

Kognitiiv-käitumuslik teraapia alaseljavaluga patsiendil

Kärt Lust-Paal, kliiniline psühholoog/ mindfulness koolitaja

Noviti nõustamis ja koolituskeskus

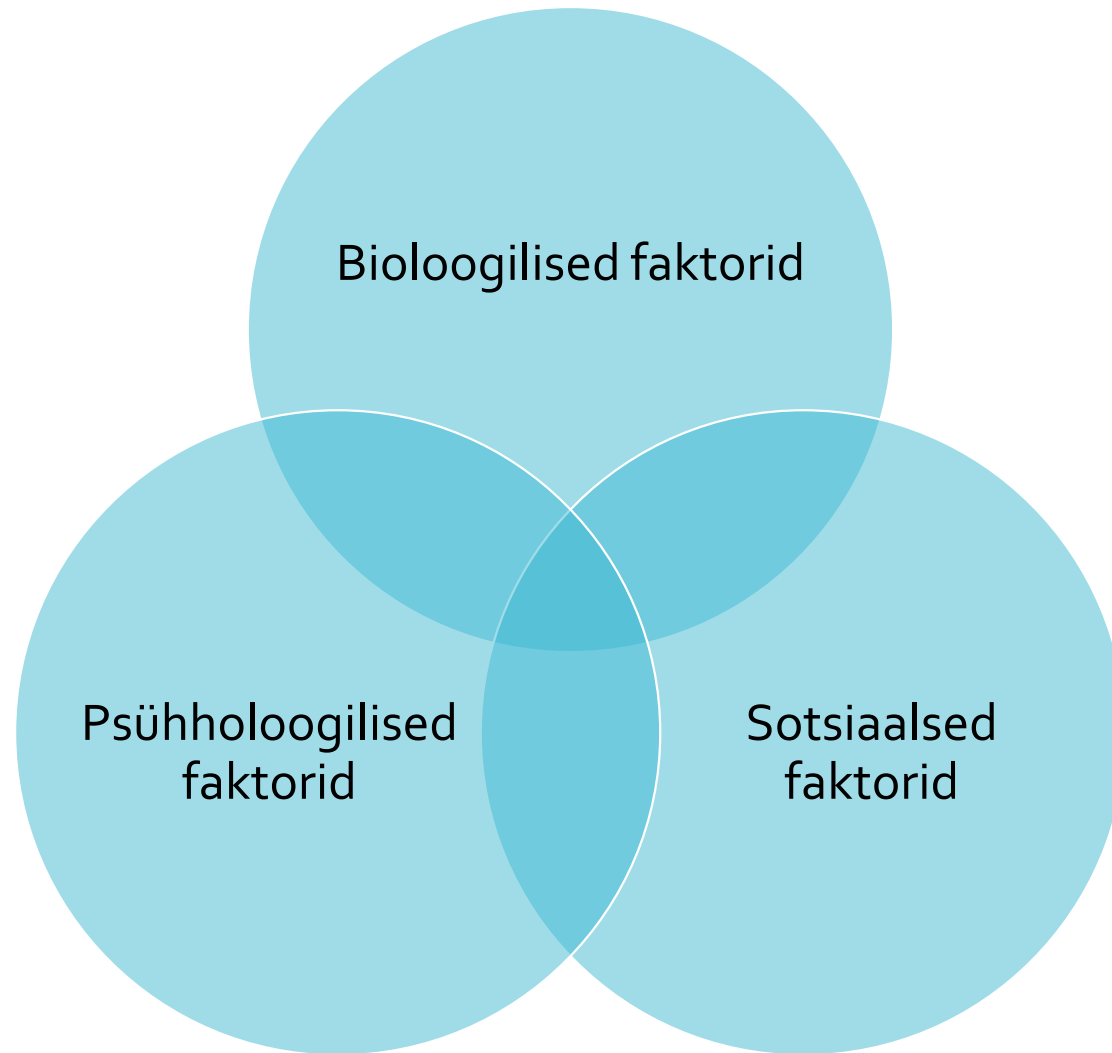
www.noviti.ee

06.04.2018



estonia.ee

Biopsühho- sotsiaalne mudel



Kognitiiv- käitumuslik teraapia

- Kognitiiv-käitumuslik teraapia on ajaliselt piiritletud, struktureeritud ning tõendus põhine teraapiasuund, mis keskendub kognitsioonide (või mõtete), emotsioonide ja käitumise omavahelistele seostele.
- KKT-I põhinevad teraapiaid on aastakümneid rakendatud kroonilise valu ravis, uuringud näitavad, et kognitiiv-käitumuslik valuravi parandab inimeste toimetulekut ning elukvaliteeti erinevate kroonilise valu vormide korral (e.g., Hoffman, Papas, Chatkoff, & Kerns, 2007; Morley, Williams, & Eccleston, 1999; Turner, Mancl, & Aaron, 2006).

