

12. Kan mental sundhedsstøtte hjælpe med smertehåndtering?

Charlotte, 39, var ude for en bilulykke for næsten to år siden. Det var ikke alvorligt. Ingen brækkede knogler, ingen større skader men hendes nakke var blevet rykket kraftigt fremad. Lægerne kaldte det "piskesmæld". De fortalte hende, at smerten sandsynligvis ville aftage inden for få uger.

Det skete ikke. Måneder blev til år, og smerterne i hendes nakke og skuldre forsvandt aldrig helt. De flyttede sig rundt; nogle gange var det en træls stivhed, andre gange en skarp smerte, når hun drejede hovedet hurtigt. Hun havde fået foretaget alle tilgængelige tests og scanninger, og alle viste normale resultater. "Intet alvorligt", sagde de. Men smerterne var stadig reelle, vedvarende og udmattende.

Med tiden ændrede andre ting sig også. Hun blev let forskrækket af høje lyde, undgik at køre om natten og vågnede ofte fra en urolig søvn. Selv mindre stress på arbejdet fik hendes muskler til at spænde. Hendes venner begyndte at sige, at hun så anspændt ud hele tiden. Charlotte spekulerede på, om hun simpelthen var blevet skrøbelig.

Under en kontrolundersøgelse spurgte hendes fysioterapeut om ulykken og hvordan hun havde klaret det følelsesmæssigt. Da Charlotte nævnte mareridtene og den angst, hun stadig følte, når hun passerede ulykkesstedet, foreslog fysioterapeuten, at hun kunne have gavn af at opsøge en psykolog, der arbejdede med posttraumatiske patienter.

I terapien begyndte Charlotte at indse, hvordan hendes nervesystem var forblevet i "alarmtilstand" længe efter, at hendes væv var helet. Spændingerne, den overfladiske vejtrækning, frygten for at blive skadet igen. Alt dette forhindrede hendes krop i at falde til ro. At forstå denne sammenhæng gjorde ikke hendes smerter "psykologiske". Det viste blot, hvor tæt krop og sind er forbundet efter et traume.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Forståelse af, hvordan biologiske, følelsesmæssige og sociale faktorer interagerer i langvarig bedring af kroniske smerter, såsom piskesmæld.
- At erkende, at vedvarende smerter kan involvere fysisk følsomhed, der opretholdes af stress eller traumer, og ikke indbildte smerter.
- Lære, hvordan og hvornår man kan få adgang til fagfolk inden for mental sundhed og rehabilitering som en del af smertebehandlingen.
- Opbygge tillid til at diskutere følelsesmæssige symptomer åbent med sundhedsprofessionelle for at modtage koordineret behandling.

YouTube link: https://youtu.be/D_TtOzBP4So

12.1. Hvordan er psykisk sundhed og smerte forbundet?

Smerte og mental sundhed er tæt forbundet. Tilstande som angst, depression og stress kan bidrage til at:

1. Gøre din krop mere følsom. Følelsesmæssig stress kan forstærke nervesignaler til hjernen og indvirkningen af disse signaler i daglige aktiviteter.
2. Reducere evnen til at håndtere smerte. At føle sig overvældet kan gøre smerten sværere at håndtere.
3. Mindske lyst til at være aktiv. Frygt for smerte kan føre til inaktivitet, hvilket forværrer symptomerne.
4. Forstyrre søvnen. Dårlig søvn øger smerteopfattelsen og påvirker den generelle velvære.

12.2. Hvad kunne mentale sundhedsstrategier til smertebehandling være?

1. **Kognitiv adfærdsterapi** kan hjælpe dig med at omformulere negative tanker om smerte og adfærd og dermed mindske ubehag.
2. **Mindfulness og afslapning.** Teknikker som meditation og dyb og langsom vejrtrækning kan hjælpe med at berolige nervesystemet.
3. **Støttegrupper og rådgivning.** At tale med sundhedsprofessionelle eller ligemænd kan få dig til at føle dig mindre ensom i din smerteoplevelse og give dig strategier til at håndtere din smerte.
4. At finde **sunde måder at håndtere stress på**, såsom hobbyer, motion eller sociale aktiviteter, kan hjælpe dig med at håndtere smerter bedre.

12.3. Hvornår skal man søge hjælp til at få det bedre mentalt?

Hvis smerter påvirker dit humør, dine relationer eller din dagligdag, kan det være relevant at søge hjælp til at få det bedre mentalt. Overvej professionel hjælp, hvis:

1. Smerte fører til at du føler dig trist, urolig eller frustreret i længere tid.
2. Du føler dig isoleret eller uden støtte i din smertehåndtering.
3. Du undgår aktiviteter på grund af faktorer som frygt for forværring af smerten eller en stærk mangel på motivation.
4. Du har tanker om at skade dig selv eller føler dig hjælpeløs.

Vigtige budskaber:

Smerte er ikke kun fysisk. Det påvirker også mental og følelsesmæssig velvære. Psykisk støtte, herunder terapi, stresshåndtering og social støtte, kan hjælpe dig med at håndtere smerte og reducere dens negative virkning.

At søge hjælp er et tegn på styrke, og med de rigtige værktøjer kan du genvinde kontrollen over din smerte. Hvis du kæmper med smerter, kan du overveje at tale med en psykolog eller deltage i en støttegruppe for at finde effektive strategier til at håndtere det.

