

Mit Schmerz leben – Psychologische Schmerz- therapie

Chronische Rückenschmerzen: Die psychologische Schmerztherapie hilft Ihnen, mit dem Schmerz zu leben.

Chronische Schmerzen bestimmen das ganze Leben des Betroffenen und beeinträchtigen den gesamten Tagesablauf. Das Ziel der psychologischen Schmerztherapie ist es, die Schmerzempfindung, aber auch die an die Schmerzen geknüpften Einschränkungen im Erleben und Verhalten zu verringern.

Entwickeln Sie eine andere Einstellung zu Ihren Schmerzen

Die psychologische Schmerztherapie kann Ihnen dabei helfen, eine andere Einstellung zum Schmerz zu entwickeln und so Ihre Lebensqualität erheblich verbessern, obwohl die Schmerzen weiterhin existieren. Sie kann Ihnen dabei helfen, den Schmerz zu akzeptieren, anstatt ihn permanent zu bekämpfen.

Ein Beispiel: Auf einen akuten Schmerz reagiert man beispielsweise in der Regel erst einmal mit dem Prinzip „Hoffnung“, d.h., man hofft, dass der Schmerz wieder ganz weggehen wird. Bleibt der Schmerz aber über Monate oder sogar Jahre bestehen, reagiert man häufig mit Rückzug, Resignation und Verzweiflung und negativen, entmutigenden Gedanken: Man fragt sich z. B. „Warum gerade ich?“, „Warum haben die Wissenschaftler noch nichts entwickeln können, um den chronischen Schmerz vollständig zu beseitigen?“ oder „Gibt es nicht vielleicht doch eine Methode, von der ich nur noch nichts gehört habe?“ Man begibt sich auf die Suche. Parallel stellt sich oft eine Hilflosigkeit ein im Angesicht des quälenden Schmerzes.

Der Schmerztherapeut wird bei der psychologischen Schmerztherapie zusammen mit Ihnen Schmerzbewältigungsstrategien entwickeln, die Ihnen eine zunehmend aktive Kontrolle über Ihre Schmerzen ermöglicht. So lernen Sie, entmutigende Gedanken in Schmerzsituationen zu erkennen, zu kontrollieren und ihnen beispielsweise durch bestimmte Übungen entgegenzuwirken. Gleichzeitig lernen Sie bei der psychologischen Schmerztherapie, Ihr Leben wieder aktiver zu gestalten. So können Sie den Schmerz zeitweise ignorieren und haben den „Kopf wieder frei“ für mehr Lebensfreude.

Die KV-Patientensprechstunde
wird unterstützt von

radioBERLIN^{rbb}
88,8

Eine kleine 5-Minuten-Entspannungsübung:

1. Gibt es eine kleine Begebenheit aus der jüngeren Vergangenheit, die Ihnen Freude bereitet hat? Beispielsweise eine Begegnung in der U-Bahn, eine gute Nachricht oder ein besonderer Genuss (wie z. B. Essen, ein Fernsehfilm oder das „Sich treiben lassen“ im warmen Wasser eines Thermalbades oder...)

2. Erinnern Sie sich bitte jetzt für einen Moment an diese Situation:

- Zunächst an die Bilder, und zwar in allen Einzelheiten: So, als wenn Sie ein Foto von dieser Situation betrachten würden.
- An die Geräusche, die vielleicht in dieser Situation jetzt erinnert werden.
- Hatten Sie in dieser Situation auch ein angenehmes Gefühl irgendwo in Ihrem Körper?
- Spielte in dieser Situation vielleicht ein besonderer Geruch oder ein Geschmack eine Rolle? Konzentrieren Sie sich einen Moment auf diese Situation.

3. Beenden Sie dann diese kleine Übung und wenden sich wieder Ihrem Alltag zu.

Bei der Suche nach einem Orthopäden oder Psychologischen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.