Akuutne vs krooniline

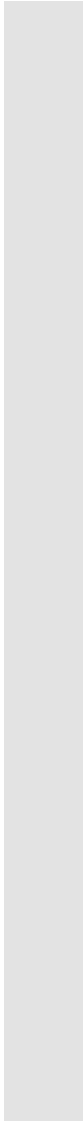

Akuutne valu	Krooniline valu
Vähem kui 3 kuud	Rohkem kui 3 kuud
On sümptom	On seisund
Keha reaktsioon vigastusele	Võib tekkida pärast kindlat vigastust. Põhjus võib olla teadmata
Vigastuse paranedes kaob ja allub ravile	Püsib ka pärast oodatud paranemis-perioodi ja/või hoolimata ravist

Krooniline valu

- 3-4,5 % maailma elanikkonnast kannatavad kroonilise valu all.
- Sage valu on hirmutav ja tihti kaasub selle seisundiga meeleolualanemine, esineb ärevust ning palju igapäevased tegevused näivad liigse pingutusena.

Valu koos teiste diagnoosidega

- Valu ja depressioon esinevad koos 30-60% ajast
- 35% kroonilise valuga patsientidest esineb ärevushäireid
- Krooniline valu on 45-87% PTSH diagnoosiga patsientidest
- Valuga peavad võitlust 37-61% patsientidest, kes on ravil sõltuvushäirega



Alaseljavalu ja krooniline valu

8-nädalane grupiteraapia (toimetulek kroonilise valuga)

8-nädalane kognitiiv-käitumuslik kroonilise valuga toimetuleku kursus on mõeldud kroonilise valu all kannatavatele inimestele, kes püüavad leida võimalusi valu ja kaasuvate probleemidega toimetulekuks

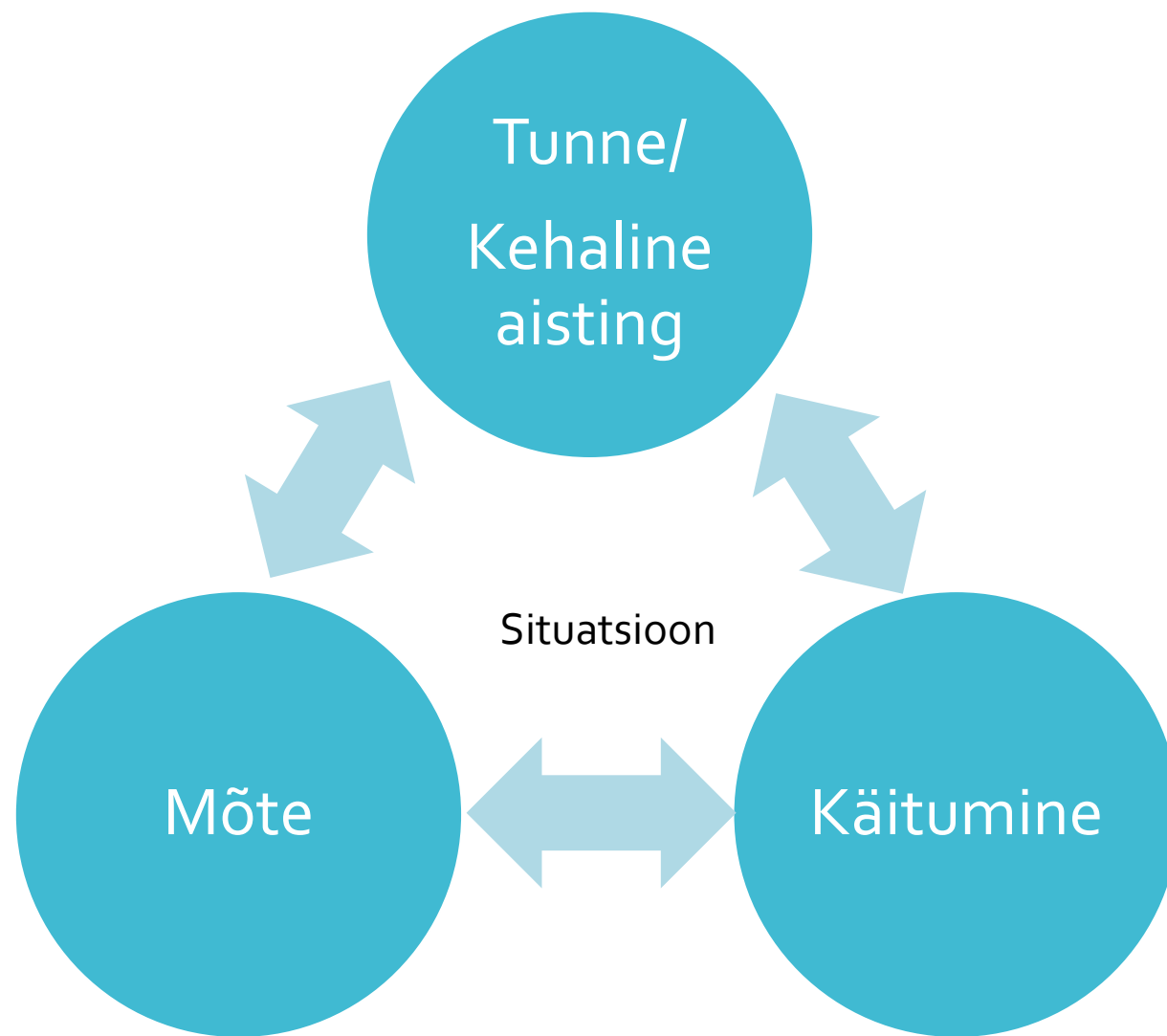
Eesmärgid:

