



University
of Cyprus



THE CYPRUS INSTITUTE OF
NEUROLOGY & GENETICS

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

Μαρία Λοΐζου

Ψυχολόγος, Υποψήφια Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας

Πανεπιστήμιο Κύπρου

Email: loizoumaria.ml@gmail.com

Η φυσική ασθένεια ως κρίση

- Η εμπειρία κάθε ατόμου με την ασθένεια είναι διαφορετική, ωστόσο η **προσαρμογή** σε μια νέα πραγματικότητα χρειάζεται χρόνο.
- Η σωματική ασθένεια μπορεί να κατανοηθεί ως μία κρίση, καθώς αποτελεί ένα σημείο καμπής στη ζωή του ατόμου.
 - **Αλλαγές στην ταυτότητα:** το άτομο αποκτά μια νέα ταυτότητα, αυτή του ασθενούς.
 - **Αλλαγές ρόλου:** αν δεν μπορεί να εργαστεί ή αν έχει αλλάξει ο ρόλος του στην οικογένεια
 - **Αλλαγές στην κοινωνική υποστήριξη:** η ασθένεια μπορεί να προκαλέσει απομόνωση από τους φίλους και την οικογένεια ή η στήριξη μπορεί να βιώνεται ως παρεμβατικότητα
- Στις περιπτώσεις όπου η Σιλήρυνση οδηγεί σε αναπηρία, η ταυτότητα, οι ρόλοι και η στήριξη μπορεί να μεταβάλλονται περισσότερο.

Αβεβαιότητα και συναισθηματικές αλλαγές

- Η **αβεβαιότητα** που προκύπτει από τη διαχείριση της Σκλήρυνσης οδηγεί σε αυξημένη ψυχολογική δυσφορία.
 - **Παραδείγματα:** υποτροπές, επιδείνωση της αναπηρίας, θεραπευτικές προσεγγίσεις, η επίδραση του κορωνοϊού
- Πολλοί άνθρωποι φαίνεται να μπορούν να διαχειριστούν τις προκλήσεις που φέρνει η ΠΣ, ωστόσο περισσότερο από το 30% των ατόμων με ΠΣ παρουσιάζουν **κλινικά συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης**.
- Συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης σχετίζονται με αυξημένες νοσηλείες και με την προοδευτική εξέλιξη της ΠΣ.
- **Κόπωση:** Φυσική ή/και πνευματική έλλειψη ενέργειας εμφανίζεται στο 50-90% των ατόμων με ΠΣ και σχετίζεται με την κατάθλιψη.

Σχέση άγχους και ασθένειας

- Αμφίδρομη σχέση μεταξύ άγχους και υγείας.
- Η ασθένεια μπορεί να αυξήσει το άγχος και το άγχος μπορεί να επιδεινώσει την ασθένεια.
- Η **ψυχολογική δυσφορία** σχετίζεται με δυσμενή αποτελέσματα για την υγεία σε σοβαρές ασθένειες και μεγεθύνεται σε άτομα με χαμηλή κοινωνικο-οικονομική κατάσταση.
- Η ψυχολογική δυσφορία εμφανίζεται όταν δεν υπάρχουν **κατάλληλοι τρόποι διαχείρισης** του στρες:
 - **Γνωστικά** (τρόπος σκέψης, προσδοκίες)
 - **Συναισθηματικά** (δυσκολία στη ρύθμιση συναισθημάτων, π.χ., αγωνία, ανησυχία)
 - **Συμπεριφορικά** (πρακτική διαχείριση, π.χ., αποφυγή ή δυσκολία επίλυσης προβλημάτων)

Στρατηγικές διαχείρισης

- Οι στρατηγικές διαχείρισης μπορεί να είναι **λειτουργικές ή δυσλειτουργικές** και προβλέπουν **την ποιότητα ζωής** των ατόμων με ΠΣ.
- Το είδος της αντιμετώπισης μπορεί να ρυθμίσει τη σχέση άγχους-ασθένειας και να καθορίσει τον βαθμό της επίδρασης του άγχους στην κατάσταση υγείας του ατόμου.
- Η **διαχείριση του άγχους** μπορεί να ενισχύσει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας και να μειώσει τις συνέπειες του άγχους.
- Καλύτερη ψυχολογική προσαρμογή σχετίζεται με μία σταθερότητα στην κατάσταση της υγείας.

Πως θα αναγνωρίσω το άγχος και την κατάθλιψη;

Άγχος

- Δυσκολία διαχείρισης της ανησυχίας
- Μυϊκή ένταση και δυσκολία χαλάρωσης
- Το άγχος μπορεί να **εικφράζεται** μέσα από ευερεθιστότητα και θυμό
- **Ⓢ** Φυσιολογικό συναίσθημα όταν διαταράσσονται τα σχέδια και οι προτεραιότητες μας.

