



VAIKŲ LIGONINĖ

VšĮ Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų filialas

VAIKŲ SKAUSMO KLINIKA

KAIP SUPRASTI SKAUSMĄ IR KĄ DARYTI?

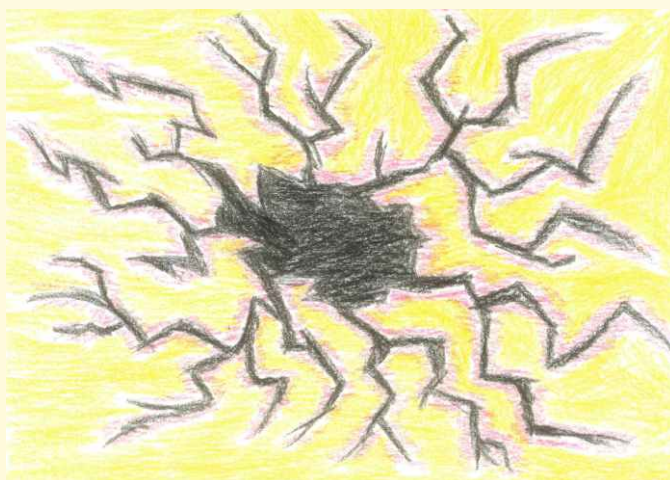
Mes visi žinome, kas yra skausmas. Bet ar žinai, kad ne visas skausmas yra vienodas? Yra dvi visiškai skirtingos skausmo rūšys.



Pirmąją skausmo rūšį mes vadiname ŪMINIU SKAUSMU. Mes visi tai esame patyrę. Jį jaučiame, kai užsigauname, pavyzdžiui, užlipę ant stiklo šukės, nukritę nuo dviračio ar įsipjovę į pirštą. Kuo labiau užsigauname, tuo didesnį skausmą jaučiame (boksininko smūgis užgauna labiau, nei merginos stumtelėjimas). ŪMINIS SKAUSMAS jaučiamas labiausiai traumos ar ligos pradžioje, bet kai žaizda gyja ar sveikstame po ligos, skausmas mažėja ir galiausiai baigiasi.

ŪMINIS SKAUSMAS yra labai svarbus žmogui, nes atlieka apsauginę funkciją. Jis įspėja: „Atsargiai! Tu užlipai ant stiklo šukės, neik toliau, nes dar labiau susižeisi! Geriau patrauk koją!“ Kitą skausmo rūšį vadiname LĒTINIU SKAUSMU ir jis tikrai sudėtingas. Mes kalbame apie LĒTINĮ SKAUSMĄ, kai skausmas ilgą laiką yra jaučiamas nuolat arba vis sugrįžta. Ne visi yra patyrę LĒTINĮ SKAUSMĄ, bet jis gana dažnas. Iš 100 vaikų ir paauglių, apie penki jaučia tokį stiprų LĒTINĮ SKAUSMĄ, kad negali lankyti mokyklos, susitikti su draugais taip dažnai, kaip norėtų, tampa labai liūdni. Keisčiausia, kad LĒTINIS SKAUSMAS jaučiamas nepaisant to, kad kūnas yra sveikas – niekas nelūžę, nėra jokių sužeidimų arba jie tokie menki, kad jais negali paaiškinti tokio stipraus skausmo. Taigi, nors aiškios priežasties nematome, LĒTINIS skausmas tikrai yra.

Nepaisant skirtumų, abi skausmo rūšys turi šį tą bendro: nesvarbu, kokios rūšies skausmas – ŪMINIS ar LĒTINIS, galvos, danties ar pilvo skausmas – jis visuomet kyla smegenyse. Kitaip net nesuprastum, kad jį jauti.



Jei jauti LĒTINĮ skausmą, jis yra tikras, neišgalvotas, turi teisę ieškoti pagalbos.

KAIP LĒTINIS SKAUSMAS ATsiranda?

Mūsų smegenys įsimena lėtinį skausmą panašiai, kaip išmokstama daina. Tikiu, kad turi savo mėgstamiausią dainą, kuri vis skamba tavo galvoje?

