



© cristi211gv on pixabay

LEBEN MIT SCHMERZ: SCHMERZ AUS SICHT DER PSYCHOLOGIE

Datum: 13. September 2023
Referentin: Dr. phil. Christina Casanova



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

PROGRAMM

- Prozess des Schmerzgeschehens
- Psychologische Schmerztherapie
 - Ansatzpunkte
 - Praktische Übung

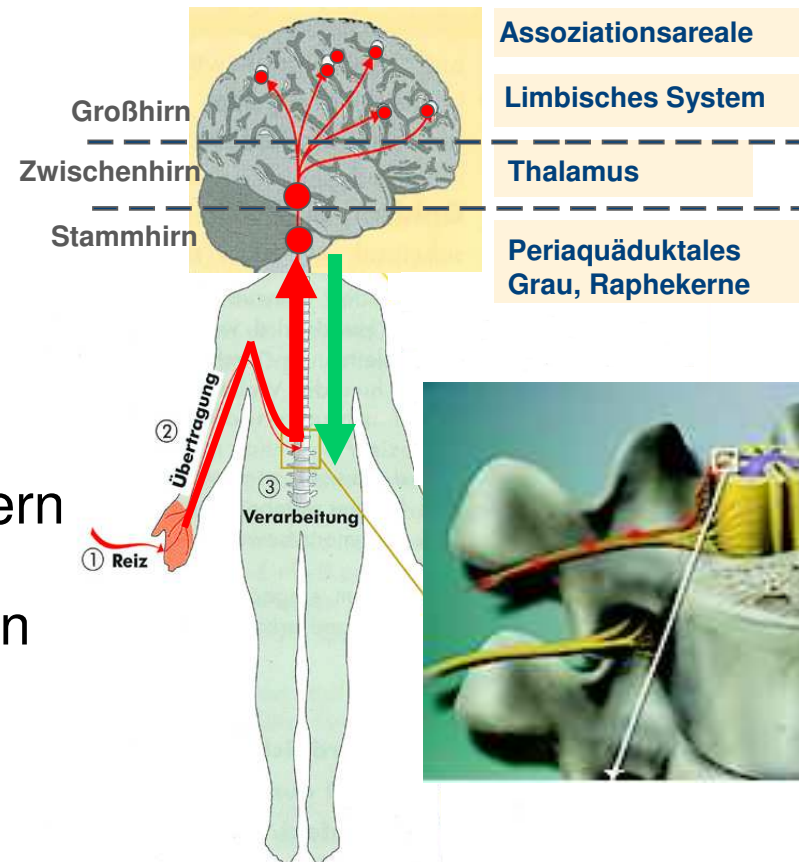
© Anthony Lopez on Unsplash



