

# ΓΝΩΣΤΙΚΗ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

*Φωτεινή Α. Τζαβέλλα*

*Κοινωνιολόγος Υγείας*

*Λέκτορας, Τμ. Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου  
Πελοποννήσου*







# Ο ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΚΟΥΤΙ ΤΗΣ ΠΑΝΔΩΡΑΣ

- ▣ «Πριν μεν γαρ  
ζωέσκον επί χθονί  
φυλ' ανθρώπων  
νόσφιν άτερ και  
κακών και άτερ  
χαλεποιο **ΠΌΝΟΙΟ**  
νούσων τ'  
αργαλέων, αί τ'  
άνδρασι, κήρας  
έδωκαν»
- ▣ Ησίοδος, «Έργα και  
Ημέραι», Στίχοι 90-92
- ▣ «Γιατί πριν ζούσαν  
επάνω στη γη οι  
γενιές των ανθρώπων  
χωρίς ολότελα κακά  
και χωρίς το βαρύ  
**μόχθο (=πόνος)** και τις  
μαρτυρικές αρρώστιες  
που έδωσαν τις  
φροντίδες στους  
ανθρώπους
- ▣ (Μετ. Σ. Σκαρτσής)

# Ο ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ

## ▣ επί Ιουλιανού

- 4<sup>ος</sup> Αιώνας, «ΙΑΤΡΙΚΑΙ ΣΥΝΑΓΩΓΑΙ», 72 βιβλία
  - ▣ τα 10<sup>ο</sup> και 11<sup>ο</sup> βιβλίο ασχολούνται με τον πόνο
  - ▣ Χρήση Οπίου και Θηριακής (μίγμα βοτάνων και οπίου)
    - ΠΑΝΑΚΕΙΑ

# Ο ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΜΕΣΑΙΩΝΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ

- ▣ **Επικράτηση Θεοκρατικών αντιλήψεων**
  - **Ισίδωρος από Σεβίλλη (6<sup>ος</sup> – 7<sup>ος</sup> αιώνας), χρήση οπιούχων**
  - **Νικόλαος από Σαλέρνο (12<sup>ος</sup> αιώνας) «Αντιδοτάριον»**
  - **Βοκκάκιος (14<sup>ος</sup> αιώνας) Στο «Δεκαήμερον» αναφέρεται σε ακρωτηριασμό με χρήση ναρκωτικού αναλγητικού**
  - **Παράκελσος (15<sup>ος</sup>-16<sup>ος</sup> αιώνας) Συνθέτει το λαύδανο**
    - ▣ **Sydenham (1624-1689)**

# Η ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

- ▣ Μ' ένα πόνο!
- ▣ Ξένος πόνος ξέπυνος, ξένος πόνος όνειρο, ξένος πόνος όλο γέλια
- ▣ Πότε ο Γιάννης δεν μπορεί, πότε ο κ@@@ς του πονεί
- ▣ Αλιά αν σε κρίνουνε γιατροί και σε βαστάνε πόνοι



**Οι λαοί εκφράζουν διαφορετικά  
τον πόνο τους με άλλους λαούς  
να αντιδρούν περισσότερο και να  
εκφράζουν τον πόνο που βιώνουν  
και άλλους να είναι πιο  
συγκρατημένοι στην έκφραση του  
πόνου**

***(Gatchel & Maddrey, 2004)***



EDWARD MUNCH - WOMAN IN WHITE, 1891

# ΠΟΝΟΣ ΚΑΙ ΕΡΩΤΑΣ

## «ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ»

- ▣ «Σαν τραγουδήσω και σαν πω τον πόνο που με κρίνει μου φαίνεται πως ειν' νερό και τη φωτιά μου σβύνει» (Α 447-448)
- ▣ «Γρήγορα θε να σηκωθώ να πω το πως εγιάνα κι' επέρασε μου το κακό κι οι πόνοι που με πιάνα» (Α 2089-2090)