- Vähendada valu negatiivset mõju igapäevastes tegevustes
- Parandada füüsilist ja emotsionaalset toimetulekut
- Suurendada efektiivseid toimetulekuoskusi
- Õpetada enesejälgimise oskusi

1. seanss

- Eesmärkide seadmine
- Kognitiivse mudeli õpetamine
- Mis võimendab valu tajumist ja mis seda vähendab
- Tüüpilised probleemsed reaktsioonid (ärevus, viha, depressiivsus)
- Kodutöö (korduv punkt igal seansil)

Kognitiivne mudel



1. seanss

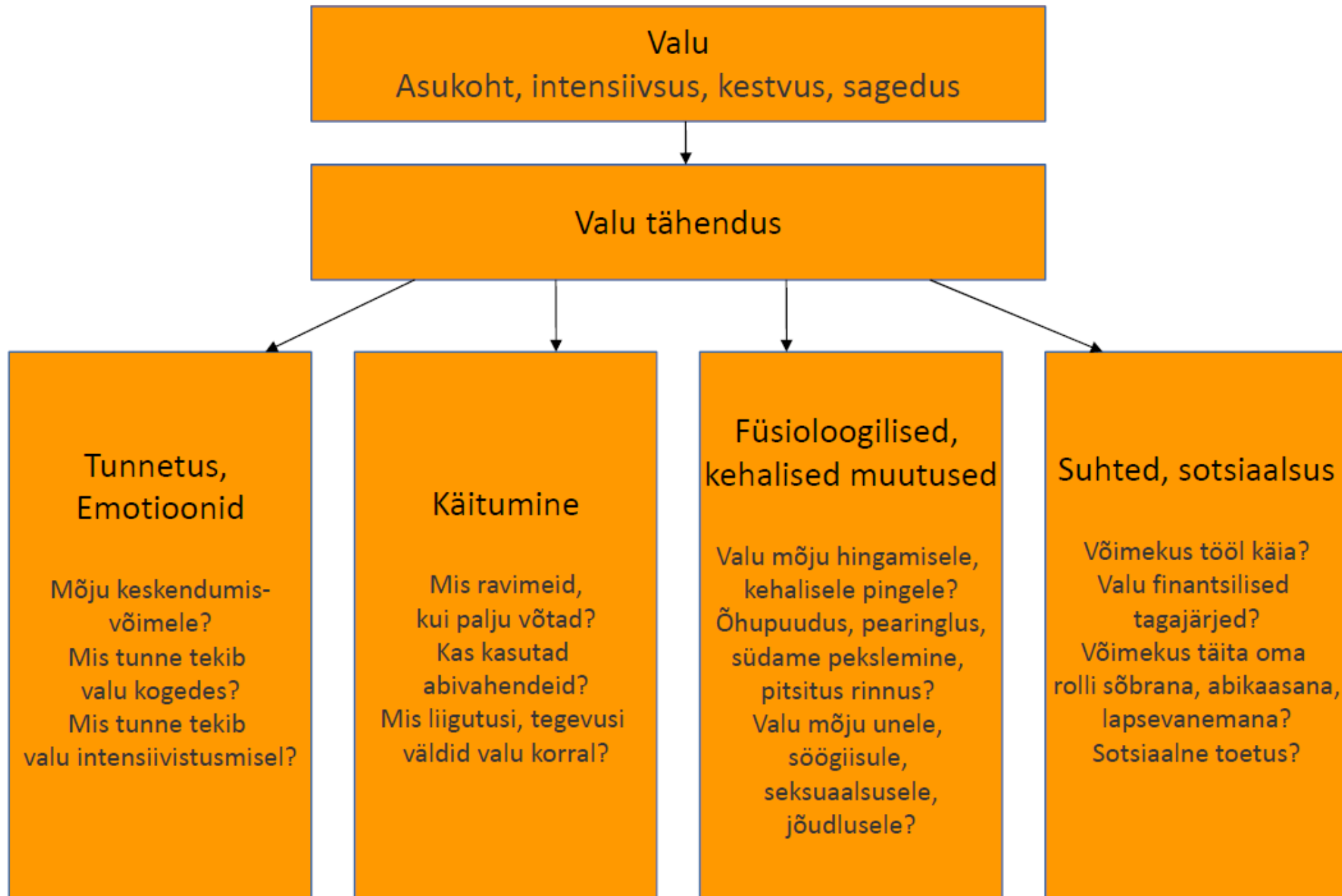
- Eesmärkide seadmine
- Kognitiivse mudeli õpetamine
- Mis võimendab valu tajumist ja mis seda vähendab
- Tüüpilised probleemsed reaktsioonid (ärevus, viha, depressiivsus)
- Kodutöö (korduv punkt igal seansil)

Mis
võimendab
valu tajumist ja
mis seda
vähendab?

