

Ο ρόλος των ψυχοκοινωνικών παραμέτρων  
στην έκβαση της ΡΑ: Προοπτική μελέτη  
παρέμβασης

Δημητράκη Γεωργία

Ψυχολόγος Υγείας MSc

Υπ. Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας της Υγείας

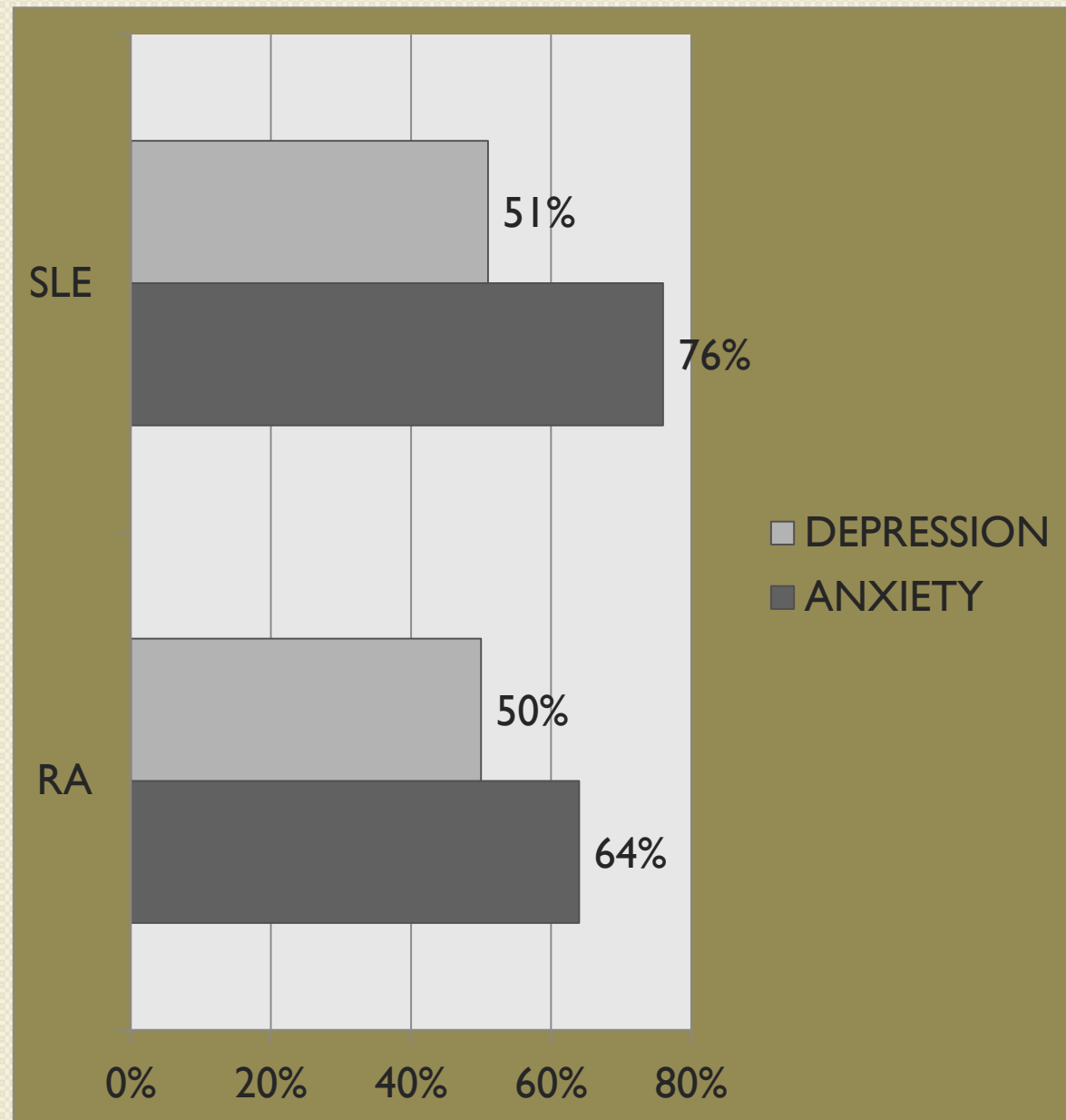
# Δομή παρουσίασης...

- Συννοσηρότητα αυτοάνοσων νοσημάτων με διαταραχές άγχους και κατάθλιψη
- Συννοσηρότητα στην κλινική πράξη: Μελέτες περιπτώσεων
- Πρόγραμμα Ψυχοκοινωνικής Παρέμβασης

# Συννοσηρότητα

- 40% των ασθενών εμφανίζει καταθλιπτικά συμπτώματα – κλίμακες αυτοαναφοράς (Covic, Tyson, Spencer & Howe, 2006)
- 20-25% διάγνωση κατάθλιψης – κλινική εκτίμηση (Dickens et al., 2003)
- 42% εμφανίζουν συμπτώματα άγχους, 37.5% Διαταραχές άγχους (Cunha et al., 2016)

ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ  
-ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ  
ΚΛΙΜΑΚΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ  
HOSPITAL ANXIETY AND  
DEPRESSION SCALE  
(ZIGMOND & SNAITH,  
1983)



# Case study I

- Η Χ. 45 ετών έχει διαγνωστεί με ΣΕΛ (2007), έρχεται σε ψυχολογική παρέμβαση μετά από παραπομπή από το γιατρό της. Αναφέρει **έντονο πόνο και έλλειψη διάθεσης**, παρόλο που τα τελευταία 10 έτη λαμβάνει αντικαταθλιπτική αγωγή. Λόγω αυτών αναγκάζεται να **λείπει συχνά από τη δουλειά της, ανησυχεί ότι δεν είναι λειτουργική, αφού το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας, μένει στο κρεβάτι**. Την φροντίδα της οικογένειας την, την έχει αναλάβει η μητέρα της.

# Case study I

- Αναφέρει για τον εαυτό της «Ο πόνος με κάνει κάτι χαλασμένο. Σαν μια χαλασμένη μηχανή, με σκουριασμένες αρθρώσεις, που απλά μένει σε αχρηστία». «η ζωή μου μετά τη δουλειά είναι γύρω από το κρεβάτι μου, δεν έχω τη δύναμη να κάνω τίποτα άλλο, αισθάνομαι ότι είμαι σε αναπηρία» «δεν κάνω τις δουλειές μου, γιατί δε με αφήνει ο πόνος»

# Γνωσιακή Κατανόηση

Πυροδοτικό ερέθισμα	Κατανόηση ασθένειας	Στρατηγικές διαχείρισης της ασθένειας	Συναίσθημα	Συνέπειες
Περπατάω για να πάω σε δυλτανό γραφείο	<i>Δεν μπορώ να περπατήσω, ούτε 10 μέτρα. Δεν μπορώ να διαχειριστώ το πόνο, με θάζει σε αχρηστία. (Personal control) Δεν με βοηθαεί ούτε η αγωγή (Treatment control) Όσο μεγαλώνω θα είμαι χειρότερα (Consequences)</i>	Αποφεύγει να περπατάει. Μένει ώρες στο κρεβάτι (αποφυγή)	Απογοήτευση	VAS 9 BDI= 30 Severe BAI= 28 Moderate  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναρρωτικές άδειες</li> <li>• Δυσκολίες στη φροντίδα του σπιτιού</li> <li>• Απώλεια κοινωνικών επαφών</li> </ul>
Σάββατο ρουτίνα οικογένειας (εξωσχολικά, super Market, πρόταση για Cafeé)	<i>Ο πόνος δε με αφήνει να τα κάνω. Καλύτερα να μείνω να ξεκουραστώ (personal control) Αυτή η κατάσταση με κάνει βάρος στους γύρω μου (Consequences)</i>	Μένει στο κρεβάτι για να ξεκουραστεί (αποφυγή)	Απογοήτευση	

