



## Lai izārstētu Latvijas sabiedrību, ģimenes ārsti strādās roku rokā ar ārstiem-psihoaterapeitiem

Depresija, stress, izdegšana un garastāvokļa traucējumi ir tikai niecīga daļa no Latvijas sabiedrības psihiskās veselības problēmām. Kā ar tām tikt galā? Kā laicīgi saprast, ka mūsu organisms ir viens vesels? Kā atpazīt psihosomatiskas problēmas, kuras atrisinot uzlabosies pašsajūta? Kur meklēt ārstu-psihoaterapeitu, kurš tiešām palīdzēs?

**Jau šī gada oktobrī savas durvis plāno vērt Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatiskās medicīnas un Psihoaterapijas klīnika. Klīnika – pacientiem, izglītības iestāde – topošajiem speciālistiem un jau praktizējošiem ārstiem.**

Klīnikas kā RSU mācībspēka uzdevums ir radīt padziļinātu izpratni par psihosomatisko ārstēšanas pieeju arī citu specialitāšu ārstiem. Tieši tamdēļ RSU Psihosomatiskās medicīnas un Psihoaterapijas klīnika jau tagad, pirms klīnikas atklāšanas, 18.–20. un 25.–27. augustā rīko Vasaras skolu ģimenes ārstiem par muguras sāpēm. Latvijas Ārstu biedrība piešķirusi programmai 18 kredītpunktus, kas apliecina programmas satura kvalitāti un tās nepieciešamību ģimenes ārstiem.

**Asoc. profesore Gunta Ancāne**, Psihosomatikas klīnikas ārstniecības direktore, RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoaterapijas katedras vadītāja: „Mēs rīkojam Vasaras skolu, lai dotu savu pienesumu diezgan komplikētas problēmas risināšanā ģimenes ārstu ikdienas praksē – muguras sāpēm. Apmācībās akcents būs uz līdz šim mazāk uzsvērtu – slimību un ciešanu emocionālajām saknēm, psihiskā stāvokļa nozīmi ķermeņa simptomu izcelsmē, emocionālā stresa, sevišķi, ja tas ir hronisks, nelabvēlīgo ietekmi uz organismu un veselību kopumā.”

Vasaras skolas laikā izvēlētā diagnoze – muguras sāpes – tiks apskatīta no vairāku ārstu speciālistu skatupunkta, un tiks radīts modelis, kā, izmantojot speciālistu komandas principu, visefektīvāk vajadzētu organizēt muguras sāpju pacientu ārstēšanu. Vasaras skolas noslēgumā ir plānots sagatavot vadlīnijas par muguras sāpju psihosomatisko ārstēšanu, ko ikviens ģimenes ārsts varēs izmantot kā praktisku palīgu ikdienā. Vasaras skolas pasniedzēji un praktisko nodarbību vadītāji ir psihoaterapijas, neiroloģijas un fizioterapijas nozaru vadošie speciālisti: asoc. profesore Gunta Ancāne, profesore Ināra Logina, fizioterapeite Daina Šmite.

**Profesore Ināra Logina**, P. Stradiņa Klīniskās slimnīcas Neiroloģijas klīnika, Latvijas Sāpju izpētes biedrības priekšsēdētāja. Pasaules un Eiropas Sāpju izpētes asociāciju biedre: „Katrā konkrētā muguras sāpju gadījumā svarīgi ir meklēt un atrast pazīmes un simptomus, kas liecina par atšķirīgi un reizēm ļoti steidzami ārstējamu slimību, t.s. brīdinājuma simptomus, kad pacients obligāti ir padziļināti jāizmeklē un jāsūta pie atbilstoša speciālista (vertebrologa, neirologa, neiroķirurga, reimatologa, onkologa u.c.). Ja nav šo brīdinājuma pazīmju, problēmu var risināt pats ģimenes ārsts, ņemot vērā šo sāpju biopsihosociālo iedabu.”



Informācija medijiem  
18.08.2011.

