



## Sálfræði virkar – fræðsluefni: Þrálátir verkir

### Hvað er þrálátur verkur?

Þrálátur verkur er verkur sem er alltaf til staðar. Þegar verkir vara lengur en 3 eða 6 mánuði, eða lengur en eðlilegt getur talist að ná bata, er talað um að verkur sér þrálátur (chronic). Til eru mismunandi gerðir af þrálátum verkjum og margar sem er erfitt að skilja. Þrálátir verkir geta tengst veikindum eða fötlun, eins og krabbameini, gigtarsjúkdómum eða draugaverkjum. Sumir verkir byrja í kjölfar meiðsla eða slyss og verða þrálátir með tímanum. Aðrir geta byrjað smám saman, eins og stundum gerist með verki í mjóbbaki. Í sumum tegundum þráláttra verkja, eins og mígreni, koma verkirnir endurtekið frekar en að þeir séu stöðugt til staðar. Til eru margar aðrar gerðir af þrálátum verkjum, til dæmis verkir eftir uppskurð, vefjagigt, verkir frá kjálkaliðum og taugaverkir. Í sumum tilvikum er orsök þráláttra verkja þekkt en í mörgum tilvikum er svo ekki.

Talið er að á milli 10% og 30% af Kanadamönnum upplifi þráláta verki. Beinn og óbeinn kostnaður í tengslum við þráláta verki er yfirþyrmandi og í Kanada er áætlað að hann hlaupi á milljörðum dollara á ári. Þrálátir verkir eru til hjá báðum kynjum, þó er tíðni þeirra örlítið hærrí hjá konum. Þótt þrálátir verkir geti komið á hvaða aldri sem er, er algengast að þeir komi fram um miðjan aldur (frekari upplýsingar um verki hjá öldruðum er að finna í pistlinum: "Þrálátir verkir meðal eldra fólks"). Þrálátir verkir geta gert einfaldar hreyfingar sársaukafullar, truflað svefn og dregið úr orku. Þeir geta dregið úr vinnugetu og virkni sem tengist félagslífi, áhugamálum og heimili. Fólk sem hefur lent í slysum getur þróað með sér önnur einkenni eins og kvíða. Þrálátir verkir geta haft neikvæð áhrif á fjárhagslegt öryggi og í sumum tilvikum stuðlað að misnotkun áfengis eða lyfja. Einnig geta þeir skaðað hjóna- og fjölskyldulíf.

Verkur er ósýnilegur, sem getur leitt til þess að fólk sem upplifir þráláta verki finnst það vera misskilið eða aleitt í þjáningu sinni. Sumum finnst að aðrir efist um lögmati verkjanna. Aðrir trúa því að verkirnir séu „bara í höfðinu“. Verkir eru reyndar bara í höfðinu vegna þess að heilinn er staðsettur í höfðinu og uppruni verkja er í heilanum. Í ljósi þess hversu mikil áhrif verkir geta haft á lífsgæði og daglegt líf, kemur ekki á óvart að meira en fjórðungur fólks sem þjáist af þrálátum verkjum upplifir verulegt þunglyndi eða kvíða.

Lyfjameðferð er ein af algengustu leiðum til að meðhöndla verki. Lyfjameðferð getur verið gagnleg en gagnsemi af langtímanotkunar þarf að skoða vel.

### Hvernig getur sálfræðingur hjálpað einstaklingum með þráláta verki?

Sálfræðingar koma að mörgum þáttum þráláttra verkja, svo sem mati, meðferð, rannsóknum, kennslu og málsvörn. Hvað varðar meðferð þá nota sálfræðingar ýmsar aðferðir til að hjálpa



fólki með þráláta verki að bæta lífsgæði sín og endurskapa tilgang í lífinu. Sálfræðingar leggja áherslu á að vinna með mikilvæga þætti eins og missi og að viðurkenna stöðuna. Sértekar aðferðir til að hjálpa fólki með þráláta verki fela í sér stuðning, fræðslu og að byggja upp færni í slökun, streitustjórnun, lausnaleit, markmiðssetningu, svefnvenjum og ákveðni.

Hugræn atferlismeðferð (HAM) er aðferð sem beinist að hugsunum, tilfinningum og hegðun. Hún miðar að því að hjálpa fólki að hugsa og hegða sér á gagnlegri hátt. ACT (*Acceptance and commitment therapy*) er önnur sálfræðileg nálgun sem leggur áherslu á samþykki, val og framkvæmd. Hún miðar að því að hjálpa einstaklingum að lifa í samræmi við þeirra gildi. Núvitund gegn streitu (*Mindfulness-based stress reduction*) er enn önnur nálgun sem hefur reynst einstaklingum með þráláta verki gagnleg. Í öllum tilvikum er aðalmarkmiðið að bæta virkni og að hjálpa fólki að lifa innihaldsríkara lífi, frekar en að losna við verkina. Í starfshæfnimati eru áhugamál, hæfni og hæfileikar einstaklingsins skoðaðir. Það er gagnlegt fyrir einstaklinga sem geta þurft að breyta vinnulagi eða skipta um vinnu. Sálfræðimeðferð við kvíða og/eða þunglyndi getur verið mjög gagnlegt fyrir einstaklinga sem upplifa þráláta verki. Þegar við á getur áfengis- eða vímuefnameðferð hjálpað fólki að takast á við fikn. Fyrir fólk sem finnur að þrálátir verkir hafa haft áhrif á þeirra persónulegu sambönd getur para-/hjóna- eða fjölskyldumeðferð verið gagnleg.

### **Eru sálfræðimeðferðir árangursríkar?**

Fjöl margar vísindalegar rannsóknir hafa sýnt að sálfræðilegar nálganir eru gagnlegar til að bæta lífsgæði fólks með þráláta verki. Það á sérstaklega við varðandi það að auka daglega virkni, bæta tilfinningalega heilsu og mannleg samskipti. Algennt er að eftir sálfræðilega meðferð segjast einstaklingar vera virkari, upplifa minna þunglyndi og kvíða, vera ákveðnari og upplifa meiri stjórn á sínum aðstæðum. Margir upplifa minni verki og minni líkamleg einkenni. Jafnvel þótt fólk haldi áfram að vera með verki eru þeir oft viðráðanlegri.

Þó einstaklingsmeðferð sé stundum notuð eru einstaklingar með þráláta verki oft meðhöndlaðir í hópum þar sem þeir geta deilt reynslu sinni með öðrum sem einnig búa við verki. Vegna þess hversu flóknir verkir eru, vinna sálfræðingar oft í þverfaglegum (*interdisciplinary*) eða fjölfaglegum (*multidisciplinary*) teymum með öðru heilbrigðisstarfsfólki eins og sjúkraþjálfurum, iðjuþjálfum, læknum, hjúkrunarfræðingum, félagsráðgjöfum og lyfjafræðingum til að hjálpa fólki með þráláta verki að temja sér ánægjulega og heilbrigða lífshætti. Þverfagleg meðferðarúrræði fyrir þráláta verki eru jafn skilvirk og lyf og læknisfræðileg inngríp í að draga úr verkjum. Þau eru hins vegar skilvirkari í að minnka lyfjanotkun og heilbrigðisþjónustu, bæta virkni, líðan, og auðvelda fólki að snúa aftur til vinnu.



## Hvernig geta rannsóknir hjálpað?

Auk þess að vinna með fólki sem þjáist af þrálátum verkjum, hafa sálfræðingar aukið verulega skilning okkar á þrálátum verkjum í gegnum margs konar rannsóknir. Margar klínískar rannsóknir hafa verið gerðar af sálfræðingum, oft í samvinnu við ýmsar stofnanir, með það að markmiði að draga úr tíðni sumra tegunda þráláttra verkja, annað hvort með forvörnum eða snemmtækri íhlutun. Klínískar rannsóknir hafa þannig stuðlað að þróun árangursríkrar meðferðar við þrálátum verkjum og hafa leitt til aukinnar vitundar um hvernig sálfræðilegir þættir tengjast verkjum og þjáningu.

[www.gedheilsa.is](http://www.gedheilsa.is)

Þýtt og staðfært af [www.mymh.ca](http://www.mymh.ca) fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: "Psychology Works" Fact Sheet: Chronic Pain, höfundur: Dr. John Kowal of the Ottawa Hospital Rehabilitation Centre.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á [gedheilsa@sal.is](mailto:gedheilsa@sal.is)

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

[www.sal.is](http://www.sal.is)