Psühholoogilised	Käitumuslikud	Sotsiaalsed
Valuga seotud kognitsioonid	Passiivne toimetulek (valvamine, piiratud aktiivsus)	Toetavad lähedased
Katastrofiseerimine	Aktiivne toimetulek (treening, ülepingutus)	Ebaadekvaatne valu väljendamine
Kahjustus vs kannatus	Muu toimetulek (aktiivsuse reguleerimine)	
Negatiivne afekt	Lõõgastuse harjutamine	
Seletuste otsimine		

2. seanss

- Kontseptualiseeringu koostamine
- Uni (unehügieen, unetusest tingitud ärevus, uinumist soodustavad tehnikad, stiimuli kontrollitehnika)



3. seanss

Kuidas tuvastada automaatmõtteid (AM) ja hinnata usku mõtetesse?

Mõtlemisvigade õpetamine

- Must-valge mõtlemine (kui ma tegevust lõpuni ei vii on see aja raiskamine)
- Üleüldistamine (ma olen täiesti kasutu inimene)
- Katastrofiseerimine (ma ei ela seda üle)
- Tuleviku ennustamine (ma ei saa enam kunagi rõõmu tunda)

4. seanss

Tegevuse suutlikkuse kaardistamine ja funktsionaalsuse tõstmine

- AM mõtte vaidlustamine ja realistlikuma mõtte sõnastamine
- Ringmudelite selgitamine
- Aktiivsuse jälgimine
- Aktiivsuse järk-järguline suurendamine/ vähendamine
- Meeldivate tegevuste planeerimine

Juhtum 1

Mees, 64 aastane, alaselja valuga. Ei saa valu tõttu enam tavapärast tööd kaubalaadijana teha.

Ma ei saa enam eluga hakkama. Ma olen kasutu.

AM vaidlustamine ja realistlikuma sõnastamine

Küsimused, mis aitavad leida alternatiivseid selgitusi:

- (1) Millised tõendid Sul on, et automaatmõte on tõsi?
- (2) Kas võib olla alternatiivseid seletusi?
- (3) Mis on halvim, mis juhtuda võib? Kas ma tuleksin sellega toime?
- (4) Mis on parim, mis juhtuda võib?
- (5) Mis on kõige realistlikum, mis juhtuda võib?
- (6) Mis kasu nende automaatmõtete mõtlemisest on?
- (7) Mida võiks mõtete muutmine muuta? Mida ma peaksin tegema, et olukord muutuks?
- (8) Kui Mu sõber ... (sõbra nimi) oleks sellises olukorras, millist nõu ma talle annaksin?
- (9) REALISTLIKUM MÕTE