Pasaules Veselības organizācija ir definējusi, ka veselība ir fiziska, emocionāla un sociāla labklājība un tieši ar psihosomatiskās medicīnas pieeju iespējams iedarboties tieši uz slimības visdziļāko cēloni. Izmantojot psihosomatiskās medicīnas pieeju, slimību ārstē, cieši sadarbojoties dažādiem speciālistiem, kombinējot farmakoterapiju, t.i., medikamentus, psihoterapiju un nereti arī fizioterapiju.

**Fizioterapeite Daina Šmite**, RSU Rehabilitācijas katedras Fizioterapijas studiju programmas lektore, Latvijas Fizioterapeitu asociācijas valdes priekšsēdētāja: „Dažādu pētījumu rezultāti ir apstiprinājuši – lai sekmīgi palīdzētu pacientiem ar muguras sāpēm, nepieciešama bio-psiho-sociāla pieeja gan izmeklēšanas, gan ārstēšanas procesā. Tas nozīmē, ka ir jāizprot un jārespektē nepārtrauktā mijiedarbība starp ķermeni, psihi un vides faktoriem. Nesenā pētījuma, ko es veicu kopā ar prof. Guntu Ancāni, rezultāti apstiprināja, ka emocionālie traucējumi izmaina sāpju sindroma izpausmes. Tas notiek daļēji tāpēc, ka šie emocionālie traucējumi paši tiešā veidā izsauc muskuļu saspringumu un maina muskuļu darbību. Pētījumā atklājās, ka nozīmīga ietekme uz dzīves kvalitāti ir emocionālā atbalsta sajūtai (tās trūkumam) gan no ģimenes un draugiem, gan veselības aprūpes profesionāļiem.”

Psihosomatiskā ārstēšanas pieeja ir efektīva daudzu slimību un simptomu ārstēšanā, t.sk. kuņģa-zarnu trakta, sirds-asinsvadu slimību, galvas sāpju un migrēnas, ādas slimību, bronhiālās astmas un alerģiju, cukura diabēta un citos gadījumos.

Psihosomatikas klīnikas galvenais mērķis ir emocionāli un fiziski vesels patients, tamdēļ klīnikā strādās un pacientus konsultēs vadošie ārsti-psihoaterapeiti, kuri ir RSU pasniedzēji, docenti un profesori. Šie speciālisti izprot grūti ārstējamu slimību psihoemocionālās saknes un kopā ar ģimenes ārstiem un citu nozaru speciālistiem spēj palīdzēt pacientam atrisināt slimības cēloņus un izārstēt slimību vai mazināt tās ietekmi uz pacienta dzīves kvalitāti.

**Dr. Agita Lazdiņa**, RSU Psihosomatiskās medicīnas un Psihoterapijas klīnikas izpilddirektore, MBA: „Mēs, Klīnikas jaunizveidotā komanda, esam gandarīti, ka Rīgas Stradiņa universitāte ir izveidojusi Psihosomatikas Klīniku, kas profesionālā veidā piedāvās šo tik nepieciešamo psihoterapeitisko atbalstu. Tas ir ļoti tālredzīgi, jo stress un depresija pēc PVO prognozēm jau tuvākā nākotnē būs vadošais slimību izraisošais iemesls. Mūsu pakalpojumus jau ar nepacietību gaida, jo aptuveni 60% ģimenes ārstu pacientu ir psihoemocionālu traucējumu diagnoze. Diemžēl šobrīd valsts neapmaksā ārsta-psihoaterapeita pakalpojumus, lai gan tam būtu nozīmīgs pamatojums efektīvākā pacientu ārstēšanā un profilaksē, ietaupot ne mazums līdzekļu hospitalizācijas un atkārtotu nelietderīgu izmeklējumu veikšanā. Klīnikas plānos ir sniegt daudzpusīgu psihoterapeitisko palīdzību, iesaistot komandas darbā arī citu specialitāšu ārstus un strādājot pēc psihosomatiskās pieejas. Klīnikas dibināšana dos nozīmīgu atbalstu arī psihosomatiskās medicīnas zinātnes un specialitātes attīstībā un iespēju pētīt Latvijas sabiedrības psihoemocionālo veselību.”

Plašāka informācija par iespēju piedalīties RSU Psihosomatiskās medicīnas un Psihoterapijas klīnikas Vasaras skolā ģimenes ārstiem: 29469750 (dr. Agita Lazdiņa).