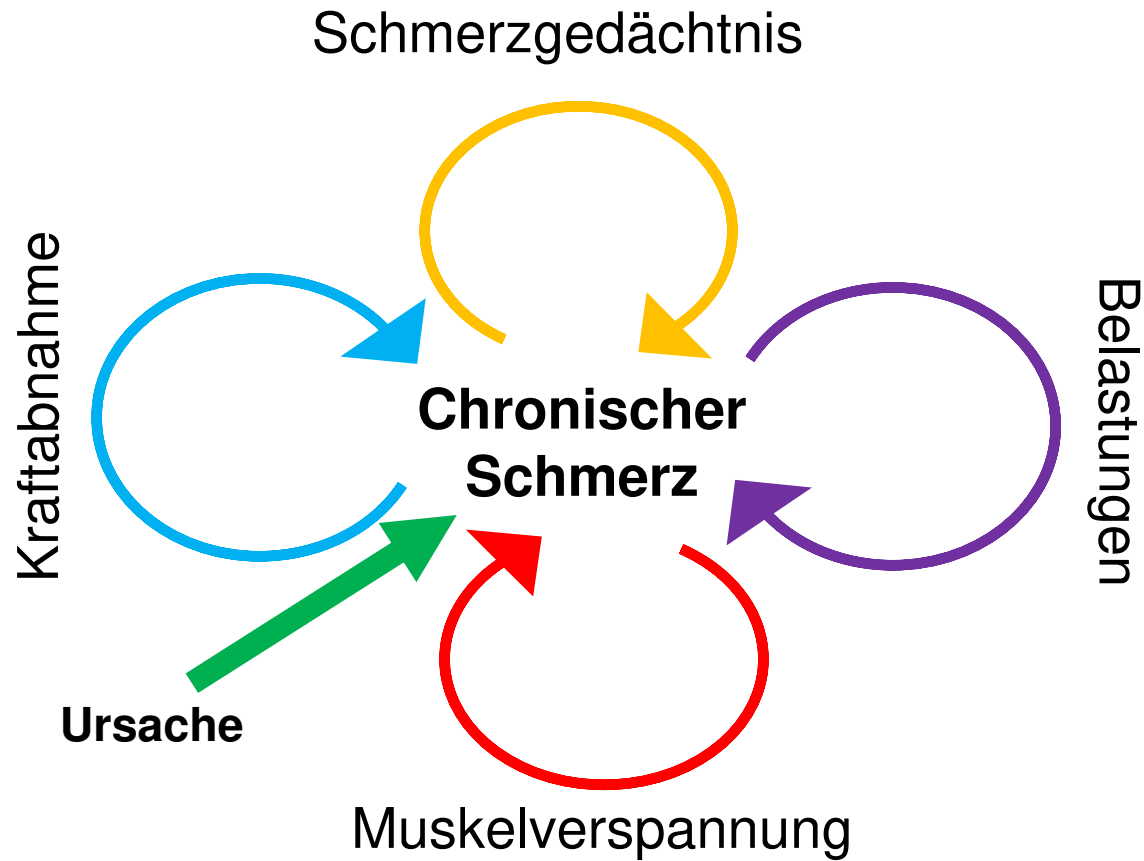
PROZESS SCHMERZGESCHEHEN

- **Verarbeitungsstufen und Chronifizierungsprozesse**
 - Können schnell einsetzen
 - Bedingt durch psychische und soziale Faktoren

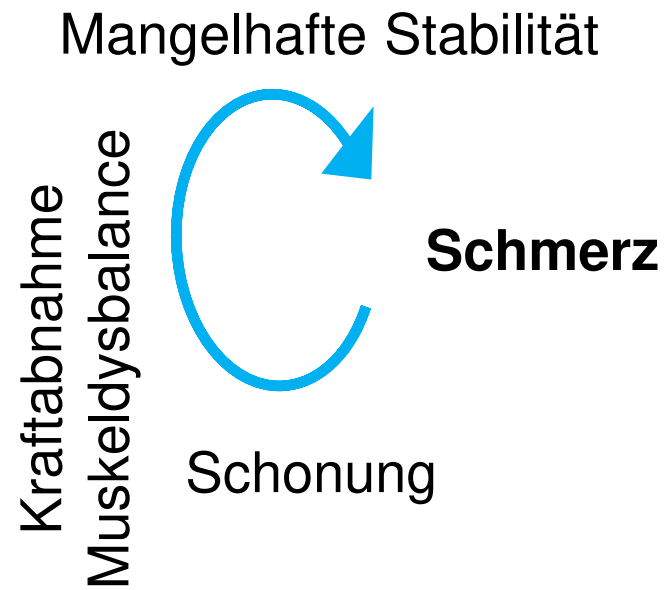
Der Schmerz wird nicht nur im Gehirn passiv verarbeitet, sondern das Gehirn wirkt auch aktiv dagegen. Das sind so genannten absteigende Bahnen.