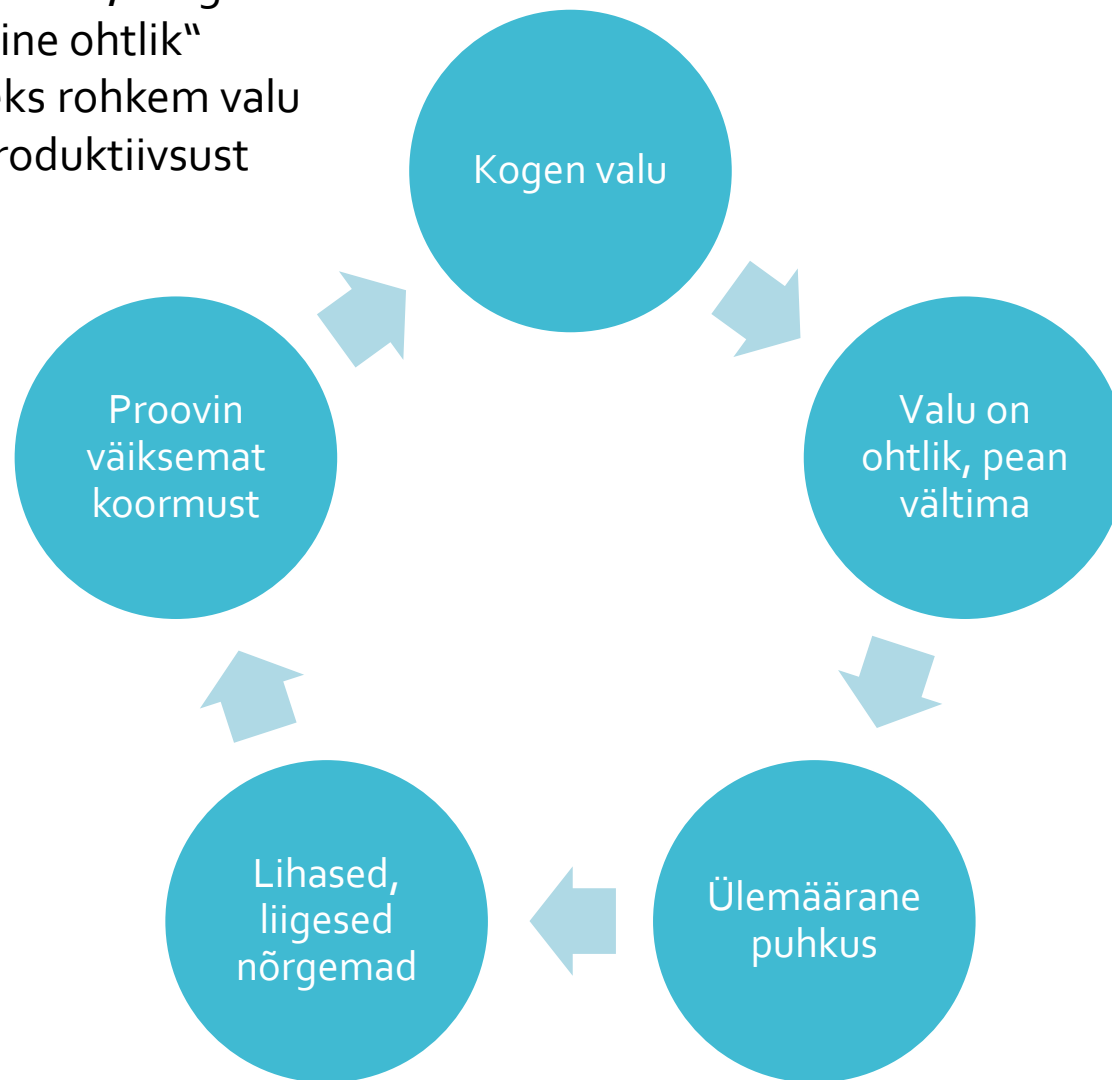
4. seanss

Tegevuse suutlikkuse kaardistamine ja funktsionaalsuse tõstmine

- AM mõtte vaidlustamine ja realistlikuma mõtte sõnastamine
- Ringmudelite selgitamine
- Aktiivsuse jälgimine
- Aktiivsuse järk-järguline suurendamine/ vähendamine
- Meeldivate tegevuste planeerimine

Ebapiisav aktiivsus

„Valu on ohtlik, seega on ka liikumine ohtlik“
Tagajärjeks rohkem valu
vähem produktiivsust

