

Cieš dvēsele, bet sāp... mugura

Speciālisti nespēj atrast cēloni sāpēm, bet tās tomēr nomoka – it kā spītējot izmeklējumu rezultātiem un neskaitāmu speciālistu atzinumiem, ka ar mugurkaulu, nierēm un citiem orgāniem viss ir kārtībā. Grūti sarast ar domu, ka muguras sāpes var būt psihosomatiskas (grieķu valodā: soma – “ķermenis”) izcelsmes un to patiesais cēlonis meklējams nevis fiziskajā ķermenī, bet emociju pasaulē.

Somatizācijas trīs līmeņi

“Somatizācija ir neapzināts psihes aizsardzības mehānisms pret apziņai nepieņemamām, nevēlamām jūtām, kas izpaužas somatisku jeb ķermenisku traucējumu veidā,” skaidro Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatikas un psihoterapijas klīnikas ārsts **Artūrs Miksons**.

Emocijas rodas galvas smadzenēs kā reakcija uz ārējās vides stimuliem, arī uz attiecībām ar citiem cilvēkiem. Daļa no neapzinātajām emocijām tiek nosūtīta veģetatīvajai nervu sistēmai, kura sagatavo ķermeni noteiktai reakcijai: cīnīties, aizsargāties, bēgt, atslābināties. Veselam cilvēkam starp neapzinātajām emocijām un ķermeni valda saskaņa. Somatizācija attīstās tad, kad ķermenis reaģē saskaņā ar emocijām, bet cilvēks neapzinās, kas to izraisījis. Sabiedrībā valda dažādi stereotipi, piemēram, ka īsti vīrieši neraud, ka labi audzināti cilvēki neizrāda vai skaļi nepauž savas emocijas. Šādu labās uzvedības ābeci daudzi apgūst jau bērnībā. Vārdos neizteiktās, apspiestās dusmas, skumjas, bezpalīdzība, bailes ar laiku sāk runāt fizisko simptomu valodā.

- Somatizācijai ir vairāki līmeņi.
- Virspusējais līmenis ir psihosomatiskās reakcijas, piemēram, jūtot kaunu, seja piesarkst.
-

Nākamais līmenis – psihosomatiskie simptomi (galvassāpes, vēdera vai muskuļu sāpes, paātrināta sirdsdarbība, elpas trūkums), piemēram, bērni bieži vien sūdzas par vēdera sāpēm. Viens no to cēloņiem varētu būt vecāku pārmērīgi augstās prasības pēc izcilības skolā, sasniegumiem sportā, mūzi-



kā. Ja ar šādām prasībām jāsaskaras arī turpmākajā dzīvē, sāpes var parādīties no jauna. Biežākais somatisko simptomu kopums ir panikas lēkme.

Augstākais somatizācijas līmenis – psihosomatiska slimība (migrēna, hroniskas muguras sāpes, kairināto zarnu sindroms, bronhiālā astma u.c.)

Medicīnā ir tādi termini kā slimības primārais (neapzinātais) un sekundārais (apzinātais) ieguvums jeb vinnests. Primārais ieguvums ir neapzināts. “Kāpēc cilvēki teātrī klepo? Tādā veidā viņi mēģina paust kaut kādas emocijas, piemēram, diskomfortu par to, ka atrodas tumsā starp svešiem cilvēkiem, vai dusmas, ka pārāk ilgi netiek pacelts priekšskars,” piemēru min Artūrs Miksons. “Sekundārais ieguvums rodas tad, kad vieglāk slimot nekā būt veselam, piemēram, var neiet uz darbu.”

Tiekoties ar cilvēku, kas sūdzas par muguras sāpēm, ārsts Artūrs Miksons arvien cenšas noskaidrot, vai no šīm sāpēm pacients emocionālajā ziņā negūst kādu labumu, piemēram, lielāku apkārtejo ievēribu, palīdzību. “Cilvēks bieži vien neizpauž to, ka jūtas vientuļš, nemilēts, bezpalīdzīgs, ka vēlas lielāku uzmanību, piemēram, no ģimenes. Ķermenis to izdara viņa vietā. Reizēm pacientam tiešām ir izmaiņas mugurkaula diskos vai skriemeļos, bet tik nenozīmīgas, ka pašas par sevi neizraisa sāpes. Koncentrējot uz tām savu uzmanību, ieklausoties savās sajūtās – vai jau sāp –, cilvēks it kā pats provocē sāpes,” novērojis psihoterapeits.