*(Κορνάρος Β. Ερωτόκριτος. Κριτική Έκδοση Στ. Αλεξίου. Ερμής, Αθήνα, 1992)*

# Ο ΠΟΝΟΣ ΩΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

- ▣ Σύμφωνα με τη συμπεριφοριστική άποψη η συμπεριφορά του πόνου ορίζεται ως « τα πράγματα που οι άνθρωποι κάνουν όταν υποφέρουν ή πονούν»
- ▣ Παρατηρούνται:
  - Διαταραχές της στάσης του σώματος και της βάδισης
  - Εκφράσεις του προσώπου ή ηχητικές εκφράσεις ενόχλησης
  - Αρνητικό συναίσθημα
  - Αποφυγή δραστηριοτήτων

*(Turk, Wack & Kerns, 1985)*

# ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Σύμφωνα με τη γνωστική προσέγγιση:

Ο τρόπος που σκέφτεται ο άνθρωπος τον πόνο επηρεάζει και το συνολικό βίωμα του πόνου

- ▣ Οι Melzack & Torgersen κατέγραψαν τη χρήση εκατόν δύο (102) διαφορετικών λέξεων για τον πόνο και επιπλέον προσπάθησαν να περιγράψουν τις τρεις (3) βασικές διαστάσεις του πόνου:
  - ▣ Αισθητηριακή (κάψιμο, κνησμός, έξαψη, θερμότητα)
  - ▣ Συναισθηματική (ενοχλητικός, τρομερός, αηδιαστικός)
  - ▣ Αξιολογική (ήπιος, επώδυνος, οξύς, δυνατός ενοχλητικός, συνεχής, σοβαρός)

## Ο Gatchel (1996) έχει προτείνει ένα μοντέλο τριών (3) σταδίων μεταξύ του οξέος και του χρόνιου πόνου

- 1<sup>ο</sup> Στάδιο: Εμφάνιση ψυχολογικής δυσφορίας (π.χ. φόβος, άγχος, ανησυχία )
- 2<sup>ο</sup> Στάδιο: Εμφάνιση ψυχολογικών προβλημάτων ή επιδείνωση των ήδη υπαρχόντων, π.χ. συμπτώματα κατάθλιψης, αγχωδών διαταραχών, κατάχρησης ουσιών, επιθετικότητα που εξαρτώνται από την προνοσηρή προσωπικότητα, τα χαρακτηριστικά του ατόμου και τις τρέχουσες κοινωνικές – οικονομικές συνθήκες
- 3<sup>ο</sup> Στάδιο: Αποδοχή από το άτομο του ρόλου του ασθενούς και συμβιβασμός με διάφορες παθολογικές συμπεριφορές

- ▣ Ο Hardin (2004) πρότεινε τρεις κύκλους επίτασης της δυσφορίας που οφείλεται στον πόνο ή στην ένταση του πόνου:
  - 1<sup>ος</sup> Κύκλος
    - ▣ Ένταση των μυών που προκαλεί αισθήματα θυμού, αϋπνία και στη συνέχεια επιδείνωση του πόνου
  - 2<sup>ος</sup> Κύκλος
    - ▣ Μείωση της δραστηριότητας και καταθλιπτικά συμπτώματα που εντείνουν την αίσθηση του πόνου.
  - 3<sup>ος</sup> Κύκλος
    - ▣ Προσπάθεια για ανάπαυση ή και αδρανοποίηση του ατόμου με πιθανή μείωση της έντασης του πόνου. Η μείωση της έντασης του πόνου οδηγεί σε επαναδραστηριοποίηση και ίσως σε εντονότερο πόνο (φαύλος κύκλος πόνου)



# Οργανικός vs Ψυχογενούς πόνου

- Η σύγχρονη έρευνα θεωρεί τη διάκριση μάλλον ανεπιτυχή και έδειξε ότι ο ψυχογενής πόνος δεν βιώνεται διαφορετικά από τον λεγόμενο οργανικό
  - Παράδειγμα:
    - στις κεφαλαλγίες τάσεως ο πόνος είναι αποτέλεσμα μυϊκής σύσπασης (οργανική βάση) που προκύπτει ως συνέπεια stress και αρνητικών συναισθημάτων (ψυχολογική βάση)

