

Η Διάγνωση μιας Χρόνιας Νόσου : ένα ταξίδι με ανελκυστήρα

Δρ Κυριακή Στάθη

Ιατρός Αποκατάστασης, μέλος της Επιτροπής Εκπαίδευσης της Ε.Ε.Φ.Ι.Απ.
Senior Fellowship of European Board of Physical Medicine & Rehabilitation

Η διάγνωση μιας χρόνιας νόσου (π.χ. «Σκλήρυνση κατά Πλάκας» ή «Ρευματοειδής Αρθρίτιδα») συνήθως εμφανίζεται ως κεραυνός εν αιθρία, πυροδοτεί μια αλυσίδα συναισθηματικών & διανοητικών αντιδράσεων και βάζει τόσο τον πάσχοντα όσο & το περιβάλλον του σε διαδικασία κρίσης.

Η **«διαδικασία κρίσης»** έχει κοινά χαρακτηριστικά / στάδια όπου κι αν εμφανίζεται. Ας τη γνωρίσουμε καλύτερα για να την αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά :

1. **Στάδιο Ια.** : η είσοδος στην κρίση συνοδεύεται με **ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ / ΑΡΝΗΣΗ** («ναι, αλλά μήπως κάνει λάθος ο γιατρός, μήπως δεν είναι έτσι...») και βάζει σε κίνδυνο τη συμμόρφωση με τις θεραπευτικές οδηγίες.
2. **Στάδιο Ιβ.** : με την πάροδο του χρόνου (διαφορετικού για τον καθένα) & με την αξιοποίηση των παρεχομένων πληροφοριών έρχεται η **ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗ**, που οδηγεί στη βίωση της κρίσης.
3. **Στάδιο Ιια.** : με τη γνωσιακή αποδοχή του γεγονότος ξυπνά η **ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ** («γιατί να συμβεί αυτό σε μένα...») και τότε είναι που αναζητούνται αποδιοπομπαίοι τράγοι.
4. **Στάδιο ΙΙβ.** : όταν η επιθετικότητα κάμπτεται δίνει τη θέση της στη **ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗ** («αν συνέβη αυτό, τότε θα πρέπει...») και εδώ είναι που αναζητούνται μαγικές λύσεις & αμφισβητούμενης αποτελεσματικότητας θεραπευτικές προσεγγίσεις.
5. **Στάδιο ΙΙγ.** : όταν φανεί ότι η διαπραγμάτευση δεν οδηγεί πουθενά, εμφανίζεται η **ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ** («άρα όλα είναι μάταια...») και εδώ κρύβεται η παγίδα της παραίτησης & της απομόνωσης.
6. **Στάδιο ΙΙδ.** : με την κατάλληλη πληροφόρηση και στήριξη μπορεί να περάσει κανείς στην **ΑΠΟΔΟΧΗ**, τη δημιουργική όχι τη μοιρολατρία, («τώρα, τουλάχιστον ξέρω...»)
7. **Στάδιο ΙΙια.** : ένα βήμα μετά την αποδοχή ξεκινά η στοχοθεσία για την αποτελεσματική ατομική **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ** («θα κάνω αυτό ...»)
8. **Στάδιο ΙΙΙβ.** : η θετική οροφή της διαδικασίας εμπεριέχει την κοινωνική συμμετοχή με τη μορφή της **ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ** («θα τα καταφέρουμε ...»), είναι τότε που το εγώ ανοίγεται στο εμείς και εμπλουτίζεται η ανθρώπινη υπόσταση.

Όλα αυτά τα στάδια εναλλάσσονται στη διάρκεια του χρόνου (μέσα στο έτος, στο μήνα αλλά και μία φορά και μέσα στην ίδια μέρα). Αυτό είναι που μοιάζει σαν ταξίδι με ανελκυστήρα (πότε στο υπόγειο και πότε στον τελευταίο όροφο). Εκείνο που έχει σημασία δεν είναι το να μην περνάς από το υπόγειο αλλά το να μην σταματάς στους κάτω ορόφους (όσο ανθρώπινο και να είναι). Ο «γόνιμος» αγώνας είναι το να κινείται ο ανελκυστήρας όσο περισσότερο γίνεται ανάμεσα στους τελευταίους ορόφους.

Δύο **ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ** για το «ταξίδι» :

- ◆ η διατήρηση της ενεργοποίησης και της συμμετοχής τόσο του πάσχοντα όσο και του στενού του περιβάλλοντος
- ◆ η καθοδήγηση από ιατρό αποκατάστασης (φυσίατρο) του εξατομικευμένου προγράμματος αποκατάστασης (υπενθυμίζεται ότι ο ιατρός αποκατάστασης δεν έχει τίποτε να προσφέρει εκεί που δεν του ζητούν ή αρνούνται τη βοήθειά του).

- «On Death and Dying» Elisabeth Kübler-Ross, 1969
- «Γιατί σε μένα ... - Μαθαίνοντας να ζούμε σε κρίσεις» Erika SCHUCHARDT, 2000
- «Η ευφυΐα της καρδιάς» Dr Jirina PREKOP - εκδ. ΘΥΜΑΡΙ, 2005
- «Το φως της Ζωής» Elisabeth Kübler-Ross – εκδ. EUROPUBLI, 2008