



L'approccio multidisciplinare nei pazienti che soffrono di **dolore cronico**

È UN FENOMENO CHE RIGUARDA CIRCA IL 20% DELLA POPOLAZIONE EUROPEA ADULTA. INTERVENTI PSICOLOGICI MIRATI AIUTANO AD AFFRONTARE IL PROBLEMA, SPESSO CAUSATO DA STRESS E DEPRESSIONE

Il dolore cronico rappresenta per l'individuo che ne è afflitto un'esperienza molto complessa che agisce su differenti livelli: biologico, cognitivo, sociale ed emotivo. Ognuno di questi livelli interagisce e produce effetti sugli altri creando meccanismi che possono migliorare o peggiorare la risposta individuale al dolore. Il dolore cronico quindi si configura come un'esperienza estremamente soggettiva. Affinché i percorsi sanitari risultino davvero efficaci il problema del dolore cronico va affrontato da un punto di vista multidisciplinare che tenga in considerazione ogni fattore che su di esso incide. L'approccio medico-scientifico che meglio di ogni altro interpreta questa necessità di presa in carico olistica del paziente è quello biopsico-sociale.

Esso afferma che le componenti che vanno a determinare l'esperienza del dolore afferiscono a diversi ambiti e che il sistema di cura deve quindi indagarli tutti e predisporre, per ognuno di essi, adeguati trattamenti.

Mentre gli aspetti biologici e organici (quelli più squisita-

mente medici, per intenderci) sono da sempre stati presi in considerazione e debitamente considerati nel percorso terapeutico, gli aspetti psicologici solo di recente hanno ottenuto la considerazione che meritano. **Molti studi hanno dimostrato come determinate condizioni psicologiche abbiano una fortissima correlazione con il dolore cronico.**

È dimostrato che agire per modificare funzionalmente queste condizioni psicologiche influisce positivamente sulla percezione del dolore da parte delle persone, migliorandone contestualmente le capacità di gestirlo.

Per questo è fondamentale che i percorsi di cura prevedano anche interventi di carattere psicologico.

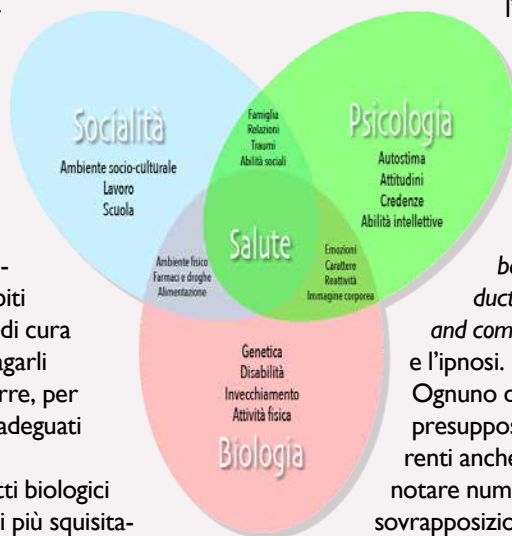
La letteratura scientifica ha dimostrato l'efficacia e l'utilità di diversi approcci tra cui: la terapia cognitivo comportamentale, la *mindfulness based stress reduction*, la *acceptance and commitment therapy* e l'ipnosi.

Ognuno di essi si fonda su presupposti teorici differenti anche se si possono notare numerosi elementi di sovrapposizione. Il filo rosso



che lega tutti gli approcci psicologici è quello di aiutare la persona a far emergere e scoprire abilità che possiede e che possono aiutare ad affrontare efficacemente il proprio dolore. L'abilità del terapeuta è quella di comprendere quale approccio possa risultare più adeguato in base alle caratteristiche personali del paziente e della storia della sua malattia. È stato ampiamente dimostrato come l'utilizzo di questi strumenti terapeutici, debitamente integrato con trattamenti medici quando necessario, porti grandi benefici alle persone che soffrono di dolore cronico e come in molti casi possa fornire loro le competenze per gestirlo e per tornare a condurre una vita soddisfacente che spesso la malattia aveva loro sottratto.

a cura di Gabriele Mezzetti,
dottore in Psicologia



 **Piccole Figlie Hospital**



PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
collegarsi al sito www.hope-hpf.it
rivolgersi alla segreteria del Centro
chiamando lo 0521 917720