Kartais mūsų smegenys išmoksta dalykų mums nežinant arba nepaisant to, kad mes visai nenorime ko nors išmokti. Erzina, ar ne? Tu tikriausiai irgi apie tai žinai. Ar yra muzikos grupė ar dainininkas, kurio tu negali pakęsti? Pagalvok apie tai! Ar gali prisiminti jų dainą? Ar prisimeni melodiją ar net video? Kodėl ją prisiminei? Juk daina atrodo visiškai kvaila ir tikrai nenori turėti jos galvoje.

Smegenys išmoksta ne tik pozityvių ir malonių dalykų, bet išmoksta ir negatyvių. Mokymasis labai susijęs su jausmais, todėl tada, kai kažkas tau atrodo tikrai kvaila, tavo smegenys tai įsimena. Sakykim, tau skauda galvą, o tuo metu tu jautiesi liūdnas arba kažkas tave erzina. Tokiu momentu smegenys gali išmokti galvos skausmo ir tą galvos skausmą tu atsiminsi. Kitą kartą, kai jausiesi liūdnas arba tave kažkas suerzins, tavo galvos skausmas gali sugrįžti, gali būti net stipresnis. Smegenys taps vis jautresnės skausmui.

Kartais skausmas kyla net pajudinus kojas, nors tai anksčiau nekėlė jokių rūpesčių. Skausmą gali sukelti nedidelė raumenų įtampa kakle ar nestiprus pilvo gurgimas. Kartais ima taip skaudėti, kad atrodo, jog kažkas lūžo! Bet ne! Skirtingai nei ūmų skausmą, **LĒTINĮ skausmą gali jausti net neturėdamas jokių sužeidimų.**

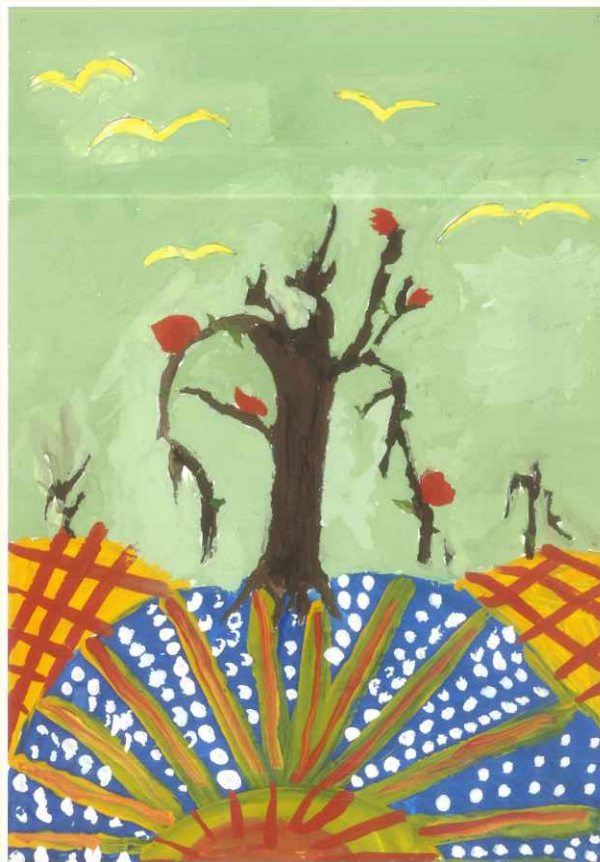
TIKRAI SUDĖTINGA! KĄ TU GALI PADARYTI?

Geriausias dalykas yra užmiršti LĒTINĮ skausmą, išmesti iš galvos ir daugiau apie jį negalvoti. Deja, lengviau pasakyti, nei padaryti. Skausmas laikomas smegenyse, jis negali būti išoperuotas, nėra jokių tablečių, kurios padėtų jį užmiršti. Taigi operacijos ir vaistai dažniausiai nepadedą įveikti lėtinio skausmo.

