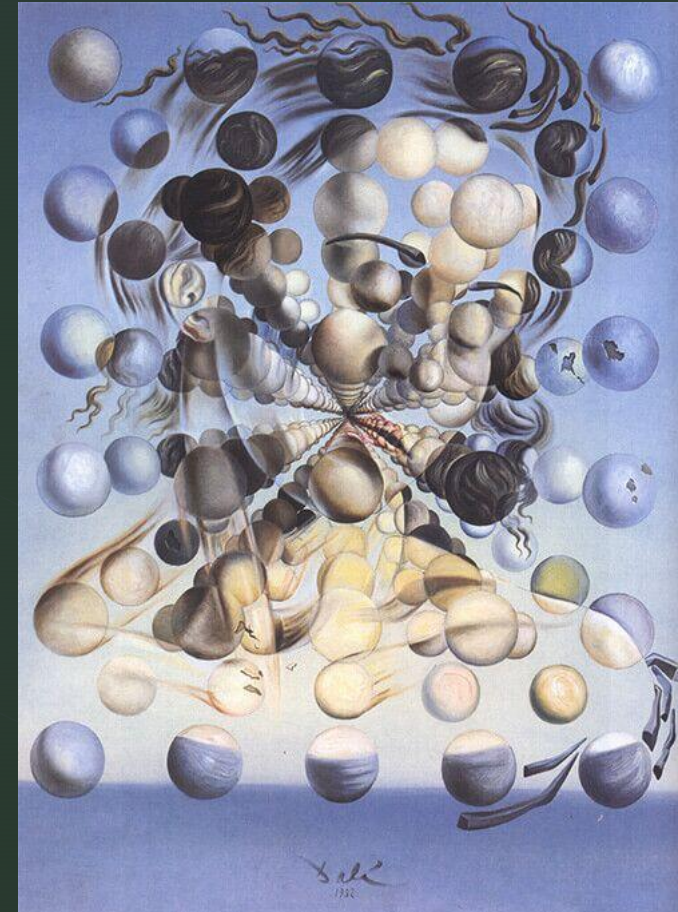
- A szenvedés az egész ÉN-el lesz azonos
- Az átélő számára nincs más realitás
- Test negatív „felértékelődése” minden a testről és a test fájdalmáról szól
- Elszigetel, magányossá tesz
- ”egyedül kell eltűnnöm, elszenvednem”



Mater Dolorosa- a hőiesen tűrt elviselhetetlen fájdalom(Baldung Grien

Megbomlik az énkép és a testkép összhangja

- A test amely eddig harmóniában volt az Én-el : távoli, idegen,
- a fájdalom nem énazonos
- a saját test ellenség - nincs menekülési lehetőség
- A test funkcióvesztése miatt a napi rutin kivitelezése is erőfeszítést, akarat erőit kíván
- EGZISZTENCIÁLIS FÁRADTSÁG



Megváltozik az időhöz való viszony

- Diagnózis közlés- pszichés megdermedés – ” a jelen örökké való fenyegetéssé válik”
- A tünetek, a fájdalom állandósítja a dermedt jelent
- A fájdalom ellehetetleníti a jövőt.
- A jelen lesz a jövő feltétele: „Ha jók lesznek az eredményeim...”
- ”ha majd képes leszek
- NEGATÍV JÖVŐVÁRÁS
- „mire kell számítanom”, mi vár rám?-
- Együtt él a progrediáló kórkép várható jövőjével – akkor is ha nem reális

Az egészséges ÉN–élmény (self) „átmeneti”/” tartós” elvesztése

Betegség narratívum és Self szerveződés
lehetséges formái

- „Ez már nem is én vagyok”
 - „Nem az vagyok aki voltam”
 - „Senki sem tud segíteni”
 - elidegenedés a világtól és önmagától
 - A beteg aki vagyok és leszek ?
- 1.újrafelfedezése „AKI a betegség előtt volt”
 - 2.radikális új self létrehozása, folyamatos változással
 - 3.új self hirtelen formálódik meg
- IDENTITÁS VISSZAÁLLÍTÁSA

A fájdalomkezelésének szintjei

rövid leírás		a kezelések erre a szintre összpontosulnak
megszakítás	a fájdalom hatása a pillanatnyi figyelemre és viselkedésre	minden olyan kezelés, amely megpróbálja a fájdalom érzés intenzitását befolyásolni, mintpl. gyógyszerek, TNS(trans cutaneusnerve,SCs, acupunctura, hipnózis, figyelem elterelés
interferencia	A tevékenységek hatékony végrehajtásának elmulasztása. A tevékenységek hiányosak vagy lealacsonyított módon hajthatók végre, ami a személy számára elfogadhatatlan	funkcionális kapacitás helyreállítását célzó kezelések, fizioterápia, viselkedésmenedzsment
identitás	Az érzés, hogy ki vagy, és ami talán még fontosabb, hogy kivé válhatsz. Az életcélok jövőbeni elérésének korlátai	Olyan kezelések, amelyek célja az egyén fájdalomhoz való viszonyának megváltoztatása, valamint azon képességeinek helyreállítása, hogy életértékei szerint éljen

Program

A viselkedés -
hogyan szervezzük
a válaszreakciókat,
és ez hogyan hat
ránk és másokra

NLP

Neuro

A gondolkodási
folyamat- ahogyan
érzékeink
segítségével
értelmezzük mi
történik körülöttünk

Lingvisztika

A szavak – jelentése, a nyelv
használat, és hogyan
befolyásol ez bennünket és a
körülöttünk lévőket

