

Hvad er smerte?

Skrevet af autoriseret psykolog & specialist i sundhedspsykologi, Beate Vesterskov

I tidligere tider troede man, at smerte udelukkende var en fysisk fornemmelse, som ville gå væk når det, der forvoldte smerten, ophørte eller var lægt. Denne forståelse kunne dog ikke forklare gentagende eller vedvarende (kroniske) smerter. I dag ved vi, at smerter er en kompleks oplevelse, der involverer biologiske, psykologiske og sociale faktorer. Denne tre-dimensionelle tilgang kaldes den bio-psyko-sociale model og kan anvendes ikke blot til at forstå smerter men også til som en behandlingstilgang til at lindre smerter.

Den biologiske dimension af smerter relaterer sig til kroppens fysiske strukturer og funktioner. Når væv bliver beskadiget eller truet, sender nervesystemet signaler til hjernen, hvilket opfattes som smerte. Dette er den grundlæggende måde, hvorpå kroppen advarer os om potentielle farer. Medicinsk behandling er ofte den foretrukne behandlingstilgang, når vi udelukkende ser på den biologiske dimension. Dette er især effektivt, når der er tale om akut smerte. Når vi taler om kroniske smerter er medicinen sjældent den eneste dimension, der må sættes i spil i behandlingen. Hertil må vi også i tillæg også kigge på den psykologiske og sociale dimension.

Den psykologiske dimension af smerter refererer til de mentale og følelsesmæssige faktorer, der både påvirker vores opfattelse af smerte og som kan blive en afledt konsekvens af at leve med kronisk smerte. Eksempelvis kan stress, angst og tidligere negative erfaringer og oplevelser forværre smertetilstanden. Et konkret eksempel kan være stressudløste migræneanfald. Smerteoplevelsen kan derudover også blive resultatet af at leve med kroniske smerter. Eksempelvis ved vi fra forskningen, at mennesker der lever med kroniske smerter har en højere rate af både klinisk depression og en generel nedtrykthed. Et andet eksempel kan være frygten (angsten) for at få et anfald af svær hovedpine. Kort sagt, er det at forstå, at følelser og tanker kan påvirke både, hvordan vi håndterer og reagerer på smerte.

Den sociale og psykosociale dimension af smerter henviser til vores sociale liv, som også bliver påvirket af gentagende og vedvarende smerter. Eksempelvis kan disse smerter påvirke vores evne til at arbejde og dermed forsørgelse, deltage i sociale aktiviteter og opretholde relationer. Inddragelse af pårørende med henblik på forståelse og accept af sygdomsvilkåret fra bl.a. venner, familie og samfundet spiller således en afgørende rolle i at håndtere og leve med smerterne.

Hvad gør smerte ved os som mennesker?

Kroniske hovedpiner strækker sig ind i vores psykologiske og sociale liv og påvirker måden, vi ser os selv på, vores relationer og vores evne til at finde mening i tilværelsen. Kroniske hovedpiner er således både en psykologisk og psykosocial belastning for dem, der lider.

Kroniske hovedpiner kan kaste en skygge over livskvaliteten, hvor den vedvarende smerte kan gøre det svært at nyde hverdagsaktiviteter, hvilket kan føre til frustration og tristhed. Mange mennesker



med kronisk hovedpine oplever en begrænsning af deres evne til at deltage i sociale arrangementer eller fritidsaktiviteter, hvilket yderligere påvirker livsglæden.

Den vedvarende smerte kan føre til tvivl om vores egen styrke og evne til at håndtere livets udfordringer. Det kan påvirke selvværdet og føre til negative tanker omkring ens egen værdi og kompetencer, således kroniske hovedpiner påvirke, hvordan vi ser os selv og give spørgsmålet: *"Hvem er jeg og hvad skal der blive af mig?"*

Hovedpinens konstante tilstedeværelse kan også påvirke vores evne til at deltage i sociale aktiviteter og opretholde relationer, bl.a. fordi sene afbud grundet smerteanfald kan blive en realitet. Det kan være svært for andre at forstå den vedvarende smerte, hvilket kan skabe afstand og frustration og således give udfordringer i både venskaber og familiære relationer. For dem i parforhold kan hovedpinen påvirke intimiteten og kommunikationen, da den person, der oplever smerter, kan føle sig skyldig over at pålægge belastningen af sygdom på sin partner, og den anden part kan føle sig magtesløs over ikke at kunne hjælpe.

Når livet præges af vedvarende hovedpine med følge om mistet livskvalitet, lavt selvværd og udfordrede relationer inkl. parforhold, kan det være udfordrende at finde mening og formål med livet og det der giver livet dybde og betydning. Sagt på anden vis, er det ikke kun livskvaliteten, der kan dale, men også i sig selv meningen med livet. Det er vigtigt at forstå, at psykologiske og psykosociale udfordringer ikke er en simpel konsekvens af smerte, men en integreret del af at leve med kroniske og komplekse hovedpiner. Mennesker, der står over for disse udfordringer, kan have brug psykologisk smertebehandling foruden støtte fra sundhedspersonale, familie og venner for at håndtere både den fysiske smerte og de følelsesmæssige aspekter af deres tilstand.

Hvad kan psykologisk behandling af smerter give?

Psykologisk behandling kan bidrage til bedre forståelse af sygdomsvilkåret for både patienten og deres pårørende. Herigennem kan psykologisk behandling hjælpe til at opbygge en tillid og skabe en plads for åben kommunikation i nære relationer samt give redskaber til at håndtere de udfordringer, som hovedpine kan bringe ind i relationerne. Gennem individuel terapi kan personen udvikle en dybere forståelse af deres kroniske hovedpine, hvilket kan lette processen med at acceptere og integrere sygdommen i livet. Ved at lære at håndtere negative tankemønstre, der kan følge med konstant smerte, og ved at udforske de psykologiske og følelsesmæssige aspekter af hovedpinen kan der opnås en dybere indsigt i, hvordan hovedpinen påvirker ens liv og ens omgivelser. Dette muliggør at fokusere på livets værdifulde aspekter og finde meningsfuldhed trods smerten.



Psykologisk behandling kan på denne vis bidrage til at forbedre en persons livskvalitet og folde fast i det, der giver livet meningsfuldhed samt mindske kampen imod smerterne, hvilket giver plads til mere effektive måder at håndtere hovedpinen på inkl. accept.

Psykologisk behandling kan herudover også kan hjælpe med at udvikle en personlig strategi for selv-omsorg. Dette kan omfatte stresshåndtering, afslapningsteknikker og sunde coping-mekanismer, som kan styrke personens evne til at drage omsorg både ind i sygdomsvilkåret og ind i det levende, menneskelige liv.

