



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Sársauki við nálastungu

Af hverju skiptir sársauki við nálastungur máli?

Að vera stunginn með nál þekkir bæði heilbrigt fólk og fólk með langvinna sjúkdóma eins og krabbamein sem getur þurft erfiðar nálarstungur á borð við mænustungu.

Bólusetningar eru algengustu orsakir sársauka við stungur í bernsku. Á sama tíma og bólusetningar eru lækisfræðileg afrek og hafa gjörbreytt vörnum gegn smitsjúkdómum, geta þær valdið sársauka sem er síendurtekinn. Í Kanada er mælt með 20 nálarstungum (fyrir utan influensubólusetningar) fyrir 18 ára aldur. Ótti við nálar og sársauki vegna nálastungna er líka heilmikill hjá mörgum fullorðnum. Reyndar hafa u.þ.b. 10% fullorðinna fælni gagnvart nálum, vegna neikvæðrar upplifunar í fortíðinni.

Hvaða sálfræðilegu aðferðir geta dregið úr sársauka við nálastungur?

Góðu fréttirnar eru að fólk getur lært að hafa stjórn á sársaukanum og vanlíðaninni tengdri nálastungum, þannig að það þurfi ekki að kvíða þeim í framtíðinni.

Margar af þessum aðferðum byggja á hugrænni atferlismeðferð. Rannsóknir sýna að sálfræðilegu aðferðirnar, sem eru taldar upp hér fyrir neðan, hjálpa til við að draga úr sársauka við bólusetningar hjá börnum, og geta gagnast við öðrum sársauka við stungur hjá börnum og fullorðnum. Þær eru allar tiltölulega auðveldar í notkun, ódýrar eða ókeypis. Hverja aðferð má aðlaga aldri einstaklings og aðstæðum.

- Að dreifa huganum – einföld en áhrifarík aðferð sem felur í sér að beina athygli fólks frá stungunni eða aðstæðunum.

FYRIR stungu:

- Svaraðu öllum spurningum barns heiðarlega og á þann hátt sem hæfir aldri barnsins
- Segðu mjög ungum börnum bara frá stungunni rétt áður en stungið er.
- Segðu eldri börnum frá stungunni daginn áður, svo þau geti undirbúið sig.

MEÐAN sprautað er:

- Að fá hjálp við að dreifa huganum: felur í sér að annar einstaklingur hjálpar barni (eða fullorðnum) að dreifa huganum. Þetta má nota á alla aldurshópa, aðlagað að þroskastigi. Fyrir barn yngra en þriggja ára mætti til dæmis nota hringlu, söngla eða blása sápuvísur. Fyrir grunnskólubarn mætti reyna að telja, tala um eitthvað annað, t.d. gæludýr fjölskyldunnar, eða horfa á stutt



myndband. Fyrir táning mætti ræða næsta sumarfrí, segja brandara eða benda honum á að horfa á myndband eða nota snjallsímann.

- Að dreifa huganum sjálfur: Þessi aðferð virkar best fyrir krakka sem eru eldri en 3 ára og felur í sér að barnið eða sá fullorðni dreifir huganum sjálfur, án þess að annar aðstoði við það. Dæmi um slíkt geta verið að hlusta á tónlist, horfa á myndband, spila tölvuleik, leika sér að dóti eða lesa bók. Enn og aftur skiptir máli að aðferðin passi fyrir aldur viðkomandi (til dæmis myndabók fyrir 3 ára barn en spjaldtölva hjá táningi).
- Að anda djúpt eða blása frá sér – þessi aðferð felur í sér að viðkomandi andar hægt, djúpt og reglulega sem auðveldar honum að slaka á. Ef notuð eru leikföng (til dæmis rella eða sápuvíkur) getur þessi djúpa öndun líka falið í sér að dreifa huganum. Þessi aðferð hentar krökkum sem eru eldri en 3 ára. Krakkar (og fullorðnir) geta lært að nota hæga þindaröndun („Andaðu djúpt að þér, alveg ofan í maga. Þegar þú andar að þér ætti maginn að þenjast út eins og blaðra. Andaðu svo frá þér með því að blása frá þér öllu lofti“).
- Blanda af sálfræðilegum leiðum er aðferð þar sem notuð er að minnsta kosti ein hegðunartengd aðferð (til dæmis að anda djúpt) ásamt hugrænni aðferð (til dæmis setning eins og „ég get þetta“, „þetta tekur bara smástund“). Ef notaðar eru einfaldar aðferðir má nýta svona blöndu aðferða á börn frá 3 ára aldri.

Mikilvægt er að hafa í huga að ekkert bendir til að staðhæfingar eins og „þetta verður ekkert sárt“ dragi úr sársauka. Heilbrigðisstarfsmenn og aðstandendur ættu að forðast slíkt. Að auki ættu fullorðnir að forðast að vera yfirmáta styðjandi (eins og að segja „allt í lagi“ og „fyrirgefðu“) þar sem slíkt getur aukið sársauka og vanlíðan hjá krökkum.

Til viðbótar við þessar sálfræðilegu aðferðir eru til aðrar líkamlegar og hegðunartengdar aðferðir sem geta hjálpað til við að minnka sársauka við nálarstungur (burtséð frá deyfilyfjum). Til dæmis getur fólki á öllum aldri liðið betur ef það situr upprétt eða ef því er haldið í uppréttri stöðu (ef um barn er að ræða). Mælt er með því að gefa ungabarni sykurvatn rétt fyrir bólusetningu eða að gefa því brjóst nokkrum mínútur áður og á meðan á stungunni stendur. Að nudda húðina við stungustaðinn, rétt fyrir og á meðan stungið er, getur hjálpað krökkum eldri en 4 ára. Að samþætta sálfræðilegar aðferðir við þessar líkamlegu aðferðir og lyf, ef þörf krefur, sýnir bestan árangur.



www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: “Psychology Works” Fact Sheet: Needle Pain, höfundar: Dr. C. Meghan McMurtry, University of Guelph, Dr. Christine T. Chambers, Dalhousie University, and Dr. Anna Taddio, University of Toronto.

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