SCHMERZCHRONIFIZIERUNG (VIER DROHENDE TEUFELSKREISE)



TEUFELSKREIS: KRAFTABNAHME

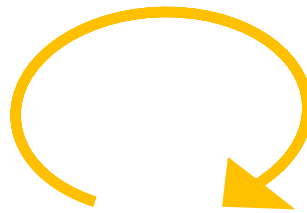


TEUFELSKREIS: MUSKELVERSPANNUNG



TEUFELSKREIS: SCHMERZGEDÄCHTNIS

Schmerzgedächtnis
Neuroplastische Veränderungen



Schmerz

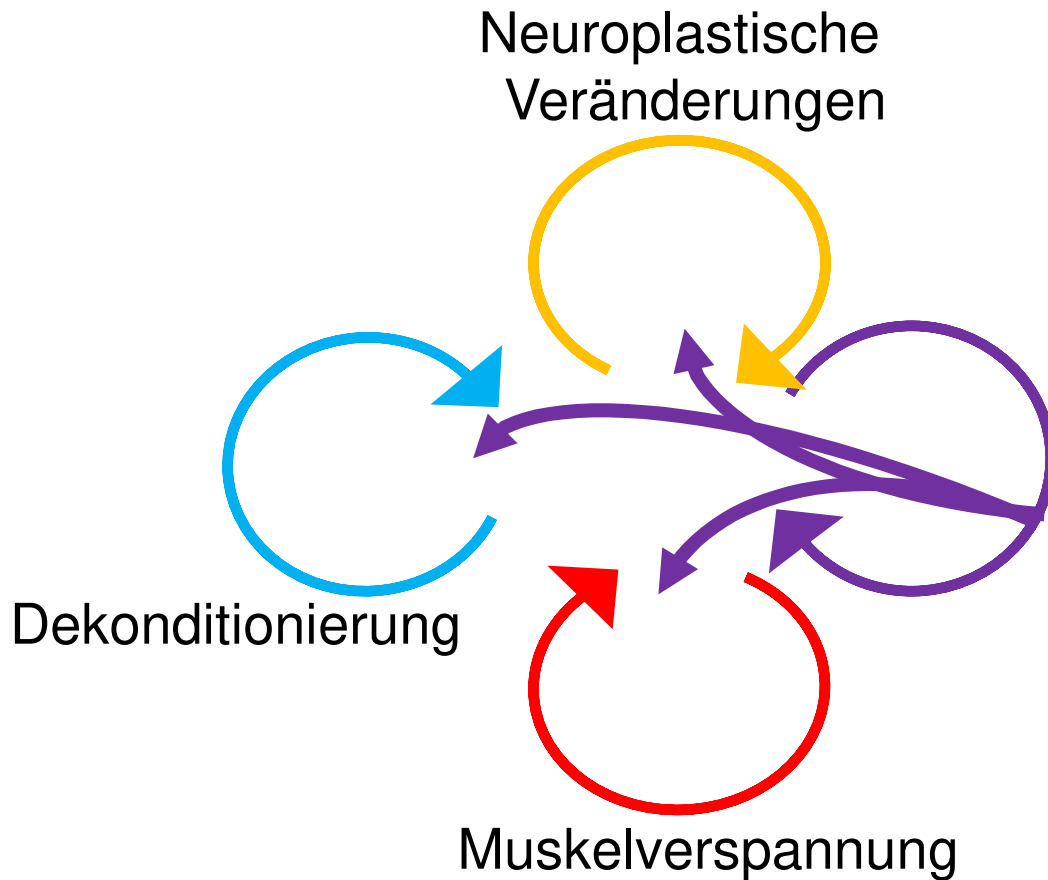


TEUFELSKREIS: SCHMERZGEDÄCHTNIS

- Unser Gehirn verändert sich ein Leben lang – und zwar bis ins hohe Alter (Neuroplastizität)!
- Jede intensive Aktivität vergrössert die entsprechenden spezialisierten Hirnareale.
- Eine Vergrösserung der Hirnteile geht mit einer Steigerung dieser Aktivität einher.
- Beim Schmerz steigt die Aktivität durch:
 - Konzentration auf den Schmerz
 - negative Emotionen