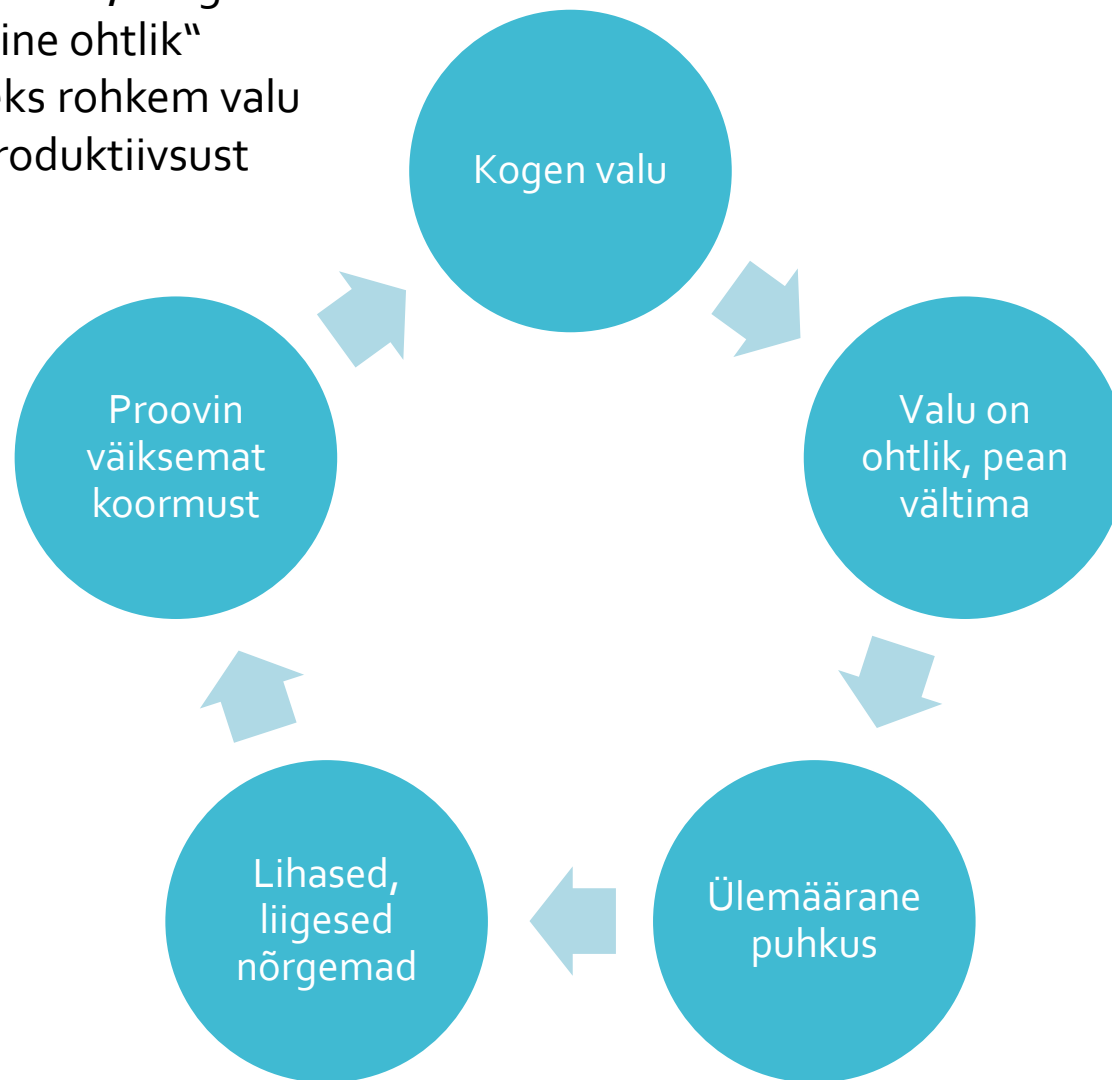


Juhtum 2

- 69-aastane daam, keda kimbutavad erinevad skeletilihassüsteemi hädad nagu krooniline alaseljavalu ja artroos põlvedes, kaasnev diagnoos on hüpertooniatõbi (ravimite abil kontrolli all), patsient on ülekaaluline. Liikumine võiks kasuks tulla, kuid patsient on kindlal veendumusel, et see teeb enesetunnet viletsamaks. Telekavaatamine on palju mõnusam.

