

12. Kann psychologische Unterstützung bei der Schmerzbehandlung helfen?

Charlotte, 39, hatte vor fast zwei Jahren einen Autounfall. Es war kein schwerer Unfall – keine Knochenbrüche, keine schweren Verletzungen –, aber ihr Nacken war nach vorne geknickt. Ihre Ärzte bezeichneten dies als „Schleudertrauma“. Sie sagten ihr, dass die Schmerzen wahrscheinlich innerhalb weniger Wochen nachlassen würden.

Das war jedoch nicht der Fall. Aus Monaten wurden Jahre, und die Schmerzen in ihrem Nacken und ihren Schultern verschwanden nie ganz. Sie wanderten umher – manchmal als dumpfe Steifheit, manchmal als scharfer Stich, wenn sie den Kopf zu schnell drehte. Sie hatte alle verfügbaren Tests und Untersuchungen durchführen lassen, die auch alle normale Ergebnisse zeigten. „Nichts Ernstes“, sagten sie. Doch die Schmerzen blieben real, hartnäckig und erschöpfend.

Mit der Zeit veränderten sich auch andere Dinge. Sie erschrak leicht bei lauten Geräuschen, vermied es, nachts Auto zu fahren, und wachte oft aus unruhigem Schlaf auf. Selbst kleiner Stress bei der Arbeit führte dazu, dass sich ihre Muskeln verkrampften. Ihre Freunde sagten ihr, dass sie ständig angespannt wirkte. Charlotte fragte sich, ob sie einfach zerbrechlich geworden war.

Bei einem Kontrolltermin fragte ihr Physiotherapeut nach dem Unfall und wie sie emotional damit umgegangen sei. Als Charlotte von den Alpträumen und der Angst erzählte, die sie immer noch empfand, wenn sie an der Unfallstelle vorbeikam, schlug der Physiotherapeut vor, einen Psychologen aufzusuchen, der mit Traumapatienten und Traumapatientinnen arbeite.

In der Therapie begann Charlotte zu verstehen, dass ihr Nervensystem noch lange nach der Heilung ihrer Verletzungen im „Alarmzustand“ geblieben war. Die Anspannung, die flache Atmung, die Angst vor einer erneuten Verletzung – all das hinderte ihren Körper daran, zur Ruhe zu kommen. Das Verständnis dieses Zusammenhangs machte ihre Schmerzen nicht zu „psychischen“ Schmerzen. Es zeigte lediglich, wie eng Körper und Geist nach einem Trauma miteinander verbunden sind.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, wie biologische, emotionale und soziale Faktoren bei der langfristigen Genesung von chronischen Schmerzen, wie z. B. bei einem Schleudertrauma, zusammenwirken.
- Erkennen, dass anhaltende Schmerzen mit einer durch Stress oder Trauma aufrechterhaltenen körperlichen Empfindlichkeit zusammenhängen können und keine eingebildeten Schmerzen sind.
- Lernen, wie und wann Sie im Rahmen der Schmerzbehandlung Fachleute für psychische Gesundheit und Rehabilitation hinzuziehen können
- Aufbau von Selbstvertrauen, um emotionale Symptome offen mit Gesundheitsdienstleistern zu besprechen und eine koordinierte Versorgung zu erhalten.

YouTube Link: <https://youtu.be/NSvfPNRfEuk>

12.1. Wie hängen mentale Gesundheit und Schmerz zusammen?

Schmerzen und mentale Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Auf diese Weise wirken sich beispielsweise Angstzustände, Depressionen und Stress auf Ihre Schmerzen aus:

1. Ihr Körper reagiert empfindlicher. Emotionale Belastungen können die Nervensignale an das Gehirn verstärken und die Auswirkungen dieser Signale auf alltägliche Aktivitäten beeinträchtigen.
2. Ihre Fähigkeit, mit Schmerzen umzugehen, nimmt ab. Wenn Sie sich überfordert fühlen, kann es sein, dass der Schmerz schwerer zu bewältigen ist.
3. Sie haben weniger Motivation, sich zu bewegen. Angst vor Schmerzen kann zu Inaktivität führen, was die Symptome verschlimmert.
4. Ihr Schlaf wird gestört. Schlechter Schlaf erhöht die Schmerzwahrnehmung und beeinträchtigt das allgemeine Wohlbefinden.

12.2. Welche Strategien zur psychischen Gesundheitsfürsorge helfen bei der Schmerzbehandlung?

1. **Die kognitive Verhaltenstherapie** kann Ihnen dabei helfen, negative Gedanken über Ihre Schmerzen und Ihr Verhalten neu zu formulieren und so den Stress zu reduzieren.
2. **Achtsamkeit und Entspannung.** Techniken wie Meditation und tiefes und langsames Atmen können helfen, das Nervensystem zu beruhigen.
3. **Selbsthilfegruppen und Beratung.** Gespräche mit Fachleuten oder Gleichgesinnten können Ihnen dabei helfen, sich in Ihrer Schmerzsituation weniger einsam zu fühlen und Strategien für den Umgang mit Ihren Schmerzen zu entwickeln.
4. **Gesunde Wege zur Stressbewältigung,** wie Hobbys, Sport oder soziale Aktivitäten können Ihnen helfen, Schmerzen besser zu bewältigen.

12.3. Wann sollten Sie sich psychologische Unterstützung suchen?

Wenn Schmerzen Ihre Stimmung, Ihre Beziehungen oder Ihr tägliches Leben beeinträchtigen, kann es hilfreich sein, sich psychologische Unterstützung zu suchen. In folgenden Fällen sollten Sie psychologische Hilfe in Betracht ziehen:

1. Ihre Schmerzen führen zu anhaltender Traurigkeit, Angst oder Frustration.
2. Sie fühlen sich bei der Schmerzbewältigung isoliert oder ohne Unterstützung.
3. Sie vermeiden Bewegung, beispielsweise aus Angst, die Schmerzen zu verschlimmern, oder aus starkem Motivationsmangel.
4. Sie haben Selbstmordgedanken oder fühlen sich unfähig, sich selbst zu schützen.

Wichtige Erkenntnisse:

Schmerzen wirken sich nicht nur auf Ihren Körper aus. Sie beeinträchtigen auch das mentale und emotionale Wohlbefinden. Psychologische Unterstützung, einschließlich Therapie, Stressbewältigung und sozialer Unterstützung, kann Ihnen helfen, mit Ihren Schmerzen umzugehen und deren negativen Auswirkungen zu verringern.

Sich Hilfe zu suchen ist ein Zeichen von Stärke! Mit den richtigen Hilfsmitteln können Sie Ihre Schmerzen wieder in den Griff bekommen. Wenn Sie unter Schmerzen leiden, können Sie mit einem Psychologen oder einer Psychologin sprechen oder einer Selbsthilfegruppe beitreten, um wirksame Bewältigungsstrategien zu finden.

