REUMAFOORUM 2020

Seljavalu psühholoogilised põhjused

7.oktoober.2020

Silvia Pütsep

psühholoog
kogemusnõustaja
ettevõtja
koolitaja
ema
vanaema

Rehabilitatsiooni meeskonna psühholoog

40 aastat reumaatik
-üldine ja südamereuma
-hulgiliigesepõletik
-reumatoidartriit
-artroos

Mis on krooniline valu?

Euroopas kannatab 25-30% inimestest kroonilist valu ja 90% kogeb seljavalu.

Sellele lisanduvad tavaliselt

-väsimus
-unehäired
-meeleoluhäired
-HIRM TULEVIKU EES

Valu liigitatakse

-notsitseptiivne
(närvilõpmete kahjustsus)
-neuropaatiline
(tundlikkuse häired)
-idopaatiline valu
(fibromüalgia, posttraumaatilne peavalu)

KOOSTÖÖ ARSTIDEGA JA VALUSPETSIALISTIDEGA

Kuidas siis ikka elada valusündroomiga?

Mida saame selleks ise teha, et seljavaluga hakkama saada?

Millised on meie elukeskkond, töö, stressiallikad ja meeleolu ?

Pidev selgitustöö-miks saadetakse psühholoogi juurde seljavaluga???

- Kes on psühholoog?

- Kes on psühhiaater ?

- Ja kuidas just nemad saaksid meile abiks olla?

Pidev valu mõjutab psüühikat

- Meeleolu muutused on enamasti seotud valusündroomiga

- Kas me ise oskame analüüsida oma seisundit, et ennast ise teadlikult aidata?

Valusündroom mõjutab

-mõtlemist
-tuju
-käitumist
-elukvaliteeti
-keskendumist
-und
-suhteid

Enamlevinud mõttemallid- ehk mustrid autoimmuunhaiguste ja seljavalu puhul

-abitus
-meeleheide
-lootusetus
-rahulolematus

NB! Tuleb muuta käitumis- ja mõtlemismustreid

MOTIVATSIOON
EESMÄRK

Kas tõesti saaks meid psühholoog aidata???

Psühholoogilised probleemid on:

-valusündroom
-unehäired
-motivatsiooni puudus
-eesmärgi puudus
-ülekaal
-suhted

Puudulik teave psühholoogi tööst.

Koostöö psühholoogiga

CAR MEETOD-analüüs

Millest alustada, et seljavalu oleks kontrolli all ja elukvaliteet elamisväärne?

Oluline analüüsida üle kõik elutähtsad valdkonnad mis aitavad valu kontrollida.

Seljavalu aitab hoida kontrolli all ELUSTIIL

-uni
-meeleolu
-positiivne mõtlemine
-liikumine
-lähedus, armastus
-meeldivad tegevused
-asendustegevused

PUHKUSE JA TÖÖ PLANEERIMINE

ÜLETÖÖTAMINE

RÄÄKIMINE-TEAVITAMINE

-pereliikmed
-sõbrad
-töökaaslased, tööandja

Füüsiline koormus parandab inimese meeleolu –hea põhjus end liigutada.

Soovituslikud kroonilise valu puhul

Qigung, jooga, pilates, ujumine ....

Kui sobib ja on võimlus teha erinevaid saunaprotseduure.

KEHAKAAL

Liigne kehakaal suurendab valu

Soovituslik lugemine
Teemu Ollikainen -raamat
Söö mida hing ihkab ehk
kaalulangetamise psühholoogia

KORDUVAD KÜSIMUSED?

Mida teha siis kui ravimid ei aita?
Kas tõesti mind keegi ei saa aidata?

- võtame appi looduse
- füüsiline tegevus
- niikaua otsida kui leiate endale sobivad meetodid
- kogemusnõustaja teenus

HAKKAME TÖÖLE

Märkmik ja pastakas

Me hakkame ise kontrollida oma
ELU JA SELJAVALU

Klientidel esialgu raske uskuda, et just nii on võimalus SELJATADA SELJAVALU

Valusündroomi puhul oluline individuaalne lähenemine

Kõigil meil on oma lugu

Oluline koostöö ja kogemuste vahetamine

UUS TEENUS- KOGEMUSNÕUSTAJA

Silvia Pütsep
Reumatoloogia Tervisespetsialistide juhatuse liige

Suur tänu kuulamast!

Olge hoitud ja terved!

silviapytsep@gmail.com