BDI: Beck Depression Inventory

BAI: Beck Depression Anxiety

# Γνωσιακή κατανόηση

Αποφυγή  $\Rightarrow$  Στρες  $\Rightarrow$  Αύξηση πόνου

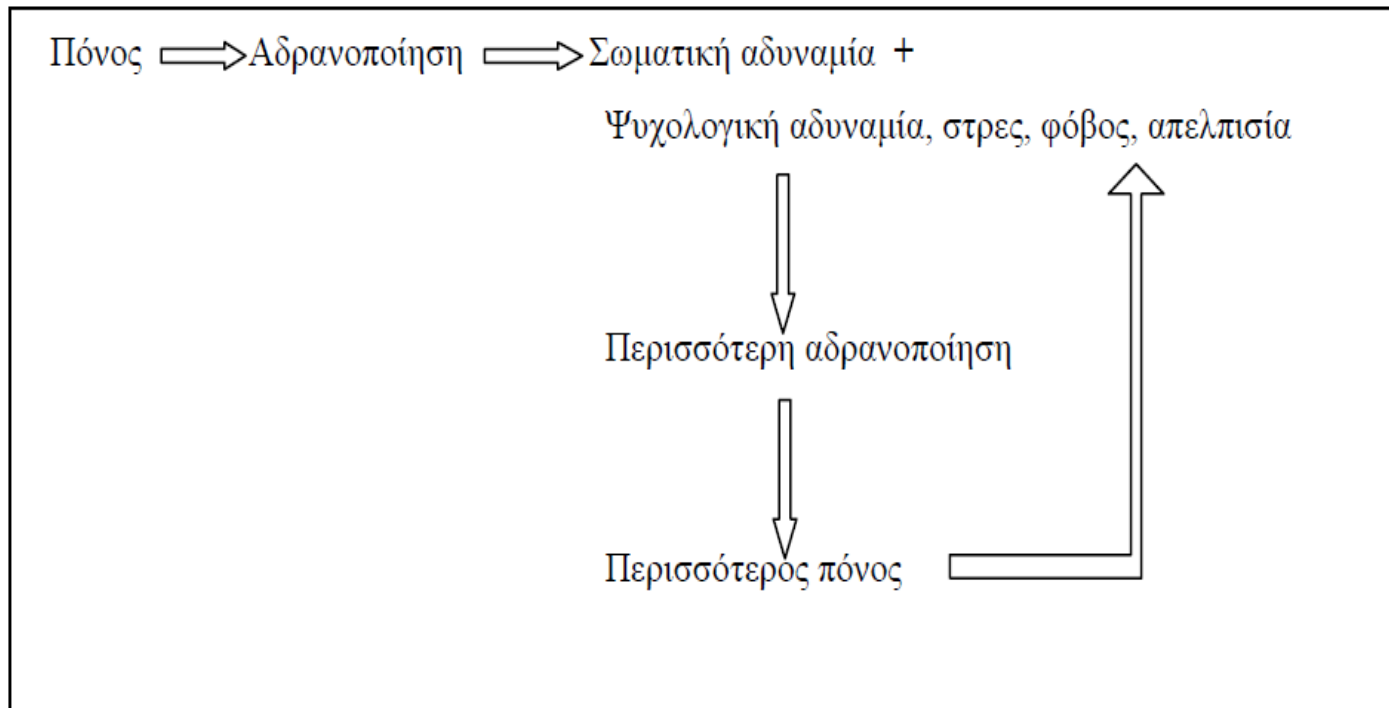


Περισσότερη αποφυγή  $\Rightarrow$  Περισσότερο στρες  $\Rightarrow$  Περισσότερος πόνος





# Γνωσιακή κατανόηση



## Case study 2

- Η Ε.είναι 54 ετών, έχει διαγνωστεί με ΡΑ (2008). Έρχεται σε ψυχολογική παρέμβαση, μετά από παραπομπή από το γιατρό της. **Αναφέρει έντονο πόνο και έλλειψη διάθεσης** «αισθάνομαι σα να έχω βελόνες παντού, πονάω όπου και να με ακουμπήσεις». Η κατάσταση της υγείας της, προκαλεί έντονες συγκρούσεις με το οικογενειακό της περιβάλλον, κυρίως με το σύζυγο της « Συνέχεια τους ακούω να μου λένε τι έχεις πάλι και πονάς, θεωρούν ότι το φαντάζομαι, μακάρι να ήταν της φαντασίας μου και να μην πονούσα»

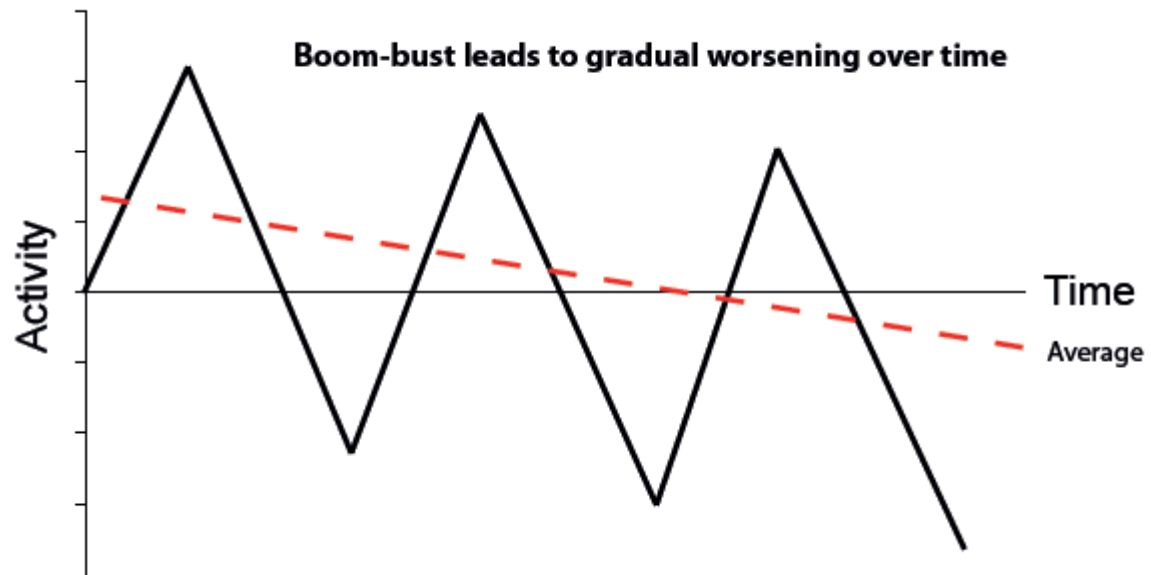
## Case study 2

- Αναφέρει χαρακτηριστικά «έχασα την Ε. Που ήξερα, που ήταν δραστήρια νιώθω ότι δεν μπορώ να κάνω τίποτα, να κάνω αυτά που θέλω, ότι είμαι αδύναμη. Πια δεν είμαι τίποτα και οι άλλοι απλά με βλέπουν και σκέφτονται α καλά πάλι πονάς, δεν σκέφτονται καθόλου τι περνάω. Έτσι συνεχίζω και προσπαθώ όλη μέρα, το βράδυ απλά μένω άυπνη, επειδή δεν μπορώ από τον πόνο»

# Γνωσιακή κατανόηση

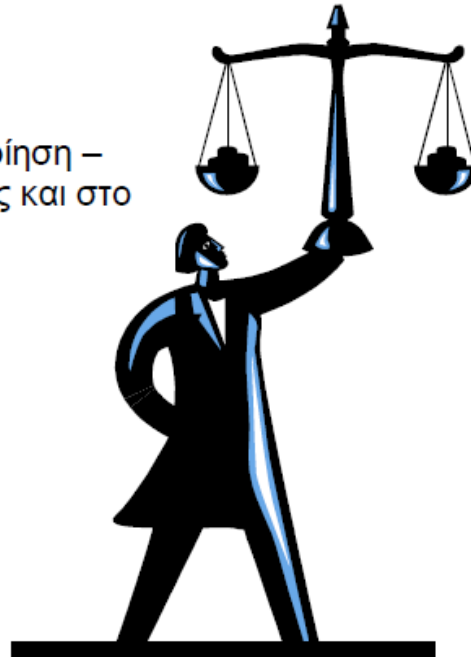
Πυροδοτικό κρέθισμα	Κατανόηση ασθένειας	Στρατηγικές διαχείρισης της ασθένειας	Συναίσθημα	Συνέπειες
Στην οικογενειακή επιχείριση για βήρες.	<p>Δεν μπορώ να ανταπεξέλθω πια. Έχασα την Ε που ήταν δραστήρια. Δεν τίποτα πια. Είμαι δάρος στην οικογένεια μου (consequences)</p> <p>Νιώθω ότι δεν μπορώ να κάνω κάτι άλλο να ανακουφιστώ από τον πόνο, είναι συνέχεια ο ίδιος. Ούτε η θεραπεία δεν μπορεί να βοηθήσει πια (Personal /Treatment control)</p>	<p>Συνεχίζει στη δουλειά με έντονη δυσκολία, χωρίς διάλειμμα. Αναλαμβάνει εξ ολοκλήρου τη φροντίδα του σπιτιού και της οικογένειας (άρνηση).</p> <p>Δεν ζητάει βοήθεια (έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης)</p> <p>Παυσίτονα</p>	Απογοήτευση	<p>VAS 10 BDI= 35 Severe BAI= 32 Severe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δυσκολίες στον ύπνο</li> <li>• Δυσκολίες στη φροντίδα του σπιτιού</li> <li>• Απώλεια κοινωνικών επαφών/απομόνωση</li> <li>• Δυσκολία στο περπάτημα</li> </ul>
Στη συνεδρία με έντονη δυσκολία στο περπάτημα	<p>Δεν πρέπει να ζητήσω βοήθεια από τη γιατρό. Ίσως χρειάζεται να το καταλάβουν, χωρίς να το πω. Αν ζητήσω να με δουν θα τους ενοχλήσω, θα γίνομαι δάρος</p>	<p>Δεν ζητάει βοήθεια (επικοινωνία με το γιατρό)</p>	Απογοήτευση	