Zinātnieki noskaidrojuši, ka emocijas ietekmē organisma bioķīmiskos procesus. Hronisku sāpju gadījumā emocionālais fons nosaka to, cik stipri cilvēks šīs sāpes izjutīs. Negatīvās emocijas pastiprina sāpes, tās var arī provocēt dažādu slimību saasinājumus un pat darboties kā palaidējmehānisms dažādām slimībām, piemēram, bronhiālajai astmai.

Ietēpt vārdos emocijas

Hroniskas muguras sāpes, kuru cēlonis ir apspiestas emocijas, nepāriet pašas no sevis vai no pretsāpju tablešu lietošanas. Kā pārraut somatizācijas burvju loku? "Padarot pacienta zem-apziņā mītošās emocijas apzinātas," atbild Artūrs Mīksons.

Taču viss nav tik vienkārši, kā izklausās. Pirmkārt, pacientam jāiemācās atpazīt savas emocijas situācijās, par kurām viņš pieradis domāt, ka tās *nav pamats satraukumam vai pie tā jau ir pierasts*. Otrkārt, psihoterapijas procesā pamazām tiek verbāli paustas savas jūtas, vēlmes, dusmas, viedoklis. Katram cilvēkam muguras sāpes var izraisīt atšķirīga emociju buķete. Visbiežāk tās ir emocijas, par kurām cilvēki nevēlas runāt.

Nākot uz pirmo vizīti pie psihosomatikas speciālista un psihoterapeita, vajag ņemt līdzi arī visus izmeklējumus, kas veikti saistībā ar sāpēm. Jārēķinās ar to, ka pirmās konsultācijas tiks vēltas tikai pacienta izvērtēšanai un iztaujāšanai. Ārsts noskaidro, kad sāpes paasinās, kas atvieglo sāpes, vai bez tām ir citi simptomi, piemēram, trauksme, depresīvi simptomi, kas parasti sāpes pastiprina. Bieži vien psihoterapeits sazinās arī ar ģimenes ārstu, ārstējošo neirologu, algologu vai citu speciālistu, lai kopīgi atrastu veidu, kā vislabāk palīdzēt.

Cik tālā pagātnē nākas meklēt sāpju cēloni? "Sākam ar tuvākajiem notikumiem, tad atgriezāties vienu divus, bet reizēm pat desmitiem gadus senā pagātnē. Kad pacients sasaista notikumu un emocijas, ko tas izraisījis, ar sāpēm, tās pamazām sāk izzust," stāsta Artūrs Mīksons.

Sākumā pacienti tik ļoti pievērsušies problēmas somatiskajai pusei, tas ir, muguras sāpēm, ka paiet ilgs laiks, līdz viņi saprot, ka emocijām viņa dzīvē vispār ir kaut kāda nozīme. Pēc tam jāstrādā pie tā, lai viņi savas emocijas sāktu izteikt vārdos, bet terapijas beigu posmā – lai saprastu, ka emocijas izraisa slimību. To, ka emocionāli pārdzīvojumi var būt muguras sāpju cēlonis, apzināties ir grūti, un tas prasa laiku.

Psihoterapeits ievērojis tendenci – cilvēki nereti



DER ZINĀT

Ilgstošas spriedzes dēļ var parādīties visdažādākās sāpes un citas nepatīkamas sajūtas. **Piemēram, saspringst muskuļi, kas ar laiku traucē nervu un ādas apasiņošanu un limfas attecē, tiek traucēta nervu impulsu pārvade, rodas tirpšanas sajūta, iespējama pārejoša nejutība, arī sāpes.**

Sāpju jušanu var ietekmēt, proti, radīt sāpju samazināšanos vai sāpju intensitātes pieaugumu, arī emocijas, tāpēc nereti sāpju sajūtu pastiprina stress, bet mazina patīkamas izjūtas.

Lai nenotiktu somatizācija, vajag censties dzīvot saskaņā ar savām emocijām.

Emocijas nedrīkst ilgstoši uzkrāt, vispareizāk tās būtu izpaust konstruktīvi, tas ir, nenodarot kaitējumu citam.

uztver sāpes kā faktoru, kas nosaka viņa dzīvi, tā novedot no sevis atbildību, piemēram, dzirdēts šāds apgalvojums – ja nesāpētu mugura, es noteiktu apciemot savus radniekus. Svarīgi panākt, lai pacients apzinās un ietēpj vārdos savu nevēlēšanos – neatkarīgi no sāpēm – iet ciemos, jo šie ļaudis viņam varbūt šķiet apnicīgi vai garlaicīgi. Tieši tādēļ, lai būtu noturīgs efekts, psihosomatisku sāpju ārstēšana aizņem vismaz gadu. Turklāt, izprotot savas emocijas, cilvēkam kļūst arī vieglāk dzīvot, komunicēt ar apkārtējiem, gūt panākumus darbā un kļūt laimīgākam. ●