

VII./2 fejezet: A szomatizáció terápiája

A szomatizáció terápiájának alapelvei



1. Az esetleges **komorbid betegségek kezelése** – szomatizáció esetén ennek alapját sokszor képezhetik valódi testi betegségek, de ezek nem indokolják a panaszok intenzitását és a szubjektív szenvedés fokát (pl. egy megfelelően kezelt hypertónia a fejfájás súlyosságát, vagy jelentéktelen csigolyameszesedés a súlyos alsó deréktáji fájdalmakat). Gyakori komorbid betegségek a depresszió és egyes szorongásos zavarok is (pl. pánikbetegség). A szomatizáló betegeknél mindig keresni kell ezek tüneteit, és fennállásuk esetén az ezekre vonatkozó irányelveknek megfelelően kell kezelni őket.
2. Pszichoedukáció, **nem specifikus pszichoterápiás hatású beavatkozások**
3. **Kognitív viselkedésterápia**
4. **Kiegészítő kezelések.** Fájdalommal járó szomatizációs zavarokban a gyógyszerabúzus elkerülése miatt szigorú kontrollal időhatárosan alkalmazott gyógyszeres fájdalomcsillapítás, illetve diétás és életmód tanácsadás.

VII./2.1 Pszichoedukáció, nem specifikus, pszichoterápiás hatású beavatkozások



1. A kivizsgálások kezdetétől a testi panaszok pszichés hátterét elfogadhatóvá tevő kommunikáció
2. Megnyugtató és a kivizsgálások eredményeinek elmagyarázása
3. Egyéb nem specifikus és kiegészítő módszerek

VII./2.1.1. A kivizsgálások kezdetétől a testi panaszok pszichés hátterét elfogadhatóvá tevő kommunikáció



Hogyan kommunikáljunk a kivizsgálás során azokkal a betegekkkel, akiknél szomatizáció gyanúja merül fel?

A kivizsgálás kezdetétől hangsúlyozzuk a betegeknél, hogy a **panaszai nem feltétlenül testi betegségekkel függenek össze**, és lehetséges, hogy nem találunk majd semmit a kivizsgálás során, mert a panaszok éppúgy összefügghetnek pszichés okokkal is, mint betegségekkel.

Hangsúlyozzuk, hogy a **testi elváltozás nélküli testi panaszok hétköznapiak**, és nem csak a lelkileg problémás emberekre jellemzőek. Hangsúlyozzuk azt is, hogy a test és a lélek elválaszthatatlan, és hogy a pszichológiai tényezők figyelembe vétele természetes része az orvosi gyakorlatnak.

A kivizsgálás egyes lépéseinél magyarázzuk el, milyen célból végezzük a vizsgálatot, és ha lehet, mindig becsüljük meg, **mekkora a körülbelüli valószínűsége annak, hogy valami kórosat találunk.**

VII./2.1.2. Megnyugtató és a kivizsgálások eredményeinek elmagyarázása