# Γνωσιακή κατανόηση



# Γνωσιακή Κατανόηση

Μεγάλη κινητοποίηση –  
πόνος τώρα, πόνος και στο  
μέλλον



Ακίνητοποίηση – λιγότερος  
πόνος τώρα, πολύ  
περισσότερος στο μέλλον

# Case study 3

- Η Ν είναι 42 ετών, έχει διαγνωστεί με Sjogren και ΣΕΛ (2016). Έρχεται σε ψυχολογική παρέμβαση, μετά από παραπομπή από το θεράποντα ιατρό, **λόγω έντονου άγχους**. Το τελευταίο διάστημα, είχε δυο λιποθυμικά επεισόδια στην εργασία της και στο γυμναστήριο. Μετά από σειρά εξετάσεων δεν βρέθηκε κάτι παθολογικό, ωστόσο βιώνει **έντονο άγχος κάθε φορά που πηγαίνει στη δουλειά της, πράγμα που την κάνει να παίρνει συχνές αναρρωτικές άδειες, ενώ παράλληλα σκέφτεται να πάρει άδεια άνευ αποδοχών αν δεν αλλάξει υπηρεσία. Επίσης φοβάται να περπατάει για να μη λιποθυμήσει. Έτσι δεν απομακρύνεται από το σπίτι της ή βγαίνει έξω μόνο με παρέα.**

## Case study 3

- Κατά την κλινική εκτίμηση αναφέρει ότι δε λαμβάνει τη φαρμακευτική αγωγή που της έχει συσταθεί από τον ιατρό της, εδώ και 2 μήνες καθώς αισθάνεται έντονο άγχος « φοβάμαι να πάρω την αγωγή, παρόλο που νιώθω έντονο πόνο. Ο αδερφός μου έπασχε από ένα δερματικό νόσημα. Θυμάμαι τη δερματολόγο να αναφέρει ότι θα προσπαθήσει να αποφύγουν το Plaquenil λόγω των σοβαρών παρενεργειών που προκαλεί και ότι μπορεί να επηρεάσει την όραση. Τότε αποφάσισαν να πάρει κάτι διαφορετικό... Αν το πάρω φοβάμαι ότι θα μου κάνει κακό. Θα τυφλωθώ. Το ότι δεν το παίρνω, με κάνει να πονάω και να ανησυχώ μη χειροτερέψει το νόσημα μου»



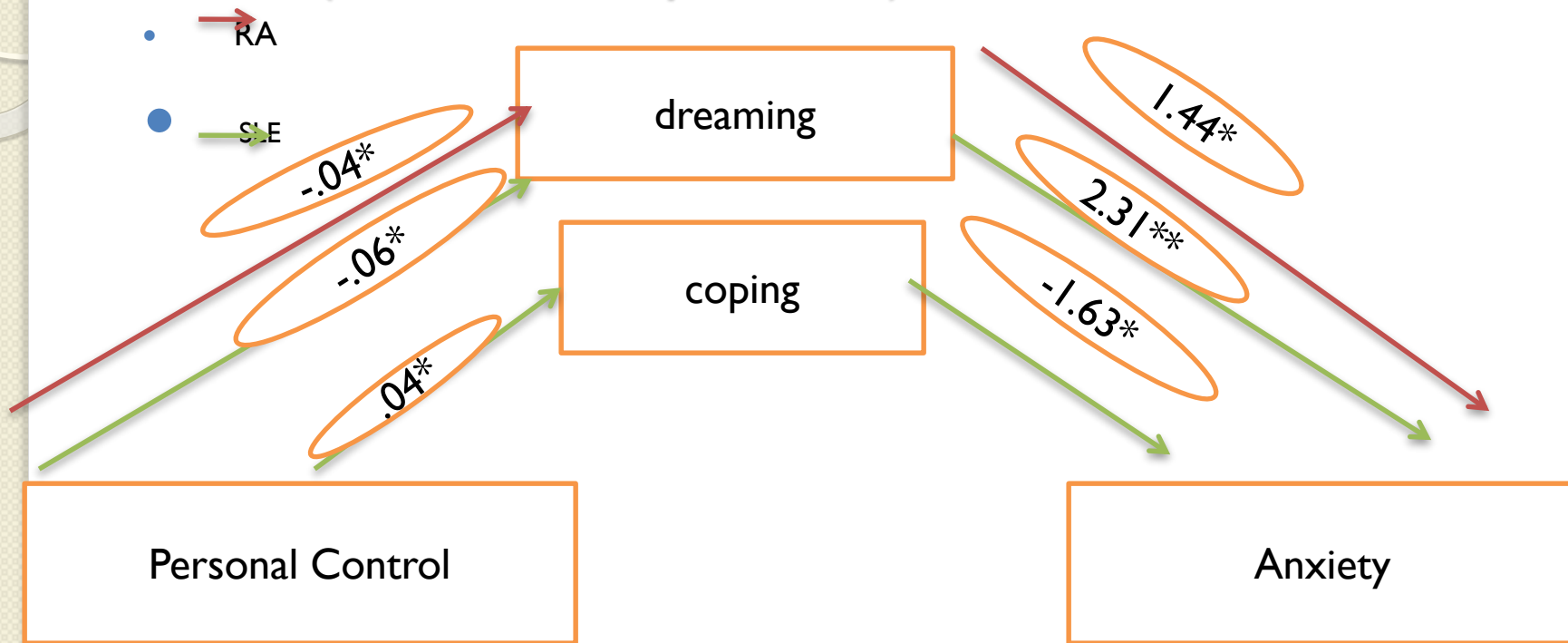
# Γνωσιακή κατανόηση

Πυροδοτικό ερέθισμα	Κατανόηση ασθένειας	Στρατηγικές διαχείρισης της ασθένειας	Συναίσθημα	Συνέπειες
<p>Ανάμνηση κατάστασης υγείας του αδερφού</p>	<p><i>Η θεραπεία που μου έχουν συστήσει μου προκαλεί αμφιβολίες</i></p> <p><i>Είναι αρκετά βαριά θεραπεία και θα μου κάνει κακό</i></p> <p><i>Ντρέπομαι να το συζητήσω με το γιατρό μου (Treatment Control)</i></p> <p><i>Αν δεν την πάρω, θα συνεχίσω να πονάω και ίσως χειροτερέψει το νόσημα μου που τώρα είναι ήπιο (Consequences)</i></p>	<p>Αναβολή στην έναρξη της φαρμακευτικής αγωγής</p> <p>Συζήτηση σχετικά με τη λήψη απόφασης με διάφορους ανθρώπους με σκοπό την επιβεβαίωση</p> <p>Επισκέψεις σε διαφορετικούς γιατρούς</p>	<p>Άγχος</p>	<p>VAS 7 BDI= 14 minimal BAI= 38 severe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναρρωτικές άδειες</li> <li>• Μείωση κοινωνικών επαφών και ευχάριστων δραστηριοτήτων</li> <li>• Δυσκολίες στον ύπνο λόγω πόνου</li> </ul>

