

Muguras sāpju ārstēšana. Emociju ietekme uz veselību.

Džons E. Sarno

Džons E. Sarno ir medicīnas doktors un pasaulē pazīstama autoritāte hronisku sāpju ārstēšanā. Savā grāmatā „Muguras sāpju ārstēšana” (Healing Back Pain. The Mind-Body Connection) viņš iepazīstina ar atradumiem, kādā veidā apspiestas emocijas ietekmē veselību un var izraisīt pat stipras sāpes. Šī grāmata ir turpinājums darbam „Prāts pār muguras sāpēm”, kas angļu valodā tika izdota vēl 1984. gadā. Izdevumā tika aprakstīts tā saucamais „muskulu spriedzes sindroms” (MSS). Tagad pieredze darbam ar sāpēm ir turpinājusies. Autors iepazīstina ar savu ārstniecības programmu, kurai vajadzētu palīdzēt atbrīvoties ne tikai no sāpēm, bet arī no bailēm sportot un nodoties ar citām fiziskām aktivitātēm. Šī nav „holistiskās ārstniecības” programma, kā tas bieži tiek uztverts, jo „holistiskā medicīna” ir zinātnes, pseidozinātņu un folkloras juceklis. Emociju saistība ar ķermeni – bioķīmiskām izmaiņām, veģetatīvo nervu sistēmu, muskuļu saspringumu vai atslābumu – mūsdienās ir zinātniski pierādīts fakts. Autors raksta: „Lai gan psihologi var izteikt aizdomas, ka pacienta simptomi ir emociju radīti, viņi nav apmācīti ķermenisko diagnožu noteikšanā un nevar nešaubīgi diagnosticēt MSS. Tā kā ļoti maz ārstu ir apmācīti pazīt veselības traucējumus ar psihiskiem cēloņiem, MSS paliek nepamanīts, savukārt pacienti – bez diagnozes. Tādēļ ir ļoti svarīgi, ka diagnozi nosaka ārsts, jo šādi varam izvairīties no nievājoša secinājuma, ka sāpes „ir tikai galvā”.” Diemžēl, kā uzsver autors, liela daļa ārstu nezina par šo diagnozi. Autors apskata spriedzes, stresa, autonomās nervu sistēmas, apziņas prāta, bezapziņas, zema pašnovērtējuma, trauksmes, dusmu, narcisma, emociju apspiešanas ietekmi uz sāpēm un ietekmi uz imūno sistēmu, alerģiju, audzējiem, sirds-asinsvadu sistēmu. Tāpat Džons Sarno apskata MSS ārstēšanas vēsturi un tagadnes koncepcijas. Autors uzskata, ka, ja MSS pacients izpildīs viņa ieteikto programmu, 95% varēs iztikt bez psihoterapeita palīdzības. Grāmata ir uzrakstīta un arī iztulkota labi saprotamā valodā, kas der gan ārstiem, gan psihologiem, gan arī plašam lasītāju lokam ar interesi par šiem jautājumiem, ieskaitot hronisku sāpju pacientus.