Tam tikri vaistai padeda tik nuo kai kurių skausmų, pavyzdžiui, migrenos. Bet atsimink, kad gydytojas turi labai gerai paaiškinti, kaip vaistus vartoti. Kitais atvejais, kai skausmas vis pasikartoja ar tęsiasi ilgai, vaistai nepadedą ir gali net pakenkti.

KAS PADEDA JAUČIANT LĒTINĮ SKAUSMĄ? YRA TRYS DALYKAI

Pirmasis. Negatyvūs jausmai ir stresas gali dar padidinti skausmą! Taigi svarbu sumažinti negatyvius jausmus ir stresą. Atkreipk dėmesį, kas tau kelia negatyvius jausmus, kas tau kelia nerimą. Kartais mokykla, kurioje mokaisi, gali tau visai nepatikti; galbūt visiškai neturi laisvo laiko sau, nes turi daug veiklos; galbūt tavo tėvai nuolat pykstasi ar esi liūdnas ir nežinai, kodėl. Gali būti, kad kažkas tave liečia ir tau tai nemalonu, iš tavęs tyčiojasi mokykloje ar vyksta kas nors, ko visai nenorėtum. Dažniausiai negali šių sunkumų išspręsti vienas, todėl yra žmonių, kurie gali tau padėti. Tai gali būti tėvai, draugai ar giminės, tavo gydytojas, mėgstamas mokytojas, mokyklos psichologas ar telefoninė pagalbos linija. Yra daug būdų rasti pagalbą.



Antrasis. Tavo smegenys išmoko jausti skausmą, bet gali išmokti ir užmiršti jį. **Skausmas geriausiai užmirštamas, kai smegenys yra užsiėmusios kitais dalykais**, kurie atitraukia tavo mintis nuo skausmo. Šiuo atveju dažnai padeda paprasčiausios gudrybės. Pavyzdžiui, pamėgink galvoti apie muzikantą, kurio pavardė prasideda A raide. Sugalvojai? Tada prisimink kitą, kurio pavardė prasideda raide B, vėliau C, D ir taip toliau. Tai mes vadiname dėmesio nukreipimo ABC. Yra labai daug panašių technikų, kaip ši. Kai kurias jų naudoja jogai tam, kad atsisėstų ant vinių. Mokytiis nukreipti dėmesį vienam yra sunku, todėl tau reikia pagalbos. Padėti šiuo atveju gali skausmo gydytojas.

Trečiasis. Niekada neleisk, kad lėtinis skausmas tau trukdytų atlikti tai, ką nori ir mėgsti. **Būk aktyvus, sportuok, eik į mokyklą, užsiimk veikla po pamokų, pamėgink siekti savo tikslų, mėgaukis buvimu su draugais.** ŪMINIS skausmas dažnai palengvėja, kai tu ilsiesi, bet LĒTINIS skausmas ilsintis ir nieko nedarant kaip tik stiprėja. Taigi būk aktyvus ir kontroliuok savo skausmą!

Pažiūrėkime, kaip galėtume visa tai pasakyti dviem sakiniais:

1. LĒTINIO skausmo išmoksta tavo smegenys, todėl gulėjimas ir nieko neveikimas tau nepadės.
2. Geriausias būdas kontroliuoti LĒTINĮ skausmą yra spręsti iškilusius sunkumus, išmokti užmiršti LĒTINĮ skausmą nukreipiant nuo jo dėmesį ir vėl tapti aktyviam.

JEI NEGALI SUSITVARKYTI PATS, IEŠKOK PAGALBOS!

Į Vaikų skausmo kliniką ligoniai registruojami Vaikų konsultacijų poliklinikos telefonais: **(8 5) 272 05 70** arba mob. tel. **8 640 36696**. Pasiteiravimui skambinkite į Vaikų skausmo kliniką mob. tel. **8 626 67288** I-III nuo 8 iki 10.30 val. arba rašykite: **danguole.ruzeviciene@vuvl.lt**



Vaikų ligoninėje gydytų pacientų piešiniai