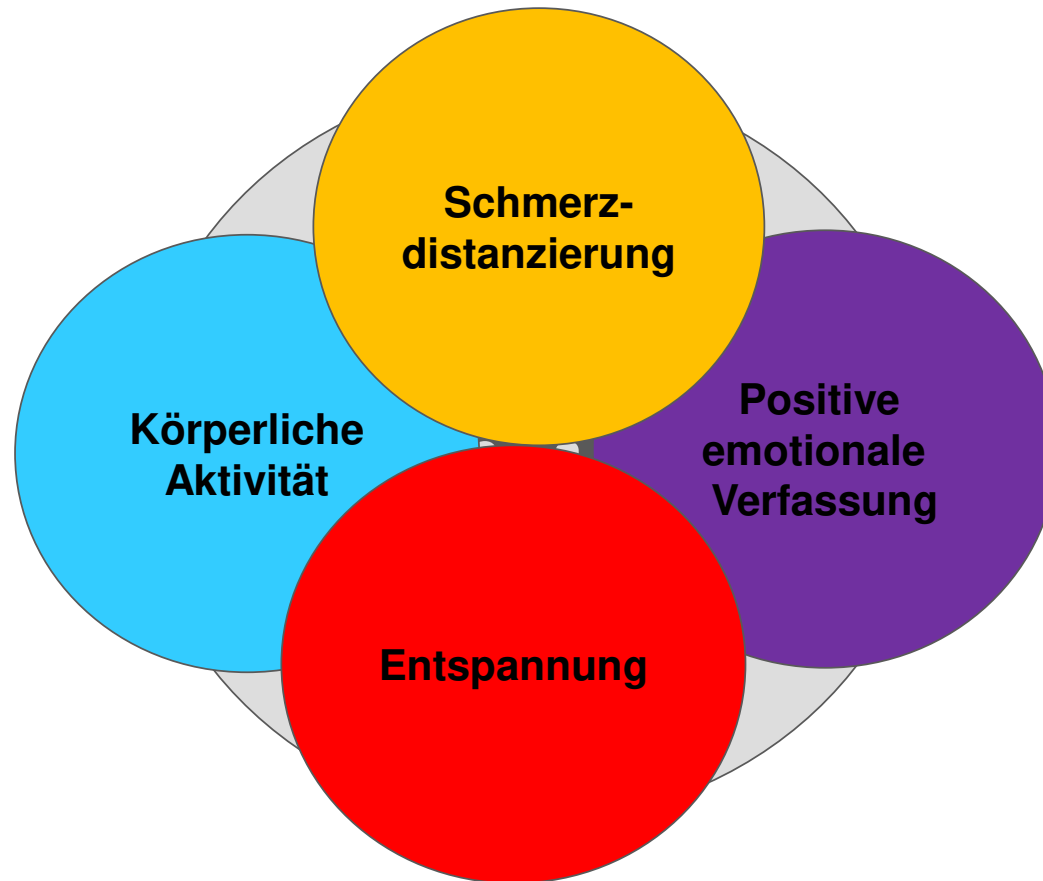


TEUFELSKREIS BELASTUNGEN



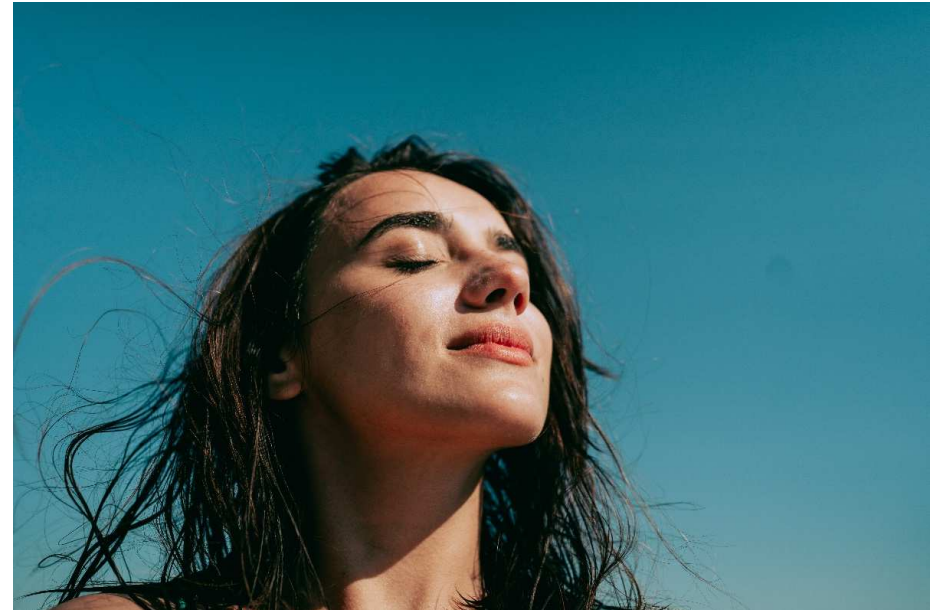
- Belastungen verstärken den Schmerz, das erhöht die Schmerzverarbeitung im Gehirn:
 - Negative Gefühle
 - Angst verdoppelt die Stärke des weitergeleiteten Schmerzes ins Gehirn (*Jeanmonod, 2001*)
 - Sozialer Schmerz verschmilzt mit dem physiologischen Schmerz

BEDEUTUNG DER INTERDISZIPLINÄREN SCHMERZTHERAPIE



SCHWERPUNKTE DER SCHMERZPSYCHOTHERAPIE

- Ursächliche Herangehensweise
 - z.B. Traumaverarbeitung
- Umgang mit dem Schmerz
 - Positive emotionale Befindlichkeit
 - Entspannungstechniken
 - Schmerzdistanzierung



© iStock



SCHWERPUNKTE DER SCHMERZPSYCHOTHERAPIE

Wichtigster Faktor eines guten Umgangs mit dem Schmerz:

- Schmerzakzeptanz
 - Psychologisches Grundgesetz
 - Wenn du etwas erzwingen willst, passiert stets das Gegenteil!
 - Wenn du etwas verbessern möchtest, musst du das Gegenwärtige erst akzeptieren!
- Die Ziele der positiven emotionalen Befindlichkeit, Entspannung und Schmerzbewältigung sind nur möglich vor dem Hintergrund der vorgängigen Schmerzakzeptanz
 - Akzeptanzförderung durch
 - Achtsamkeit
 - Sinngebung



SCHWERPUNKTE DER SCHMERZPSYCHOTHERAPIE

- Ursächliche Herangehensweise (z.B. Traumaverarbeitung)