# Προοπτική μελέτη

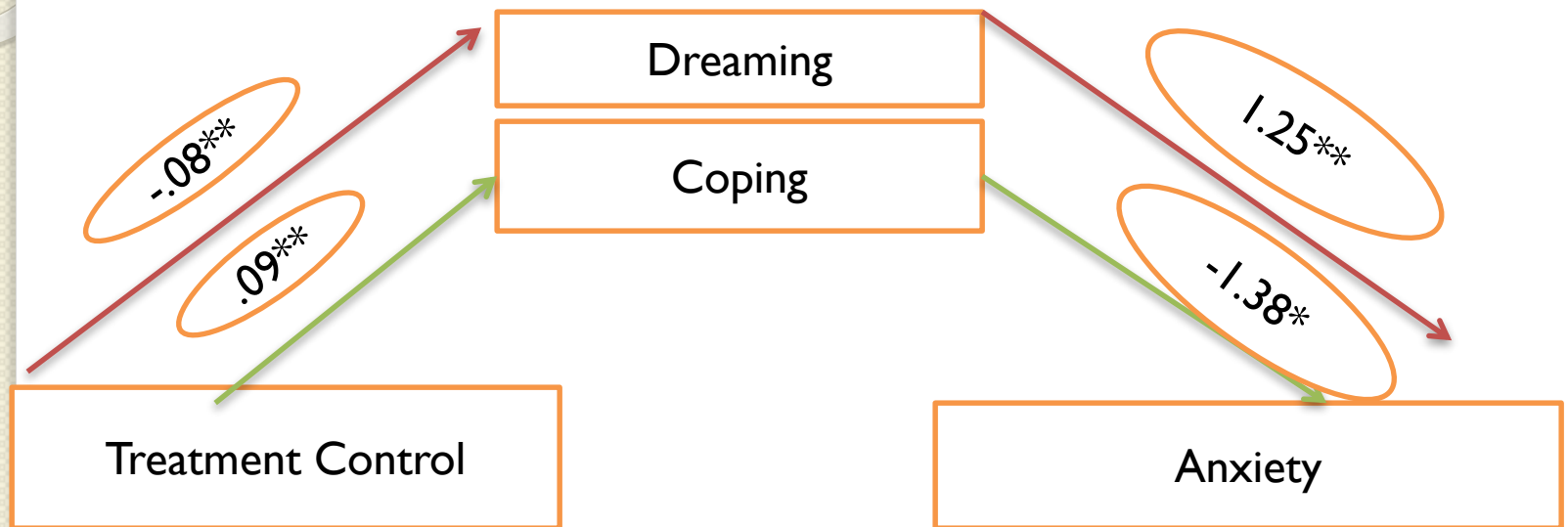
	<b>RA</b>	<b>SLE</b>
<b>N</b>	103	77
<b>Gender</b>	88% female/ 12% Male	93% female/ 7% Male
<b>Age</b>	Mean 54.27 SD 9.55	Mean 44.63 SD 10.19
<b>Disease duration / Months</b>	478.98 Months	810.68 Months

