



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Gigt

Hvað er gigt?

Gigt er almennt hugtak sem vísar til sjúkdóma sem valda bólgum í liðum. Til eru fleiri en 100 mismunandi gerðir af gigt sem spanna allt frá mildari birtingarmyndum eins og belgbólgu (tendonitis) til langvinnra sjúkdóma á borð við liðagigt, psoriasisgigt, rauða úlfa, þvagsýrugigt og herslimein (scleroderma).

Hér á landi eru einkenni gigtarsjúkdóma ein af algengustu ástæðum heimsóknna til læknis.

Margir eru með sjálfsofnæmisjúkdóma sem fela í sér að ónæmiskerfi einstaklingsins ræðst á liði og önnur líffæri í líkamanum.

Slitgigt (osteoarthritis) er algengasta form gigtar en er ekki sjálfsónæmissjúkdómur heldur tengist hún aldri og meiðslum. Slitgigt er afleiðing af skemmdum á brjóski og hefur áhrif á u.þ.b. 10% fólks. Engin lyf eru fánleg til að breyta gangi sjúkdómsins, en ef ástandið er mjög alvarlegt eru oft gerðar liðskiptaaðgerðir.

Þegar hins vegar er um að ræða gigt vegna sjálfsofnæmis eins og t.d. liðagigt (rheumatoidarthritis) eru í dag notuð lyf sem bæla ónæmiskerfið. Ef gripið er snemma inn í með slíkum lyfjum er hægt að draga úr skemmdum á liðum og fötlun til langs tíma litið.

Hvernig getur sálfræðin hjálpað?

Sálræn aðlögun að sjúkdómnum getur verið veruleg áskorun fyrir marga með gigt. Sem dæmi má nefna að um 20% þeirra sem þjást af liðagigt þjást líka af þunglyndi.

Þessi mikla tíðni þunglyndis þarf kannski ekki að koma á óvart þegar tekið er tillit til þess hve mikil áhrif sjúkdómurinn hefur á getu fólks til að taka þátt í lífinu og því hve miklum verkjum liðskemmdir valda. Þar að auki er versnun sjúkdómsins algeng og óútreiknanleg. Slíkar breytingar geta haft áhrif á vinnugetu einstaklingsins og haft áhrif á samskipti hans við fjölskyldu og aðra.

Við vitum að einstaklingar sem telja sig geta haft stjórn á verkjunum og nota hjálpleg bjargráð, hafa meiri trú á eigin getu, upplifa minna hjálparleysi, minni verki, minna þunglyndi, og minni fötlun.

Nýlegar rannsóknir hafa sýnt fram á að andleg líðan og lundarfar getur tengst framgangi sjúkdómsins. Til dæmis er dánartíðni hærri á meðal þeirra sem eru bæði með liðagigt og þunglyndi. Streita, einkum í samskiptum við fólk getur aukið á einkenni gigtar.



Sálfræðingar hafa verið í fararbroddi varðandi þróun meðferða sem auka getu einstaklingsins til að takast á við sjúkdóminn, minnka verki og draga úr fötlun hjá einstaklingum með liðagigt. Sálfræðingar sem vinna með gigtarsjúklingum eru þjálfaðir í að skilja sjúkdómana, sálræn áhrif þeirra og þær meðferðir sem hjálpa sjúklingnum að aðlagast betur.

Hugræn atferlismeðferð og aðrar sálfræðilegar meðferðir sem hjálpa einstaklingum að takast á við sjúkdóminn eru mikilvæg viðbót við læknisfræðilega meðferð.

Þó að það sé best að koma í veg fyrir andlega erfiðleika, geta sálfræðingar veitt meðferð við þunglyndi, kvíða, sambandserfiðleikum og verkjum.

Bera sálfræðileg inngrip árangur?

Birtar hafa verið tugir samanburðarrannsókna byggðar á slembiúrtaki, sem talin er besta aðferðin til að meta áhrif inngripa í heilbrigðisgeiranum, um áhrif sálfræðilegra meðferða á gigt. Þessar rannsóknir benda til að sálfræðilegar meðferðir séu áhrifaríkar varðandi það að hjálpa sjúklingum við að takast á við sjúkdóminn og draga úr áhrifum hans.

Hvar get ég fengið meiri upplýsingar?

Eftirfarandi heimasíður veita gagnlegar upplýsingar um gigt og meðferð:

Gigtarfélag Íslands <http://www.gigt.is/>

Gigtarsvið Reykjalundar <https://www.reykjalundur.is/sjuklingar-og-adstandendur/gigtarteymi/>

The Arthritis Society á <http://www.arthritis.ca>

Medline Plus á <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/arthritis.html>.

www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: "Psychology Works" Fact Sheet: Arthritis, höfundur: Dr. Warren Nielson, St. Joseph's Health Care, London, ON.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is



Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is