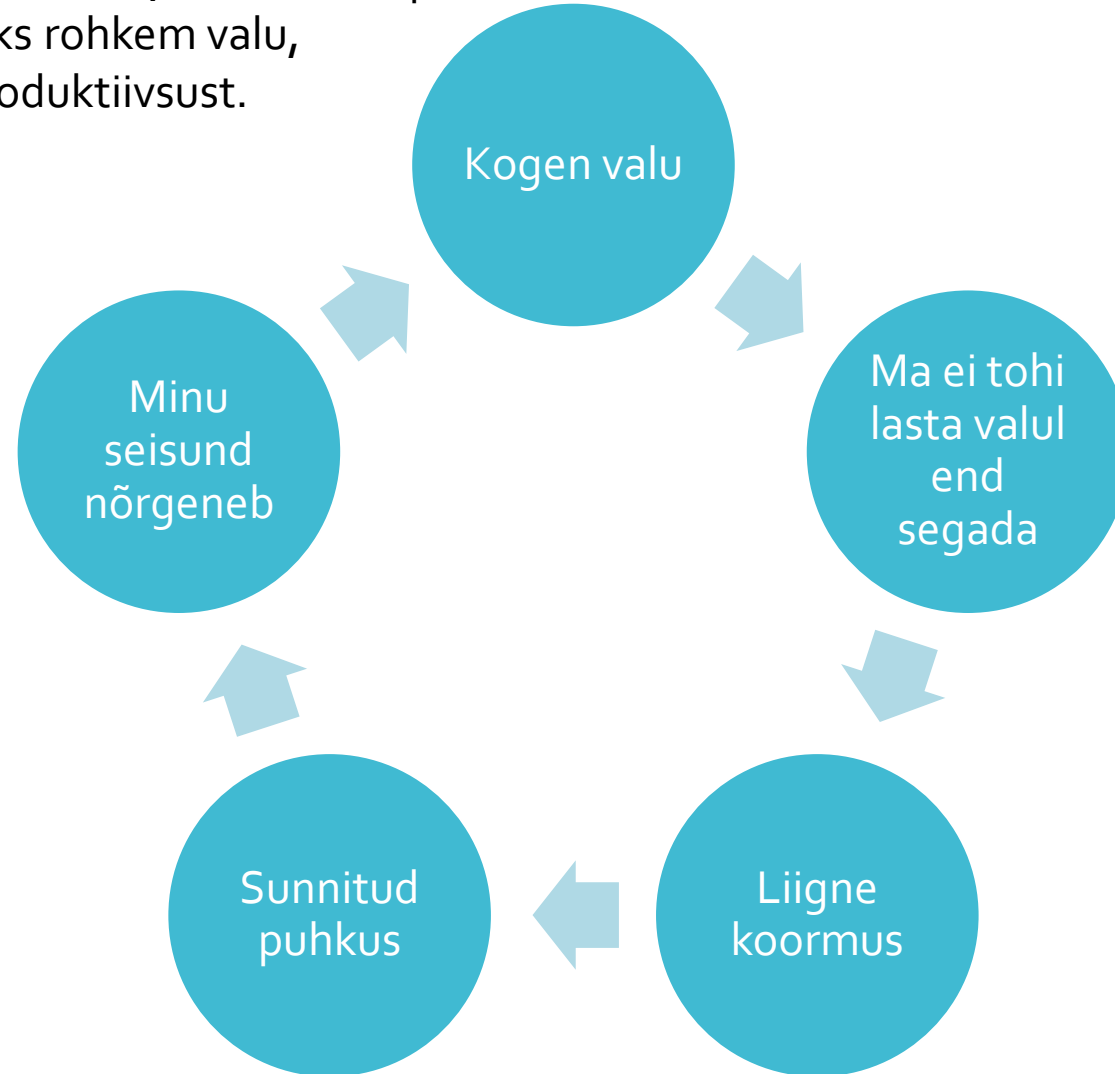
Ebapiisav aktiivsus

„Valu on ohtlik, seega on ka liikumine ohtlik“
Tagajärjeks rohkem valu
vähem produktiivsust



Ülemäärane aktiivsus

„Kui ma alustasin, siis ma ka lõpetan!“
Tagajärjeks rohkem valu,
vähem produktiivsust.

