

Χρόνιος πόνος: «Λυγίζει» τον ένα στους δύο ενήλικες - Γιατί λένε «είμαι καλά», ενώ δεν είναι

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Μια μορφή αναπηρίας βιώνουν τα άτομα με χρόνια πόνο, αδυνατώντας να πραγματοποιήσουν καθημερινές δραστηριότητες όπως η σωματική άσκηση, η οδήγηση, ακόμα και η παρακολούθηση τηλεόρασης



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Φρένο σε καθημερινές δραστηριότητες εκατομμυρίων ανθρώπων βάζουν διάφορες μορφές χρόνιου πόνου από καταστάσεις όπως οσφυαλγία, αρθρίτιδα και δερματικές παθήσεις. Σύμφωνα με την πρόσφατη έρευνα της εταιρείας δημοσκοπήσεων OnePoll σε 2.000 ενήλικες στο Ηνωμένο Βασίλειο, περισσότεροι από τους μισούς (52%) βιώνουν συχνούς σωματικούς πόνους που τους εμποδίζουν να γυμναστούν, να κοιμηθούν ή να οδηγήσουν.

Σύμφωνα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων:

- το 35% δεν μπορεί να ασκηθεί με άνεση
- 3 στους 10 βρίσκουν αδύνατο να κοιμηθούν ολόκληρο το βράδυ
- για το 23% είναι άθλος να ανεβαίνουν τις σκάλες
- 1 στους 5 χρειάζεται βοήθεια για να σηκωθεί από τον καναπέ.
- Η έξοδος από το σπίτι, η συμμετοχή σε μακροσκελείς συσκέψεις και η απόλαυση ενός αφρόλουτρου αποτελούν επίσης ακατόρθωτες σχεδόν δραστηριότητες.

«Η έρευνά μας αποκάλυψε 18 διαφορετικές δραστηριότητες - ορισμένες σχετικά στατικές όπως το διάβασμα ή η παρακολούθηση τηλεόρασης - που μπορεί επιτελούνται με δυσκολία για κάποιους. Θέλουμε να επισημάνουμε αυτά τα ζητήματα για να ενισχύσουμε την ευαισθητοποίηση και την κατανόηση από εκείνους που μπορεί να μην αντιλαμβάνονται τι περνούν οι άλλοι» σχολίασαν οι

ερευνητές.

Χρόνιος Πόνος: Η μη φαρμακευτική παρέμβαση που ανακουφίζει τους πάσχοντες. Για το 44% των ερωτηθέντων, αιτία του πόνου ήταν κάποια κατάσταση υγείας όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, ο διαβήτης ή η περιεμμηνόπαυση με καθημερινές οχλήσεις, ενώ όσοι βίωναν τα επώδυνα συμπτώματα έχαναν τον ύπνο τους κατά μέσο όρο έως και τρεις νύχτες την εβδομάδα.

Κάποιες ακόμα δραστηριότητες - προκλήσεις που ανέδειξε η έρευνα ήταν η οδήγηση, το φαγητό, η συζήτηση με άλλους και η κοινωνικοποίηση. Στις διαπροσωπικές επαφές πάντως, ένα 56% θα προτιμήσει να μην αναφερθεί στα επώδυνα συμπτώματα, ενώ το ένα πέμπτο από αυτούς που εξακολουθούν να εργάζονται αρνούνται να ενημερώσουν τον εργοδότη ή τους συναδέλφους τους.

Η απόκριση «είμαι καλά», ακόμα και αν δεν ισχύει, επιλέγεται από το 86% όσων βιώνουν έντονους πόνους, κυρίως λόγω της επιθυμίας να ξεχάσουν την κατάσταση όσο το δυνατόν (45%), του φόβου μη θεωρηθούν ανίκανοι (41%) ή να τύχουν ιδιαίτερης μεταχείρισης (38%), μη θεωρηθούν «γέροι» (34%) ή να δεχθούν επικριτικά σχόλια (32%).

«Όλοι παίζουν έναν ρόλο. Όσοι παλεύουν με επώδυνες ή εξουθενωτικές καταστάσεις πρέπει να γνωρίζουν ότι υπάρχει βοήθεια και πρέπει να αισθάνονται αρκετά σίγουροι ώστε να μιλήσουν με έναν επαγγελματία υγείας που μπορεί να τους συμβουλευσει για την κατάλληλη φροντίδα και τη σωστή θεραπεία» σχολίασαν οι ερευνητές και πρόσθεσαν ότι «για όσους τους έτυχε να ζουν με μια τέτοια πάθηση, πρέπει να εργαστούμε ώστε να διασφαλίσουμε ότι στους χώρους εργασίας υπάρχει δικαιοσύνη και δεν αποκλείονται, ότι υπάρχει κατανόηση και υποστήριξη για όσους το χρειάζονται».

Πηγή: ygeiamou.gr