# Ο ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

## Φτωχά συμπεράσματα

- Υπάρχουν πολλά μεθοδολογικά προβλήματα
- Προϋπάρχουν τα χαρακτηριστικά ή εμφανίζονται λόγω του πόνου;
- Φαίνεται πως οι ασθενείς που υποφέρουν από χρόνια πόνο έχουν υψηλότερη βαθμολογία στο τεστ MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) όσον αφορά στην υστερία, την υποχονδρίαση και την κατάθλιψη

*(Lauver & Johnson, 1997)*

# Ο ΠΑΡΑΓΩΝ ΗΛΙΚΙΑ

- ▣ Το όριο πόνου αυξάνεται σταθερά με την ηλικία;
  - Μείωση ευαισθησίας
  - Απροθυμία ηλικιωμένων για χαρακτηρισμό
    - ▣ Πόνος στα παιδιά
      - Επίδραση ψυχοκοινωνικών παραγόντων π.χ. αντιδράσεις γονιών ή μορφή ενίσχυσης (θετική ή αρνητική από μέρους των γονιών)



# ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

- ▣ **Η γνωστικο – συμπεριφοριστική θεραπεία χρησιμοποιεί τις εξής μεθόδους:**
  - **Μάθηση αναθεώρησης του πόνου με έμφαση στον έλεγχο των σκέψεων, συναισθημάτων και εντυπώσεων**
  - **Χρήση τεχνικών όπως η καθοδηγούμενη φαντασία, η απόσπαση της προσοχής και η μετατροπή αρνητικών σκέψεων**
  - **Ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης και εκπαίδευση του ασθενούς και του κοινωνικού περιβάλλοντος του**
  - **Πρακτική των τεχνικών αυτών σε πραγματικές καταστάσεις**
  
- **Επίσης**
  - **Διαλογισμό, ύπνωση, χαλάρωση, βιοανάδραση**
  - **Χιούμορ**
  - **Ψυχοθεραπεία**





*The Head ache*

Headache

Free brown paper soaked in vinegar  
against the forehead









# ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΙ ΚΑΙ ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΙΚΗ ΜΟΙΡΑ

Οι πονοκέφαλοι θεωρούνται το αντίστοιχο του κοινού κρυολογήματος στην κατηγορία του πόνου

- Περίπου το 90% του πληθυσμού υποφέρει από πονοκέφαλο κάποια στιγμή στη διάρκεια του χρόνου  
*(Salovey et al, 1992)*
- Περίπου το 55-60% του ενήλικου πληθυσμού μπορεί να έχει πόνο στην οσφυϊκή μοίρα στη διάρκεια του χρόνου  
*(Salovey et al, 1992, Sternbach et al, 1986, Deyo et al, 1992)*

# ΠΟΝΟΙ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

- ▣ Θέμα γενετικό ή συμπεριφοράς;
- ▣ Έρευνα σε πληθυσμό διδύμων στη Σουηδία
  - ζεύγη διδύμων, 195 γυναίκες, 145 άνδρες, ΜΟ ηλικίας 62 έτη, αξιολόγηση επί 23 έτη (1970-1993)
- ▣ Παράμετροι που αξιολογήθηκαν:
  - Σωματική άσκηση κατά το παρελθόν
  - Εργασία που περιλαμβάνει επίπονη σωματική δραστηριότητα
  - Παχυσαρκία

*(Charles et al, 1999)*

# ΠΟΝΟΙ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

Αποτελέσματα της μελέτης των *Charles et al, 1999*)

- ▣ 12% η γενετική επιβάρυνση
- ▣ Μικρές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών
  - Άνδρες:
    - ▣ Έλλειψη άσκησης
    - ▣ Επίπονη εργασία
  - Γυναίκες:
    - ▣ Παχυσαρκία

# Η ΕΙΔΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΕΓΚΑΥΜΑΤΟΣ

- ▣ Στα άτομα που εμφάνιζαν ήδη κάποια ψυχοπαθολογία πριν την εκδήλωση του πόνου παρατηρήθηκαν:
  - Κατάθλιψη
  - Κατάχρηση αλκοόλ, χρήση ναρκωτικών
  - Απαίτηση μεγαλύτερου χρονικού διαστήματος για την αποθεραπεία
- Οικονομικές συνέπειες
  - ▣ Αυτοκτονίες

# ΠΟΝΟΣ ΚΑΙ ΚΟΣΤΟΣ ΧΡΗΣΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

- ▣ Υψηλότατο το κόστος
  - Τραυματισμοί και πόνοι στην οσφυϊκή μοίρα (ράχη)
  - Χρήση αναλγητικών χωρίς ιατρική συνταγή
  - Ο ρόλος του ψυχολογικού παράγοντα
    - ▣ Σωματοποιημένες διαταραχές
    - ▣ Μεγαλύτερη παραμονή στα νοσοκομεία
    - ▣ Μεγαλύτερος αριθμός ιατρικών παρεμβάσεων κατά τη διάρκεια της παραμονής στα νοσοκομεία

**«Όποιος δεν λέει τον  
πόνο του πάει με μαζί  
με δαύτον»**

**(Νεοελληνική παροιμία)**





# OLD BOY

 **CASTLEROCK**  
LA CITTA' DELL'IMMAGINAZIONE  
[WWW.CASTLEROCK.IT](http://WWW.CASTLEROCK.IT)



# Sir Arthur Conan Doyle- Sherlock Holmes

- ▣ Ο Sir Arthur Conan Doyle στον Sherlock Holmes αναφέρεται σε χρήσεις:
  - Χλωροφόρμιου για εγκληματικούς σκοπούς
  - Υποδόρια χρήση μορφίνης για θεραπευτικούς σκοπούς
  - Κουράριο για εγκληματικούς σκοπούς
  - Κοκκαίνης, ως εξαρτησιογόνο

# ΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗ ΑΝΑΙΣΘΗΣΙΑ

- ▣ Μίγματα βοτάνων κυρίως όπριου, μανδραγόρα, κώνειου και οينوπνεύματος
  - Νάρκωση, ύπνος, «αιώνιος ύπνος»!!
  - Ιλαρυντικό αέριο, αιθέρας, χλωροφόρμιο
- 1847, στο περιοδικό «Νέος Ασκληπιός»  
«Επωφελεστάτη χρήσις της εισπνοής των αιθέριων ατμών εις τας αλγεινάς χειρουργίας»

# Ο ΠΟΝΟΣ ΣΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΛΑΟΥΣ

- ▣ Ισραήλ: Θεουργική βάση, καθαριότητα, χρήση αλκοόλ και ελαίου
- ▣ Σουμέριοι, Ασσύριοι, Βαβυλώνιοι: Θεουργική βάση, χρήση οπίου (ιδεόγραμμα Gil Hul – φυτό της χαράς)
- ▣ Μήδοι, Πέρσες: Θεουργική βάση, Ζωροάστρης ή Ζαρατούστρα (660-573πχ), δυαρχία – διπλή φύση
  - Ormuzd: Αγαθό
  - Ahriman: Κακό, πόνος, θάνατος

# Ο ΠΟΝΟΣ ΣΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΛΑΟΥΣ

- ▣ Ισραήλ: Θεουργική βάση, καθαριότητα, χρήση αλκοόλ και ελαίου
- ▣ Σουμερίοι, Ασσύριοι, Βαβυλώνιοι: Θεουργική βάση, χρήση οπίου (ιδεόγραμμα Gil Hul – φυτό της χαράς)
- ▣ Μήδοι, Πέρσες: Θεουργική βάση, Ζωροάστρης ή Ζαρατούστρα (660-573πχ), δυαρχία – διπλή φύση
  - Ormuzd: Αγαθό
  - Ahriman: Κακό, πόνος, θάνατος

# ΟΙ ΑΓΙΟΙ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

- ▣ Αντύπας, μάρτυρας, οδοντίατρος
- ▣ Αντώνιος, ερημίτης, ερυσίπελας, έρπης ζωστήρας («φωτιά του Αγίου Αντωνίου»)
- ▣ Απολλωνία, μάρτυρας, πόνος δοντιών
- ▣ Βλάσιος, μάρτυρας, πόνος λαιμού
- ▣ Έρασμος, μάρτυρας, πόνους σπλάχνων
- ▣ Ευδόκιμος, μάρτυρας, κωλικούς
- ▣ Κεντέας, όσιος, όλους τους πόνους
- ▣ Λαυρέντιος, μάρτυρας, ρευματικές παθήσεις
- ▣ Άγιος Λεβίνος και Άγιος Μαύρος, ποδάγρα

# ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΡΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

- ▣ Συναισθηματική δυσφορία που περιλαμβάνει συμπτώματα:
  - Κατάθλιψη
  - Άγχους
- ▣ Αντίληψη σε σχέση με τον έλεγχο του πόνου
- ▣ Μυϊκή ένταση και δυσκολία χαλάρωσης
- ▣ Προσοχή
- ▣ Νόημα του πόνου
- ▣ Προσδοκίες
- ▣ Αίσθηση ελέγχου
- ▣ Προσωπικότητα που περιλαμβάνει χαρακτηριστικά όπως:
  - Νευρωτισμό
  - Αυτοεπίγνωση του σώματος, των σωματικών λειτουργιών
  - Μεγεθυντής εξασθενητής
  - Ετοιμότητα στη χρήση του συμπτώματος του πόνου ως συμπτώματος
- ▣ Ηλικία, φύλο
- ▣ Κοινωνικό και πολιτισμικό υπόβαθρο
- ▣ Εμπειρίες παιδικής ηλικίας



# ΠΟΝΟΣ

«Ο πόνος είναι δυσάρεστος αίσθησις παραγόμενη εξ ερεθισμού των αισθητικών νεύρων κατ' ακολουθίαν τραυματικής αυτών κακώσεως, ήτοι διατομής, θλάσεως, διαστάσεως, πιέσεως κλπ»

- ▣ *Καθηγητής Μ.Ν.Καϊρης, Λήμμα στη Μεγάλη Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια. Εκδ. Β' Τομ.20. Εκδ. «Φοίνιξ», Αθήνα (Αχρονολ.) (c. 1926, 1934)*

# Ο ΠΟΝΟΣ ΣΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΛΑΟΥΣ

- ▣ Κίνα: 5000πχ, βότανα και ειδικά όπιο, όπιο με καπνό, έγκαυση (μοχα) και βελονισμός
- ▣ Ισραήλ: Θεουργική βάση, καθαριότητα, χρήση αλκοόλ και ελαίου
- ▣ Σουμέριοι, Ασσύριοι, Βαβυλώνιοι: Θεουργική βάση, χρήση οπίου (ιδεόγραμμα Gil Hul – φυτό της χαράς)



# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗΣ ΠΟΝΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ

- ▣ Συμπεριφορική (behavioral)
- ▣ Συναίσθημα (affect)
- ▣ Αίσθηση (sensation)
- ▣ Ανάπτυξη φαντασίας (imagery)
- ▣ Γνώσεις (Cognitions)
- ▣ Διαπροσωπικές σχέσεις (interpersonal relationships)
- ▣ Φάρμακα (drugs)

# ΣΩΜΑΤΟΜΟΡΦΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

## ΟΡΓΑΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

- ▣ Καρδιαγγειακό
- ▣ Μυοσκελετικό
- ▣ Αναπνευστικό
- ▣ Γαστρεντερικό
- ▣ Καλυπτήριο
- ▣ Γεννητικό και ουροποιητικό

## ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΠΟΝΟΥ

- ▣ Ημικρανία
- ▣ Οσφυαλγία, κεφαλαλγία
- ▣ Βρογχόσπασμος
- ▣ Κοιλιακός πόνος
- ▣ Κνησμός
- ▣ Δυσκολία αποβολής ούρων, διαταραχές στον έμμηνο κύκλο, πόνος στην πύελο, σεξουαλική δυσλειτουργία