

# Markmiðið er að njóta lífsins þrátt fyrir verki

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Á Reykjalundi hefur um allnokkurt skeið verið boðið upp á hugræna atferlismeðferð í tengslum við meðferð við þrálátum verkjum og að sögn Rúnars Helga Andrasonar sálfræðings hefur þetta gefið góða raun. Rúnar kynnti þetta meðferðarúrræði á málþingi á nýafstöðnum Læknadögum.

„Hugræn atferlismeðferð (HAM) var tekin upp sem meðferðarúrræði á Reykjalundi árið 1997. Þá var HAM að ryðja sér til rúms hér á landi og fáir þekktu út á hvað meðferðin gekk. Nú er ástandið hins vegar gjörbreytt og langflestir hafa heyrt þessarar meðferðar getið, auk þess sem sérhæfing hefur aukist til muna,“ segir Rúnar.

Á verkjasviði Reykjalundar hefur meðferðin verið þróuð sérstaklega með tilliti til þrálátra verkja og er nú í boði sem sérhæft og gagnlegt meðferðarúrræði.

„Sé litið til sögunnar var HAM upphaflega þróað sem meðferðarúrræði við

þunglyndi og í fyrstu var það notað þannig á Reykjalundi. Sjúklingar fengu 12 tíma einstaklingsmeðferð og um mitt ár 2003 fór af stað rannsókn á árangri þessarar HAM-meðferðar. Þeirri rannsókn lauk árið 2008 og þá var farið að rýna í niðurstöður og skoða bæði form og inntak meðferðarinnar sjálfrar. Rannsóknin var mjög ítarleg og niðurstöður hennar merkilegar en við drögum meðal annars þann lærdóm af henni að meðferðina þyrfti að aðlaga betur að sérstökum aðstæðum sjúklinganna hér á Reykjalundi.“

## Læra að lifa með verkjunum

Að sögn Rúnars eru algengustu verkir sem sjúklingar á Reykjalundi fást við ýmiss konar bakverkir og hálsverkir en geta þó verið af ýmsum öðrum toga. Ávallt er samt um króníska verki að ræða sem þurfa stöðugrar meðferðar við. „Sjúklingarnir verða allflestir að læra að lifa með verkjun-

um og endurhæfingin gengur út á að gera líf þeirra sem bærilegast þrátt fyrir þá.“

Hann segir meginbreytinguna hafa falist í því að hefja hópmeðferð í stað einstaklingsmeðferðar og leggja áherslu á verki sem viðfangsefni. „Við vildum einfalda meðferðina, vinna með sjúklingana í hópum og stytta tímenn. Við höfum verið að þróa þessa meðferð undanfarið 3-4 ár og með þeim breytingum sem hafa verið gerðar náum við til mun fleiri einstaklinga en áður. Þegar tölfræðin er skoðuð kemur í ljós að rúmlega 90% þeirra sem koma í endurhæfingu á verkjasviði fara í hugræna atferlismeðferð og á síðasta ári voru 26 hópar keyrðir í gegn. Hver hópur hittist 6 sinnum og í hverjum þeirra eru 4-6 sjúklingar. Við leggjum megináherslu á lífsgæði einstaklingsins þrátt fyrir verki, að lifa með verkjunum fremur en að afneita þeim. Það er reyndar mikilvægt að minnst á það að HAM-meðferðin er hluti af heildrænni meðferð sem sjúklingar á verkjasviði njóta. Þeir kynnast því allskonar öðrum úrræðum og má nefna slökun og streitustjórnun, virkniþjálfun, iðjuþjálfun, sjúkráþjálfun og margt fleira. Fyrir vikið þurfum við ekki að hugsa fyrir þessu í HAM-meðferðinni heldur getum einbeitt okkur að mjög sérhæfðum lausnum sem byggja á HAM-hugmyndafræðinni.“

Aðspurður um hvað sé beinlínis lagt fyrir sjúklingana í meðferðinni segir Rúnar að fyrsta skrefið sé að beina athygli þeirra að því hvernig hugsun okkar getur haft áhrif á líðan. „Neikvæðar hugsanir og líkamleg vanvirkni gera verkina mun verri. Þeir sem hugsa stöðugt um hvernig verkirnir hindra þá í því að gera alls kyns hluti og eyðileggja fyrir þeim lífið gera verkina að aðalatriði í lífi sínu. Við viljum fá fólk til að skoða hugsanir sínar gagnvart verkjunum. Þetta snýst ekki um að afneita þeim, enda eru þeir staðreynd, en með því að virkja heilann og þar með hugsunina