A fájdalom érzetre hatással van

Negatív érzelmek :

Szorongás

Félelem

Harag

Depresszió

Pozitív érzelmek

- „Láss és gyarapíts” Frederickson (2001)-akikben több a pozitív affektus, könnyebben adaptálódnak stresszhelyzetben, szélesebb látókörrel szemlélik a helyzetet építeni tudnak a meglévő **erőforrásokra**
FÓKUSZVÁLTÁS
- Affektusok dinamikus modellje Zautra (2001) A pozitív és negatív affektusok komplexitása: stresszes időszakban is a pozitív érzések puffer hatásúak

REZILIENCIA

Pszichológiai támogatás

Rövidtávú,
aktualitás
szorongás csökkentés,
elfáradás

- Hosszútávú, rendszeres
- Egyéni és csoportos pszichoterápia
- Immunerősítő tréning:
tematikus, stresszkezelés,
relaxáció elsajátítása, saját
erőforrások mozgósítása

Megváltozott test elfogadása

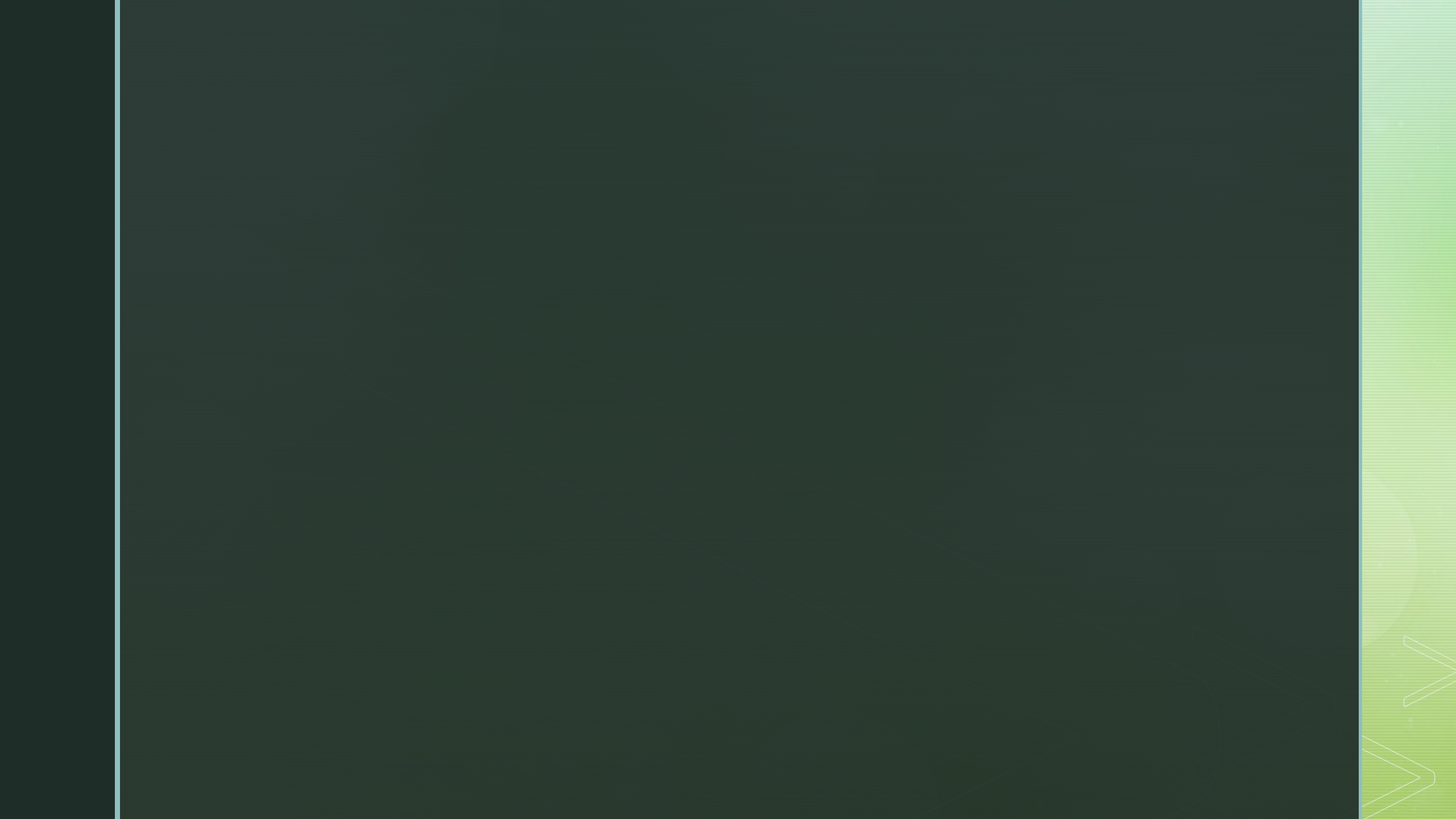
Művészet terápia

- „Úgy fáj már minden, minden idebent, a szó , a mozdulat a csend is fáj,
Minden mi átalreszket szívemen, legyen az ember, muzsika vagy táj, Úgy fáj
már minden, minden ideben.
- De néha egy-egy halk szó símogat, s rejtekúton a szívembe talál, s álomba
ringatja a kínokat. Elaltatja a múltat és a jövőt. Pedig be nehéz már
megtalálni az ösvényt, a szívembe vezetőt.”



Útravaló

- Az elméd kert
- Gondolataid a magvak
- A te döntésed (is!), hogy virágokat, vagy gyomokat nevelsz





KÖSZÖNÖM A
FIGYELMET

