Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα για τον χρόνιο πόνο: Μελέτη περίπτωσης συμμετέχουσας σε ομαδικό πρόγραμμα με κινητική και ακουστική αναπηρία και χρόνιο νευροπαθητικό πόνο μετά από τραυματισμό

Αφροδίτη Μηλοβιανού, Φωτεινή Λέκκα

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών, Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Η Γνωσιακή Θεραπεία βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα για τον χρόνιο πόνο (MBCT-CP) συνδυάζει πρακτικές ενσυνειδητότητας και γνωσιακές τεχνικές, με στόχο τη μεταβολή της σχέσης του ατόμου με τον πόνο και τη μείωση της παρεμβολής του στην καθημερινή λειτουργικότητα. Στην Ελλάδα, η παρέμβαση αυτή παραμένει λιγότερο μελετημένη, ενώ η διεθνής βιβλιογραφία για τη μείωση της χρήσης οπιοειδών αναλγητικών μέσω ενσυνειδητότητας αφορά κυρίως μοντέλα που δεν ενσωματώνουν γνωσιακές τεχνικές. Η παρούσα μελέτη αφορά γυναίκα, 44 ετών, η οποία αντιμετωπίζει κινητική και ακουστική αναπηρία και χρόνιο νευροπαθητικό πόνο μετά από τραυματισμό, ενώ λάμβανε φαρμακευτική αγωγή με οπιοειδή αναλγητικά για συνολικά 10 χρόνια. Η κλινική της πορεία αξιολογήθηκε κατά τη διάρκεια συμμετοχής της σε ομαδικό διαδικτυακό πρόγραμμα MBCT- CP, με τη χρήση του Brief Pain Inventory, δομημένων ημερολογίων αυτοπαρατήρησης, κλινικών σημειώσεων της συντονίστριας και ημιδομημένης συνέντευξης. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν σημαντική μείωση της έντασης και της παρεμβολής του πόνου στην καθημερινή της λειτουργικότητα, με μεγαλύτερα οφέλη στον ύπνο, τη διάθεση και την απόλαυση της ζωής. Ιδιαίτερα αξιοσημείωτη, και σπάνια αναφερόμενη στη βιβλιογραφία του MBCT-CP, ήταν η οικειοθελής μείωση της χρήσης οπιοειδών αναλγητικών κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Η ποιοτική ανάλυση των απαντήσεών της ανέδειξε έξι παράγοντες αλλαγής, οι οποίοι υποστηρίζονται από τη βιβλιογραφία: αποδοχή του πόνου, μείωση της καταστροφολογίας, αυτοαποτελεσματικότητα, απο-εστίαση από το περιεχόμενο των σκέψεων, αυτοσυμπόνια και ευεργετική επίδραση του ομαδικού πλαισίου. Δεν αναφέρθηκαν ανεπιθύμητες επιπτώσεις από τη συμμετοχή στο πρόγραμμα. Τα ευρήματα αναδεικνύουν τη δυνατότητα του MBCT-CP να λειτουργεί ως συμπεριληπτική παρέμβαση, προσβάσιμη από άτομα με κοινωνικά, γεωγραφικά, κινητικά ή οικονομικά εμπόδια, τα οποία μπορούν να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοδιαχείρισης του χρόνιου πόνου και να τις διατηρούν και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.