# Μηχανισμοί κατανόησης της σχέσης αναπαραστάσεων με την ψυχική υγεία Mediation Model (Peacher & Hayes, 2008).



$p < 0.05^*$ ,  $p < 0.01^{**}$

# Μηχανισμοί κατανόησης της σχέσης αναπαραστάσεων με την ψυχική υγεία Mediation Model (Peacher & Hayes, 2008).

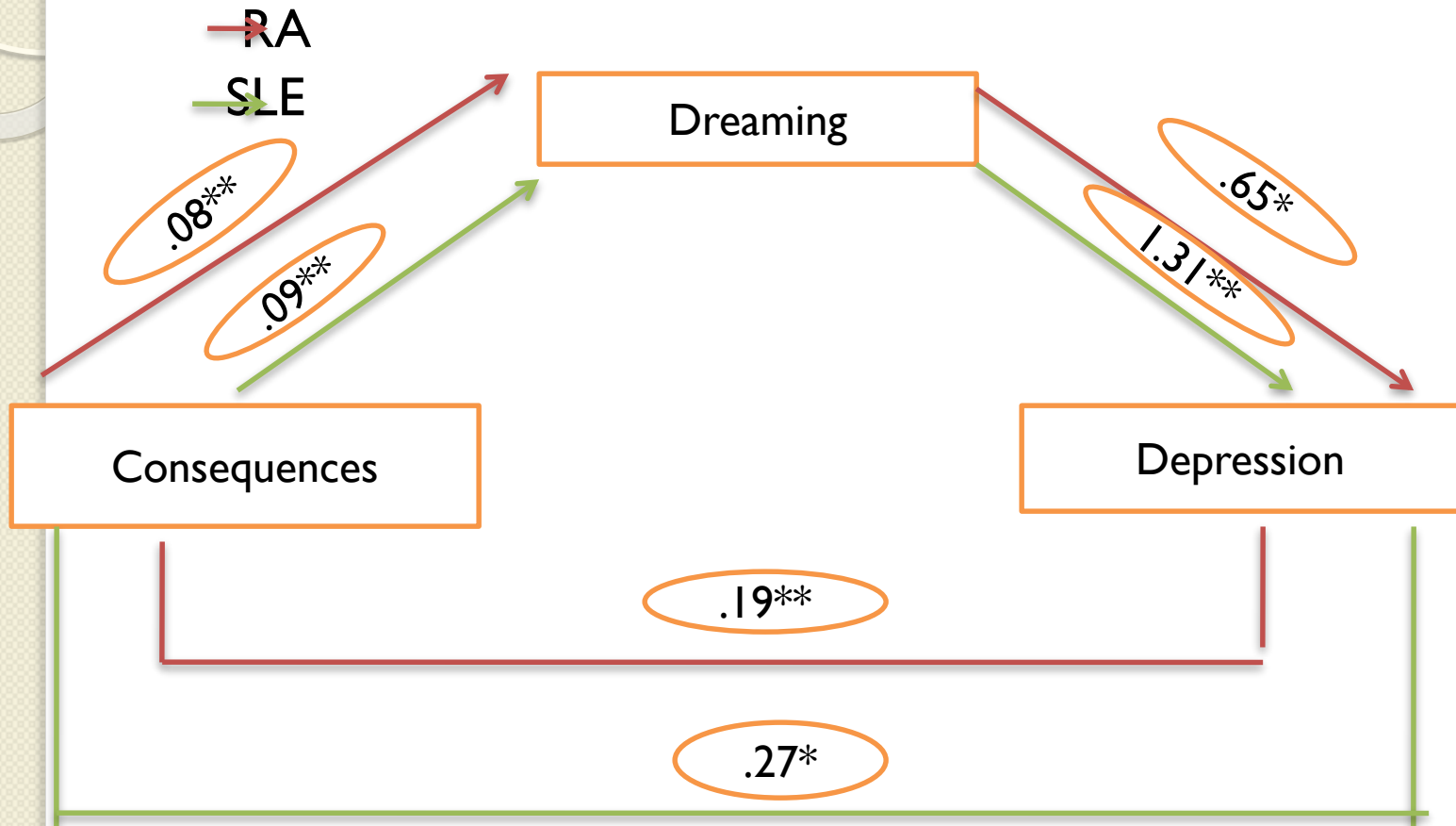


● — RA

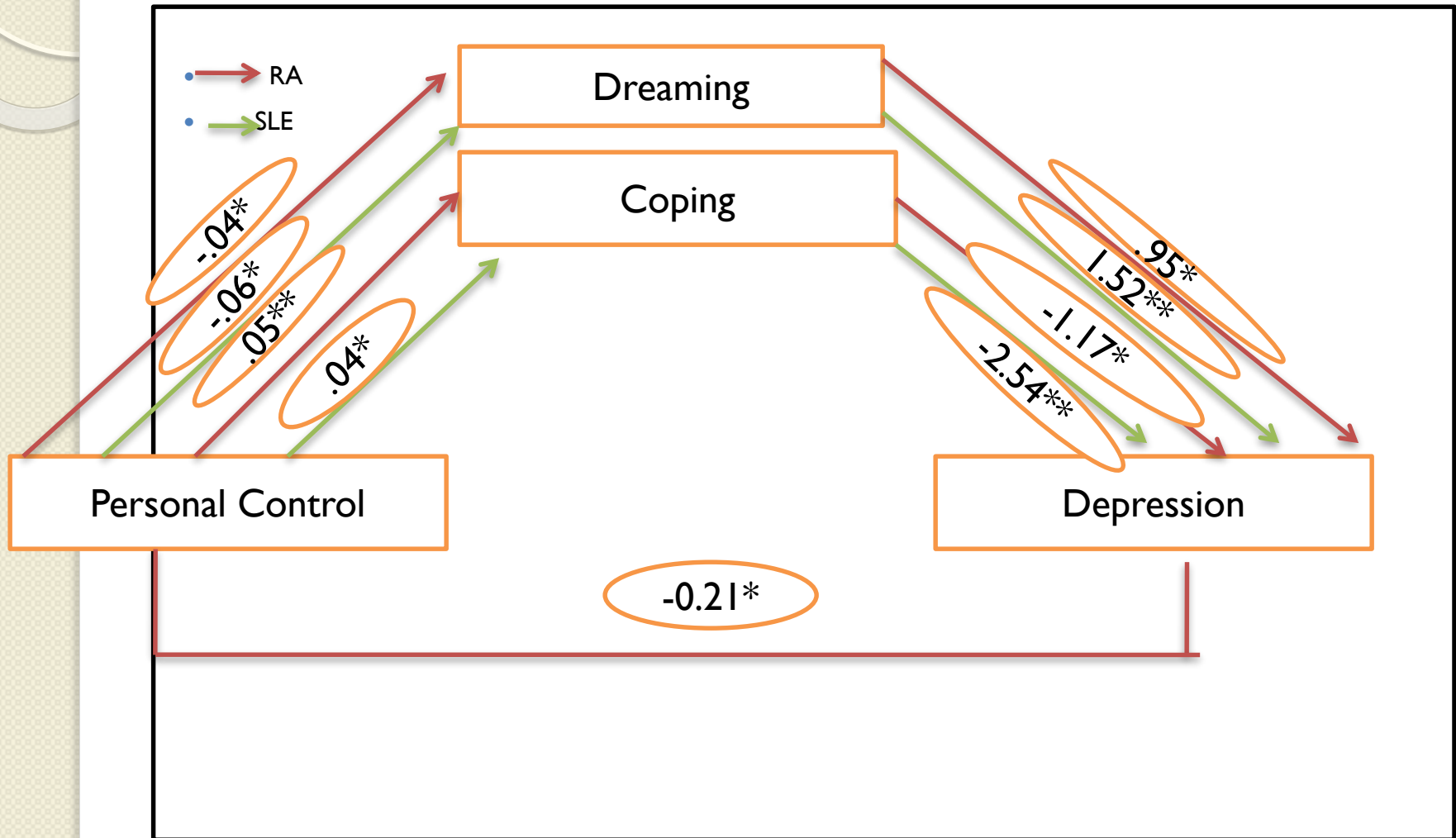
● — SLE

$p < 0.05^*$ ,  $p < 0.01^{**}$

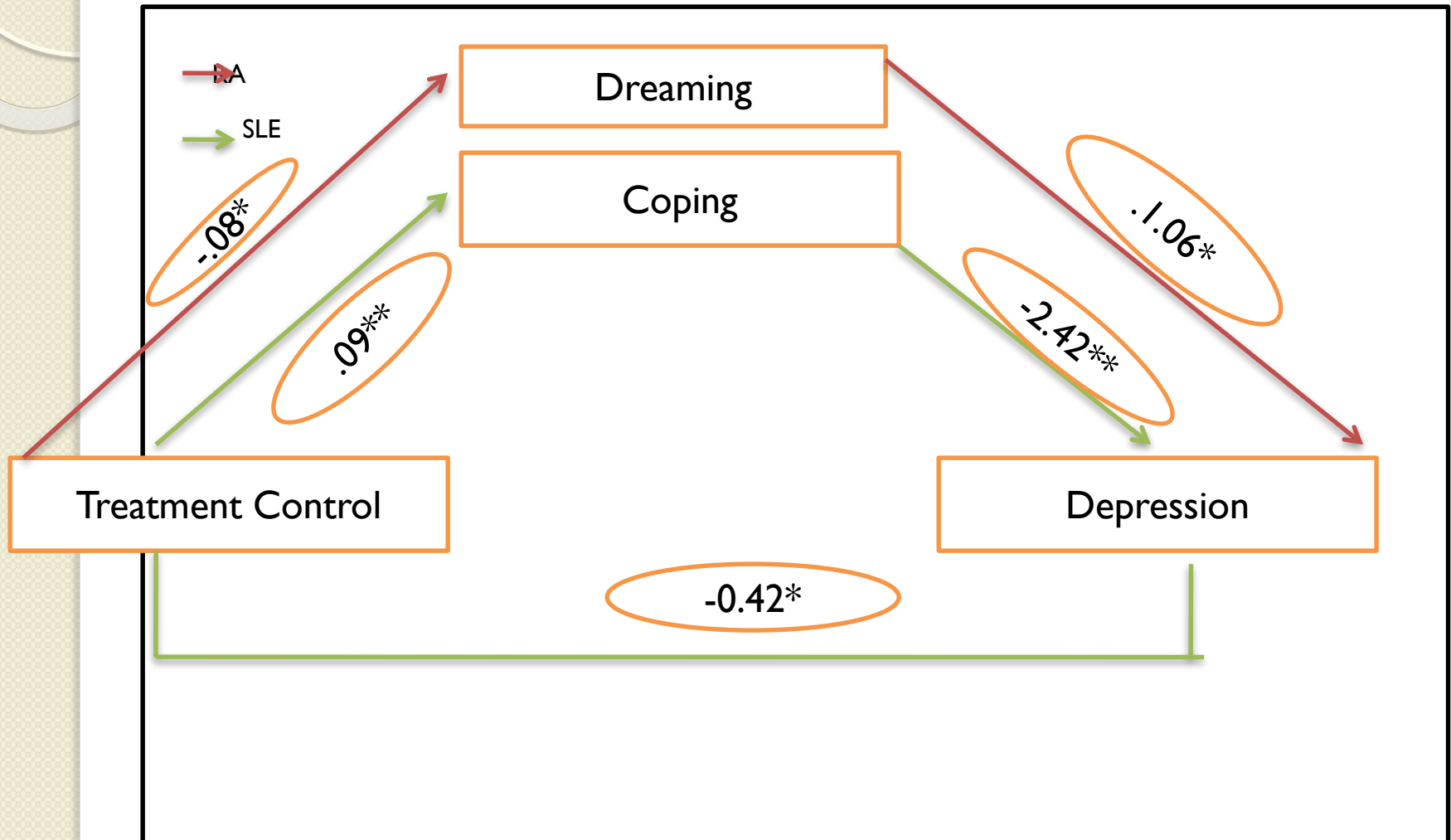
Μηχανισμοί κατανόησης της σχέσης αναπαραστάσεων με την ψυχική υγεία Mediation Model (Preacher & Hayes, 2008).



# Μηχανισμοί κατανόησης της σχέσης αναπαραστάσεων με την ψυχική υγεία Mediation Model (Peacher & Hayes, 2008).



# Μηχανισμοί κατανόησης της σχέσης αναπαραστάσεων με την ψυχική υγεία Mediation Model (Peacher & Hayes, 2008).



# Πρόγραμμα Παρέμβασης

Αξιολόγηση	<p><b>Κλίμακες Αυτοαναφοράς:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revised Illness perception Questionnaire</li> <li>• Coping with Health Injuries and Problems Scale</li> <li>• RAND-36</li> <li>• HADS</li> <li>• Rheumatoid Arthritis Impact of Disease Score</li> <li>• MOS Social Support Survey</li> <li>• International Physical Activity Questionnaire</li> <li>• Emotion Regulation Questionnaire</li> <li>• Marital Quality Index</li> </ul> <p><b>Κλινική Συνέντευξη</b></p>	1η συνεδρία
Αυτοπαρατήρηση	Εξοκείωση Εξατομικευμένη Ψυχοεκπαίδευση	2&3η συνεδρία
Συμπεριφορικές και Γνωσιακές Παρεμβάσεις	Τροποποίηση συμπεριφορών υγείας /coping strategies/Action plan	4-8 <sup>η</sup> συνεδρία
Τερματισμός	«Οδηγός Συντήρησης»	9 η συνεδρία
Follow -up	Εφαρμογή νέων συμπεριφορών	10-12 <sup>η</sup> συνεδρία μηνιαία