- Umgang mit dem Schmerz
 - Positive emotionale Befindlichkeit
 - Gelassenheit vs. Angst/Sorge
 - Gute Stimmungslage vs. Depression
 - Soziales Eingebundensein vs. sozialer Rückzug
 - Produktive Freizeitgestaltung vs. Schonung
 - Entspannungstechniken
 - z.B. Progressive Muskelrelaxation
 - Schmerzdistanzierung
 - Fokusverschiebung
 - Hypnotherapie u.a.



SCHMERZ & HYPNOSE

- Was ist Hypnose?
 - Ein natürlicher veränderter Bewusstseinszustand (Trance)
 - Tanzen
 - Flow
 - Verliebtheit
 - Angst
 - Hypnose ist das Handwerk, einen solchen Trancezustand herbeizuführen
 - Es gibt verschiedene Trancetiefen
 - Abhängig von persönlicher Konstitution und Übung
 - In der Trance behält man **immer** die Kontrolle
 - Personalisierte Hypnose kann gewinnbringend in der Schmerzmodulation angewendet werden



TAKE HOME MESSAGES

- Schmerzakzeptanz ist ein wichtiger Bestandteil der Schmerztherapie.
- Anhaltender körperlicher und emotionaler Stress wirkt meist verschlimmernd auf die Schmerzsymptome und sollte, wenn immer möglich, vermieden werden.
- Versuchen Sie, mit dem Schmerz umzugehen, suchen Sie eine für Sie passende Entspannungstechnik.



FRAGEN?



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo