

"KOGNITIVNO-BIHEVIORALNE TEHNIKE I KRONIČNA BOL" - RADIONICA "COGNITIVE-BIHEVIORAL TECHNIQUES AND CHRONIC PAIN" - WORKSHOP

Maja Crnković¹ ♦ Vlatka Križan²

Iako bolesnici s reumatoidnim artritismom (RA) imaju slično zdravstveno stanje, RA može utjecati individualno na njihovo vlastito svakodnevno funkcioniranje. Djelovanje kronične bolesti ovisi o nizu čimbenika: težini odnosno stanju bolesti, tretmanu i povijesti bolesti, društvenim okolnostima i osobinama ličnosti bolesnika. U trenucima kada patimo od glavobolje ili zubobolje nije lako provoditi naše svakodnevne obaveze. Kada bolujemo od artritisa svakodnevno funkcioniranje može biti narušeno. Ono što najčešće ometa bolesnike je osim otežane pokretljivosti, opetovani osjećaj boli. Zbog prirode bolesti, osim što utječe na obavljanje svakodnevne rutine, RA utječe i na hobije, slobodne aktivnosti, planove za budućnost, provođenje vremena s obitelji, te općenito na kvalitetu života. Pretpostavka je da su bolesnici koji boluju od RA već razvili određene mehanizme u suočavanju s kroničnom boli. Cilj ove radionice je nadograditi i proširiti već postojeće vještine suočavanja kod bolesnika kako bi se što bolje mogli no-

siti sa simptomima RA u svakodnevnom životu. Predstaviti će se osnovne vještine suočavanja s kroničnom boli koje su pomogle drugim ljudima u upravljanju boli. Prije svega razmotrit će se znanstvena podloga takvih intervencija poput teorija Kontrole nadzornog ulaza (Gate Control Theory), davat će se upute za provođenje intervencije, te će se voditi bolesnike kroz praktične vježbe u suočavanju s boli. Primjerice, provest će se, te pismeno i usmeno objasniti bihevioralna tehnika progresivne mišićne relaksacije kao vid samopomoći u suzbijanju kronične boli. Od kognitivnih tehnika objasniti će se i provesti vježba za osvještavanje utjecaja pozornosti na kroničnu bol, kao i neke kognitivne strategije u suočavanju s boli poput pisanja "kartica za suočavanje". Na kraju, sudionicima u radionici osvjestit će se povezanost misli, emocija/tjelesnih senzacija i ponašanja kao uvid u proces suočavanja s kroničnom boli.

Ključne riječi: kronična bol, kognitivno-bihevioralne tehnike