# Θεραπευτικός σχεδιασμός

## 1<sup>η</sup> Θεραπευτική ομάδα

- Μόνο ασθενείς με διάγνωση PA (20)
- Ατομικές συναντήσεις

## 2<sup>η</sup> Θεραπευτική ομάδα

- Ζευγάρια (15)
- Ατομικές συναντήσεις

## Ομάδα Ελέγχου

- Ασθενείς με PA που λαμβάνουν την τυπική φροντίδα για τη νόσο τους (20)

# Πρόγραμμα Παρέμβασης

Αξιολόγηση

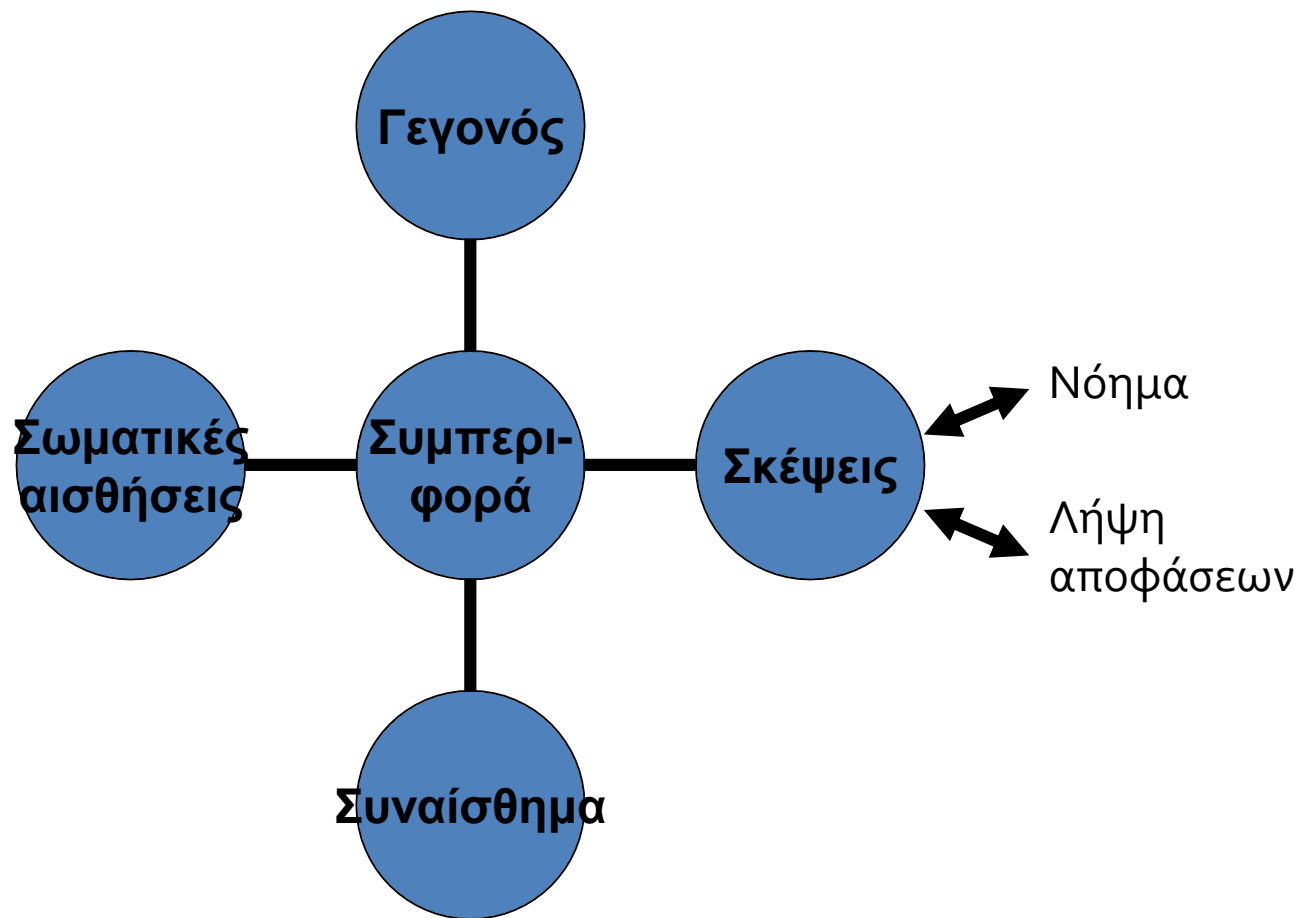
Εισαγωγή στη  
θεραπεία

Αυτορρύθμιση

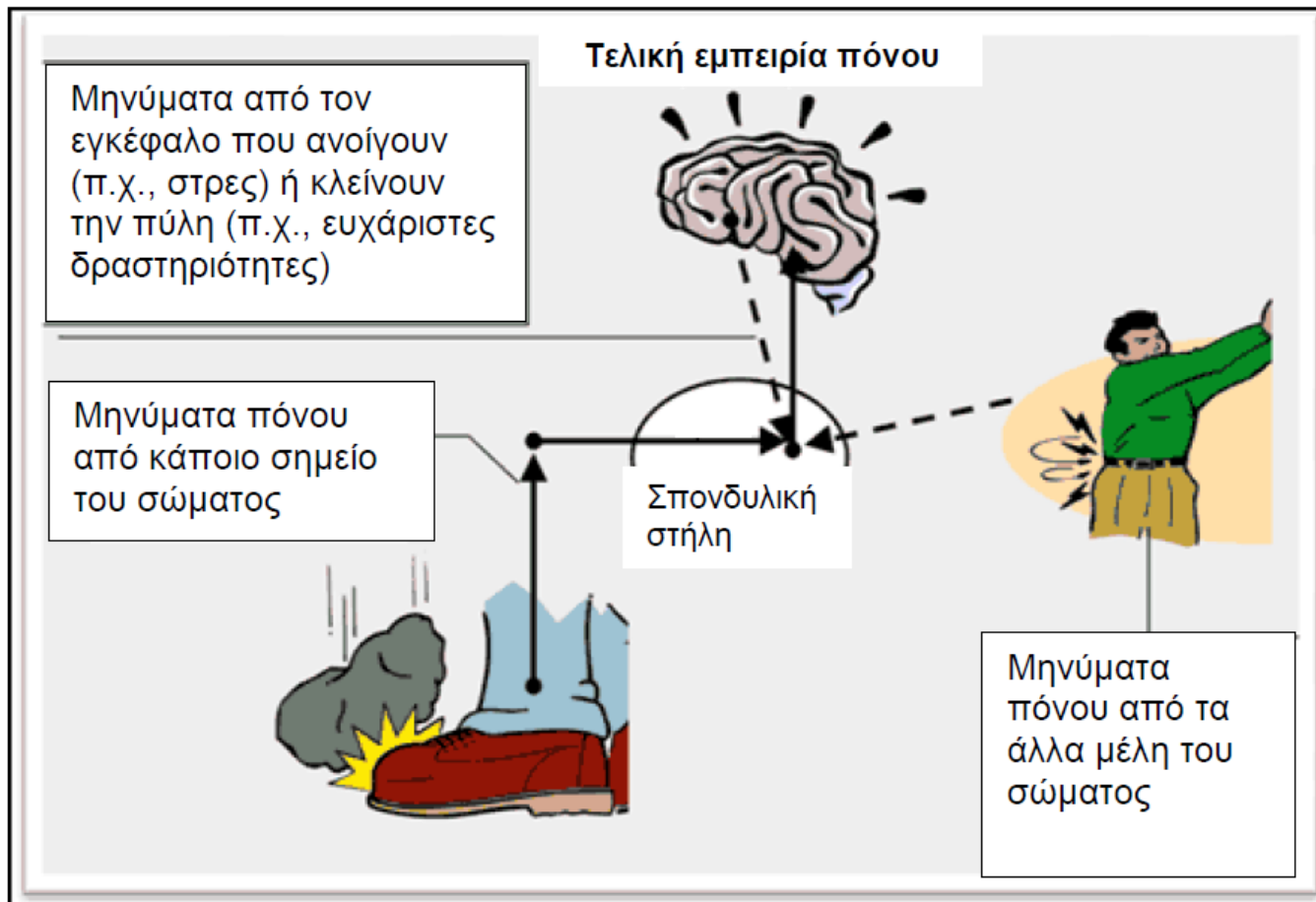
Συμπεριφορικοί  
Γνωσιακοί  
Χειρισμοί

Τερματισμός

# HOT CROSS

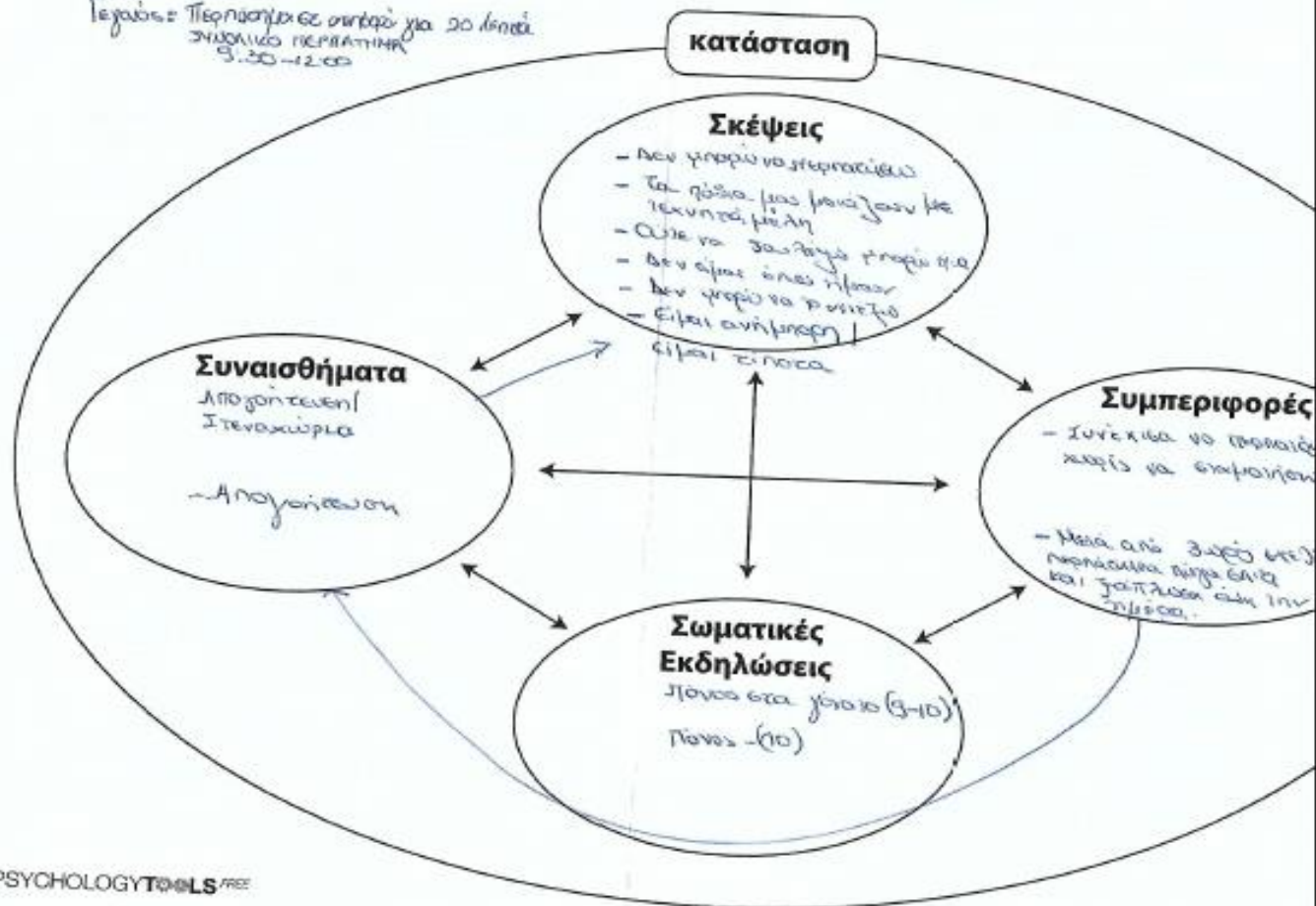


# Παράδειγμα Ψυχοεκπαίδευσης- The gate control theory



## Μορφή ΓΣΘ στα διάφορα στάδια

Γεγονός: Περπατάει σε σινιάλο για 20 λεπτά  
Συνολικά περπατάει  
3.00-12.00



Αξιολόγηση

Εισαγωγή στη  
θεραπεία

Αυτορρύθμιση

Συμπεριφορικοί  
Γνωσιακοί  
Χειρισμοί

Τερματισμός

### Ημερολόγιο Πόνου

Για κάθε χρονοδυρία γράψτε τι έκανες και πόσο πολύ πόνος είχες

Καθίστου πόνος 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
7π.μ. Έως 9π.μ.	3	3		5 (παιδίνο)	3	3
9π.μ. Έως 10π.μ.	3	3		5	4	2
10π.μ. Έως 11π.μ.	3	5		4	5	2
11π.μ. Έως 12μ.μ.	3	8 ↑		3		3
12 Έως 1	3	10			5	5. ΜΕΣΑΝΗ ΕΥΣΤΟΝΗ
1 Έως 2	3	9	4-5			5
2 Έως 3		9	4-5			4
3 Έως 4		8	2			3
4 Έως 5		8	2			4
5 Έως 6		5	2			5
6 Έως 7		4	2			6
7 Έως 8	5 → 6	4				7
8 Έως 9		4				7
9 Έως 10	παιδίνο.	4				5
10 Έως 12μ.μ.						7