„Hugræn atferlismeðferð við þrálátum verkjum er að skila mjög góðum árangri,“ segir Rúnar Helgi Andrason sálfræðingur á Reykjalundi.

við önnur viðfangsefni fær verkurinn ekki jafn mikla athygli og áður. Þetta byggir á hliðskeningunni (*Gate Control Theory*) sem felst í því að skilja hvernig heilinn skynjar verkinn og hvernig við getum haft áhrif á það. Markmiðið er að geta notið lífsins þrátt fyrir verkina. Það er mjög streituvaldandi að vera í stöðugri afneitun gagnvart þeim og verst er að gefast upp fyrir þeim og láta þá stjórna lífi manns. Einfalt dæmi um þetta er að hugsa sér einstakling sem liggur heima hjá sér uppi í rúmi og getur því einbeitt sér 100% að verkjunum. Ef hann fer út að ganga með vini sínum dreifist athyglin, þriðjungur hennar fer í að gæta þess að hrasa ekki, einn þriðji athyglinnar snýst um samtal við vininn og þá fær verkurinn aðeins þann þriðjung sem útaf stendur. Við biðjum sjúklingana að halda skrá yfir virkni sína, hversu mikla ánægju þeir höfðu af því sem þeir aðhöfðust og hversu mikla verki þeir upplifðu á meðan. Þetta er í rauninni kynning á atferliþætti meðferðarinnar, hversu mikil áhrif atferli okkar hefur á

líðanina. Síðan tókum við hugræna þáttinn inn í myndina þar sem við sýnum hvernig afstaða okkar til verkjanna mótar líðan okkar.“

#### Að taka jákvæða afstöðu til aðstæðna

„Í þriðja tíma biðjum við fólk að skrá hugsanir sínar þegar það lendir í ýmiss konar aðstæðum. Hvaða afstöðu tekur þú til þeirra aðstæðna sem þú lendir í? Í fjórða tíma höldum við áfram með þetta og hvetjum sjúklingana til að endurmeta afstöðu sína, túlka aðstæður á annan hátt, lesa annað úr hegðun sinni og annarra. Oftast er þetta spurning um að breyta neikvæðri afstöðu í uppbyggilega afstöðu og átta sig á því hvernig afstaða okkar til hlutanna hefur áhrif á það hvernig okkur líður. Við spyrjum því hvort afstaðan sé gagnleg eða niðurbjótandi. Í fimmta tímanum köfum við enn dýpra, skoðum þau gildi sem fólk hefur tekið með sér út í lífið úr uppeldinu og lífshlaupi sínu almennt. Það er til dæmis algengt á Íslandi að fólk skilgreini

sig útfra vinnu og vinnuframlagi. Margir sem hafa orðið að hætta að vinna eða draga úr vinnu, eiga erfitt með að endurmeta stöðuna á jákvæðan hátt ef gildismatið liggur þarna. Það er reyndar bæði flókið og einstaklingsbundið að vinna með undirliggjandi kjarnaviðhorf eða gildi og ekki svigrúm til að fylgja þessu eftir í svona stuttri meðferð, svo við stígum varlega til jarðar þarna. Í síðasta tímanum er síðan upprifjun á efninu og lögð áhersla á bakslagsvarnir með því að greina helstu hættumerki sem geta komið upp í framtíðinni. Hvaða aðstæður, hugsanir og hegðun þarftu að varast og hvernig ætlarðu að bregðast við ef slíkt kemur upp.“

Rúnar lýsir þessu sem stuttum og hnitmiðuðum pakka. „Við keyrum þetta í gegn á þremur vikum og það hefur gefið góða raun. Þessi meðferð er að skila mjög góðum árangri sem hluti af þeirri heildar meðferð sem verkjasvið Reykjalundar býður uppá. Vissulega er þetta meðferð af því tagi sem kallar á þverfaglega nálgun og virka þátttöku sjúklingsins. Sumir umbreytast algerlega í endurhæfingunni og segjast hafa öðlast nýtt líf. Það er mjög hvetjandi. Hugræn atferlismeðferð er mjög gagnleg meðferð en ég legg áherslu á að hún er hluti af mjög heildrænni nálgun. Samhliða er unnið með lífsstíl, hreyfingu, áhugamál, mataræði og fleira. Tilgangurinn er að kenna sjúklingnum aðferðir til að bera ábyrgð á sjálfum sér og stjórna eigin líðan og hegðun.“