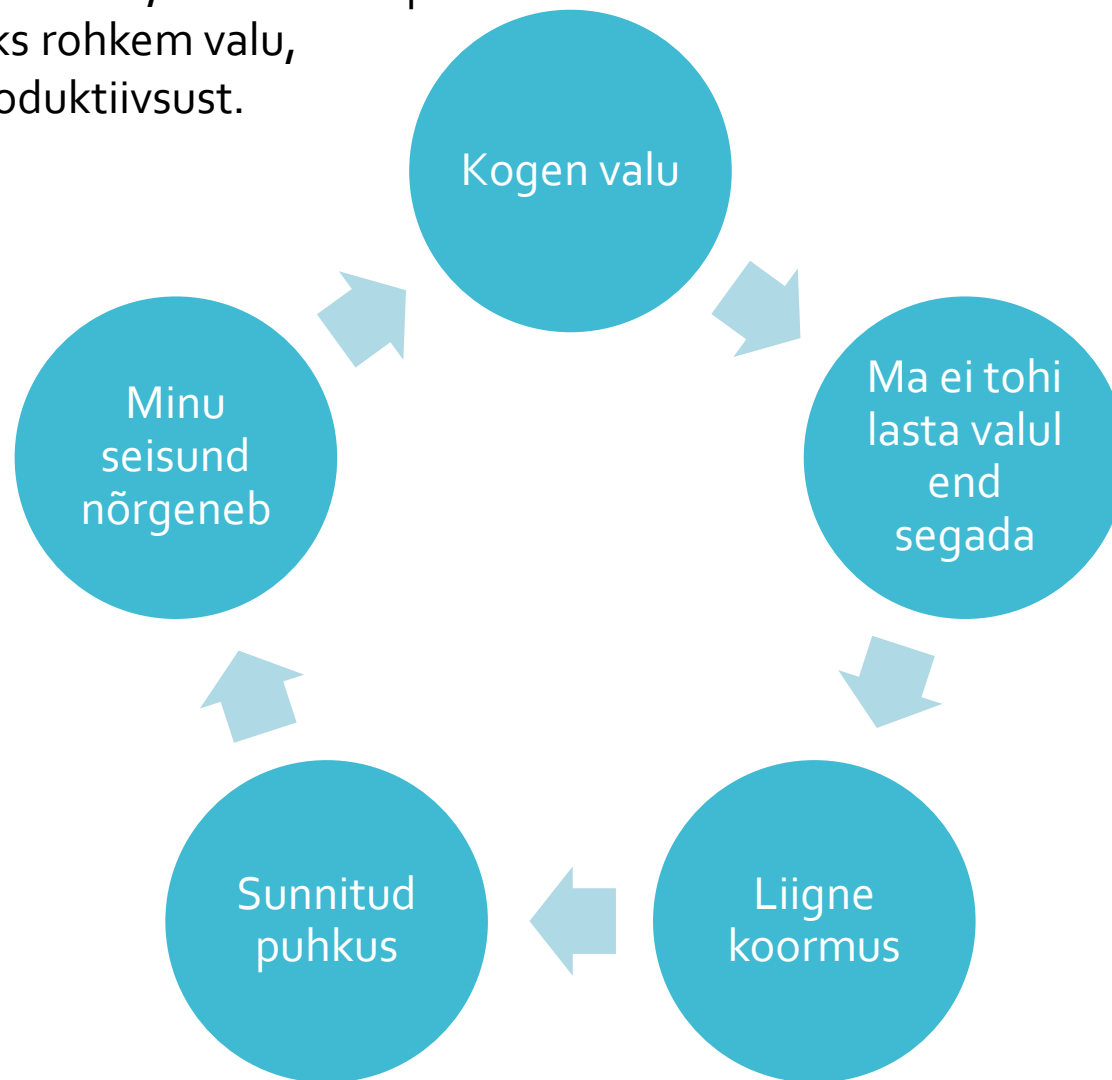


Juhtum 3

- Üliagar 38-aastane edukas naine, keda kimbutab kõige enam patellafemoraalne sündroom (põlvekedra kõhre patoloogia) ja ka krooniline alaseljavalu. Põlv hakkab enamasti valutama peale 50km läbimist Rogaini võistlustel. Koormust alandada patsient ei taha.

Ülemäärane aktiivsus

„Kui ma alustasin, siis ma ka lõpetan!”
Tagajärjeks rohkem valu,
vähem produktiivsust.



4. seanss

Tegevuse suutlikkuse kaardistamine ja funktsionaalsuse tõstmine

- AM mõtte vaidlustamine ja realistlikuma mõtte sõnastamine
- Ringmudelite selgitamine
- Aktiivsuse jälgimine
- Aktiivsuse järk-järguline suurendamine/ vähendamine
- Meeldivate tegevuste planeerimine

Aktiivsuse jälgimise päevik

Aeg	Päev:	Päev:	Päev:	Päev:	Päev:	Päev:	Päev:
07-09							
09-11							
11-13							
13-15							
15-17							
17-19							
19-21							

4. seanss

Tegevuse suutlikkuse kaardistamine ja funktsionaalsuse tõstmine

- AM mõtte vaidlustamine ja realistlikuma mõtte sõnastamine
- Ringmudelite selgitamine
- Aktiivsuse jälgimine
- Aktiivsuse järk-järguline suurendamine/ vähendamine
- Meeldivate tegevuste planeerimine

5. seanss

Mõtetest distantseerimise õpetamine

Teooria ja metafoorid

Harjutused:

- Sinise jänese jälgimine
- Vabade assotsiatsioonide jälgimine
- Tiigri jälgimine

6. seanss

Teadvelolek (Mindfulness)

Tähelepanu suunamine eesmärgipäraselt, praeguses hetkes ja ilma hinnanguid andmata (John Kabat-Zinn).

Tundlikkus vs teadlikkus

7. seanss

Lisatehnikad

- Probleemilahendustehnika
- Lõõgastustehnikad
- Kehtestamisoskused
- Aja planeerimine

Juhtum 4

- Naine 57 aastane, töötab maalrina, kelle igapäevane töö on seinte ja eeskätt lagede peenviimistlemine. See eeldab peamiselt tööd tellingutel püsti seistes ja pea ning käed ülespoole sirutatuna.

Probleemi- lahendus

1. Probleemi määratlemine

Sõnasta probleem nii täpselt kui võimalik!

2. Alternatiivsete lahenduste genereerimine ajurünnaku vormis

Ära hinda realistlikkust ega kritiseeri!

3. Lahendusvõimaluste hindamine ja valiku tegemine

Hinda olemasolevaid ressursse (aeg, inimesed, majanduslik pool). Mis on kõige realistlikum? Milline lahendus annaks pikaajalise tulemuse? Vali välja parim lahendus!

4. Tegevuse planeerimine

Milline näeb olukord välja siis, kui probleemi ei ole. Milliseid samme tuleb ette võtta? Kui palju ressursse on vaja?

5. Plaani elluviimise jälgimine

Kas näed neid märke, mida ootasid? Kas plaani täitmine läheb ajakava kohaselt? Kui ei, siis: kas plaan oli realistlik? Kas tuleb muuta plaani?

6. Hindamine Kas probleem on lahenduse saanud? Mida teha tulevikus, et sellist probleemi ei tekiks? Mida sellest probleemilahendusest õppisin?

7. seanss

Lisatehnikad

- Probleemilahendustehnika
- Lõõgastustehnikad
- Kehtestamisoskused
- Aja planeerimine

8. seanss

Tagasilanguste ennetamine

- Vaatame üle, mis on tehtud ja mis on aidanud
- Olulise kordamine
- Toimetulekukaartide tegemine

Suured tänud!
kart@noviti.ee

Nõustamine eesti, inglise, hispaania ja saksa keeles.

Noviti nõustamis- ja koolituskeskus

www.noviti.ee



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee