Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα για τον χρόνιο πόνο: Προκαταρκτικά ευρήματα από την πρώτη εφαρμογή του πρωτοκόλλου στην Ελλάδα

Αφροδίτη Μηλοβιανού, Φωτεινή Λέκκα

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών, Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Ο χρόνιος πόνος αποτελεί ένα από τα πιο σύνθετα και συχνά προβλήματα παγκοσμίως, με σοβαρές επιπτώσεις στη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής. Στην Ελλάδα, ωστόσο, δεν παρέχονται ευρέως ψυχολογικές παρεμβάσεις για ανθρώπους που πάσχουν από χρόνιο πόνο, οι οποίοι συχνά αντιμετωπίζουν συνοδές ψυχολογικές δυσκολίες, αλλά και γεωγραφικά ή κινητικά εμπόδια στη λήψη υποστήριξης. Η παρούσα ανακοίνωση παρουσιάζει την πρώτη εφαρμογή στην Ελλάδα του προγράμματος Γνωσιακής Θεραπείας βασισμένης στην Ενσυνειδητότητα για τον χρόνιο πόνο (MBCT-CP), ενός δομημένου πρωτοκόλλου οκτώ εβδομάδων που συνδυάζει αρχές γνωσιακής θεραπείας με πρακτικές ενσυνειδητότητας, με στόχο την αλλαγή δυσλειτουργικών μοτίβων σκέψης όπως η καταστροφολογία, και την ενίσχυση της αυτεπίγνωσης και της αποδοχής. Συνδυάζοντας ισορροπημένα τον διττό στόχο της αλλαγής και της αποδοχής, απευθύνεται σε ευρύτερο φάσμα παραγόντων που σχετίζονται με τον χρόνιο πόνο. Το πιλοτικό πρόγραμμα υλοποιήθηκε ομαδικά και διαδικτυακά, καθιστώντας το συμπεριληπτικό για άτομα που αποκλείονται από παρεμβάσεις λόγω γεωγραφικών ή κινητικών εμποδίων. Η ανάλυση των απαντήσεων των 5 συμμετεχόντων πριν, κατά τη διάρκεια, στη λήξη και έναν μήνα μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης, ανέδειξε ως κύρια οφέλη τη μειωμένη καταστροφολογία για τις συνέπειες του πόνου, την αύξηση της αποδοχής του και την αλλαγή άκαμπτων πεποιθήσεων σχετικά με την ανάγκη ελέγχου του. Τα προκαταρκτικά ευρήματα συμφωνούν με τη διεθνή βιβλιογραφία, που υποδεικνύει ότι το MBCT-CP μειώνει την παρεμβολή του πόνου στην καθημερινότητα και βελτιώνει την αυτοαποτελεσματικότητα, οδηγώντας σε αλλαγή της σχέσης με τον πόνο και όχι στην εξάλειψή του. Στην τέταρτη εβδομάδα η μοναδική συμμετέχουσα που λάμβανε οπιοειδή αναλγητικά μείωσε εκούσια τη χρήση, εύρημα σπάνιο για το MBCT-CP αλλά συνεπές με άλλες παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας. Η μείωση διατηρήθηκε για τουλάχιστον έναν μήνα μετά τη λήξη, με τα επίπεδα πόνου να παραμένουν χαμηλότερα από την αρχική μέτρηση. Τα ευρήματα είναι ενθαρρυντικά και υποδεικνύουν την ανάγκη για περαιτέρω δοκιμές, πολιτισμικές προσαρμογές του πρωτοκόλλου και στάθμιση ψυχομετρικών εργαλείων στα ελληνικά.

Λέξεις κλειδιά: ενσυνειδητότητα, γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία, χρόνιος πόνος