67 νόσος

Μη Ξεχάσω  
στημειώσεις

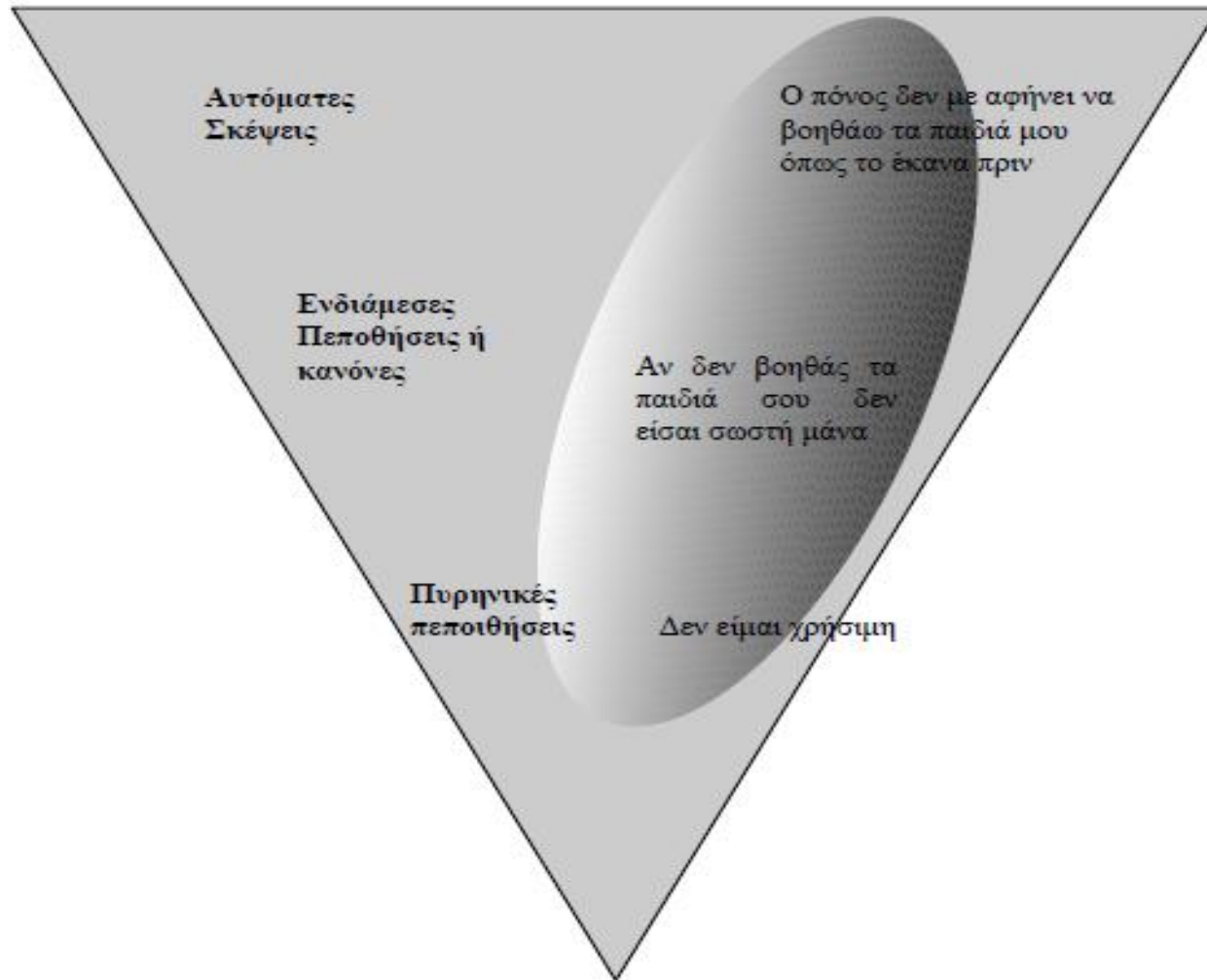
Τρίτη	Γεγονός / ΚΡΙΣΗ	Συναίσθημα (0-100)	Σύμψ. / Πόνος	Σκέψη	Συμπεριφορά	ΜΕΤΑ ΤΗΣ
29/10/2020	Έπρεπε να πραγματοποιηθεί μάνα ποω στις προμήθειες (δωμάτιο και ανδράκι)	Τι μου συμβαίνει; αμηχανία, ανησυχία, κίππος, τρέχω και καρδιολογικά;	Παράνοια, πόνος στα χέρια, δυσκολία στο βάδισμα (π), δύσπνοια.	Πρέπει να τον περιγράψω στην Γαρυφιά. Για γιατί να πονώ, κουράζω τον πόνο.	Συνέχεια να σκεπάζω όσα σου επέστρεψα στο γυμνασίο και κούραση.	ΧΑΡΑ ΠΟΥ ΕΞΗΛΙΞΗΤΕ ΤΑΡΟ ΜΕ ΜΑΡΤΟ
→	Πράξω για την επόμενη Πόνος 3 Αντικείντων γενν. 70/100	Πρέπει να είμαι συνειδητός των πράξεών μου να είμαι ου με τον Θεό μου στο έλεος.	~ 3 γενν. 70/100	Ευθύνη και συνέπεια στις υποσχέσεις (Βελτιώσω) και σπάνη συνεργασία	Καθαρά υγιή τα καταστάσεις 22 <sup>ος</sup> ώρα για ύπνο - νυχιάζω πέρα από ένα ημί-αποδύματα.	ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΚΑΙ ΤΑ ΕΠΕΞΕΛΙΞΕΤΕ ΤΑ ΓΕΝΝ. ΠΡΩΤΟ ΝΙ
→	Πονάτε τα χέρια μου	στέναξη	5-8	δυσάρεστον κόπο	Μιλώ με τα παιδιά μου ως αρκετό υδρό που πιασ	Επιδιαφέρων και κούραση
→	Μία ενα κούραση μου για 3 ώρες. Δε με έπαιξε ο ύπνος	Ανία και δύσπνοια	πόνος 8+	πολύ πράγματα θα μπορούσα να κάνω	Επιδιαφέρων και κούραση	Επιδιαφέρων και κούραση
→	Τραυματισμό	Μηδία και δύσπνοια	πόνος 8+	πολύ πράγματα θα μπορούσα να κάνω	Επιδιαφέρων και κούραση	Επιδιαφέρων και κούραση
→	Σαββατο	Καλή διαθεση	Δυσκολία στην κίνηση, δύσπνοια, κούραση	Αν να μπορούσα να ζούσα έτσι κάθε μέρα.	Επιδιαφέρων και κούραση	Επιδιαφέρων και κούραση
→	ΔΕΥΤΕΡΑ ΑΠΟΓΕΥΜΑ	Απορησέω	πόνος 60 στην 60	Σε όλα χέρια, πόνο, κούραση, δύσπνοια, κούραση	Επιδιαφέρων και κούραση	Επιδιαφέρων και κούραση
→	ΕΠΙΣΤΡΕΦΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ. ΣΕ ΟΣΑ ΤΟ ΦΑΝΕΡΟ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ ΤΟΥ ΕΙΧΑΝ ΠΟΡΟ - ΤΡΟΠΟΝΑ (Ποιο Περιστατικό)	Απορησέω	πόνος 60 στην 60	Σε όλα χέρια, πόνο, κούραση, δύσπνοια, κούραση	Επιδιαφέρων και κούραση	Επιδιαφέρων και κούραση
→	Αρχισή υπέρ σωμα	Απορησέω	πόνος 60 στην 60	Σε όλα χέρια, πόνο, κούραση, δύσπνοια, κούραση	Επιδιαφέρων και κούραση	Επιδιαφέρων και κούραση

Επιδιαφέρων και κούραση

Επιδιαφέρων και κούραση



# Ένα παράδειγμα



Αρνητικές  
Αυτόματες  
Σκέψεις

Ο πόνος δεν με αφήνει να βοηθάω τα παιδιά μου  
όπως το έκανα πριν

Εναλλακτική σκέψη:

Υπάρχουν πράγματα που  
δεν μπορώ να κάνω  
λόγω του πόνου, όμως  
κάνω ακόμη αρκετά που  
είναι σημαντικά

Ενδιάμεσες  
Πεποιθήσεις

Αν δεν βοηθάς τα παιδιά σου δεν είσαι  
σωστή μάνα

Εναλλακτική  
πεποίθηση:

Καλή μάνα δεν  
είναι μόνο αυτή  
που τα κάνει όλα,  
χρειάζεται και η  
αγάπη και το  
νοιάξιμο

Αρνητικές  
Πορηνικές  
Πεποιθήσεις

Δεν είμαι χρήσιμη

Εναλλακτική Πεποίθηση:  
Κάνω πράγματα που είναι  
απαραίτητα για τα παιδιά  
μου και τα θεωρούν  
σημαντικά.

# Αποτελέσματα Παρέμβασης

	CBT Ομάδα ασθενών		CBT Ζευγάρια		Control group	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2
<b>Personal Control</b>	17.2(3.4)	<b>23.5 (1.22)</b>	18.3 (5.8)	<b>23.9 (3.2)</b>	20.2 (3.4)	<b>18.7(3.9)</b>
<b>Treatment Control</b>	15.3 (3.6)	18.0 (2.8)	16.7 (4.7)	18.57 (2.1)	17 (4.3)	16.4 (3.7)
<b>Anxiety</b>	12.8 (4.6)	<b>8.7 (3.9)</b>	12.3 (4.8)	<b>6.6 (2.5)</b>	11.1 (4.2)	<b>10 (3.7)</b>
<b>Depression</b>	8.8 (3.2)	7.0 (3.2)	7.3 (3.9)	5.4 (2.5)	10.3 (4.8)	7.4 (4.7)
<b>Coping Strategies</b>	3.09 (0.6)	<b>3.47 (0.5)</b>	3.2 (0.5)	<b>3.8 (0.5)</b>	2.9 (0.8)	<b>2.7 (0.8)</b>

# Συμπεράσματα

- Η συννοσηρότητα των ρευματικών νοσημάτων με διαταραχές άγχους και κατάθλιψης επηρεάζει αρνητικά την εφαρμογή συμπεριφορών υγείας και κατ'έκταση την υγεία των ασθενών.
- Η τροποποίηση των συμπεριφορών υγείας αφορά μια περίπλοκη διαδικασία, όπου επηρεάζεται από τον τρόπο που ο κάθε ασθενής κατανοεί το νόσημα του.
- Το πρόγραμμα θεραπευτικής παρέμβασης βοήθησε τους ασθενείς να μειώσουν τα συμπτώματα άγχους, υιοθετώντας λειτουργικότερες στρατηγικές διαχείρισης και πιο βοηθητικές στάσεις σχετικά με την αυτο-αποτελεσματικότητά τους.

Σας ευχαριστώ πολύ...