Κατάθλιψη

- Χαμηλή διάθεση
- Έλλειψη ενδιαφέροντος για πράγματα που παλιότερα με ευχαριστούσαν
- Χάσιμο βάρους ή αύξηση βάρους
- Αίσθημα επιβράδυνσης

- Και στις δύο περιπτώσεις μπορεί να έχουμε δυσκολία συγκέντρωσης, κόπωση και δυσκολίες ύπνου
- Επηρεάζει η διάθεση σας τον **βαθμό λειτουργικότητας** σας;

Τι μπορώ να κάνω εάν αισθάνομαι ότι έχω χαμηλή διάθεση;

Όλοι οι άνθρωποι βιώνουμε άγχος και χαμηλή διάθεση ανά διαστήματα στη ζωή μας

- Διατηρείστε την επαφή με φίλους
- Υγιείς ρουτίνα, να τρώτε και να κοιμάστε καλά
- Μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε για το πως νιώθετε
- Εντάξτε στο πρόγραμμά σας δραστηριότητες που συνήθως απολαμβάνετε
- Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια
- Συμβούλιο Εγγραφής Ψυχολόγων Κύπρου (ΣΕΨ) - Μητρώο εγγεγραμμένων ψυχολόγων:
<http://www.seps.org.cy/registers/>

Θετικές αλλαγές και προσωπική ανάπτυξη

- Έρευνες δείχνουν ότι αρριετοί άνθρωποι σταδιακά μπορούν να βρουν νόημα μέσα από την ασθένεια και αναφέρουν μία θετική αλλαγή στη ζωή τους.
 - Επανεξέταση της ζωής και των προτεραιοτήτων
 - Θετικές αλλαγές στον εαυτό
 - Αναπτύσσουν νέες αντιλήψεις για τον εαυτό τους, τον κόσμο, πως να σχετίζονται με τους άλλους ανθρώπους, τι μέλλον θέλουν να έχουν, και αποκτούν μια καλύτερη κατανόηση του πως να ζουν τη ζωή τους.
- Η θετική αλλαγή σχετίζεται με αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης της δυσφορίας και καλύτερη ποιότητα ζωής.

Κίνητρο για έρευνα στην ΠΣ

- Παρά τα σύγχρονα ανοσοτροποποιητικά φάρμακα, η ΠΣ αποτελεί ένα χρόνια νόσημα.
- Ιδιαίτερα σημαντικός ο εντοπισμός μη-φαρμακευτικών παρεμβάσεων (π.χ., διατροφικές παρεμβάσεις)
- Για παράδειγμα, **οι πολυφαινόλες** έχουν **αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση**.
- Προηγούμενες μελέτες σε χρόνιες παθήσεις (π.χ., ινομυαλγία, χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, ρευματοειδή αρθρίτιδα, διαβήτης) έδειξαν ότι η κατανάλωση **Εξαιρετικά Παρθένου Ελαιολάδου (ΕΠΕ) πλούσιου σε πολυφαινόλες** βελτιώνει τη φυσική υγεία και την ποιότητα ζωής των ασθενών.
 - **Έρευνα 1:** Οι Επιδράσεις του ΕΠΕ στην ΠΣ
- Απαραίτητη η διερεύνηση των παραγόντων που **επηρεάζουν την ψυχολογική προσαρμογή** στην ΠΣ με στόχο την **αύξηση της ποιότητας ζωής**.
 - **Έρευνα 2:** Η Ψυχολογική Προσαρμογή στην ΠΣ
- Υπό την εποπτεία του Δρ. Γιώργου Σπανούδη, Αναπληρωτή Καθηγητή στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου.

Έρευνα 1: Οι Επιδράσεις του ΕΠΕ στην ΠΣ

- **Στόχος της μελέτης:** Να διερευνηθούν οι επιδράσεις του (ΕΠΕ) στις γνωστικές λειτουργίες και την ποιότητα ζωής των ατόμων με ΠΣ.
- Νευροψυχολογική αξιολόγηση
- Πρόσληψη **ΕΠΕ πλούσιου σε πολυφαινόλες** από την **Ellis-Farm**.
- Το ελαιόλαδο έχει **πιστοποιητικό υγείας** από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας τροφίμων (EFSA).
 - **Μόνο το 10% των εμφιαλωμένων ελαιολάδων** έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες ώστε να είναι κατάλληλα για την εφαρμογή του ισχυρισμού υγείας.
- Υποτροφία από το Παγκόσμιο Κέντρο Ελιάς για την Υγεία.
- Ιατρική επιμέλεια της Νευρολόγου Δρ. Μάγδα Τσολάκη και της Γενικής Ιατρού Δρ. Γιορέτα Βόζνιακ.

Έρευνα 2: Η Ψυχολογική Προσαρμογή στην ΠΣ

- **Στόχος:** Διερεύνηση των στρατηγιών που χρησιμοποιούν τα άτομα με ΠΣ για να αντιμετωπίσουν τις στρεσογόνες καταστάσεις.
- Τα αποτελέσματα της έρευνας θα βοηθήσουν στη δημιουργία κατάλληλων ψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων με στόχο τη μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας, την ανάπτυξη λειτουργικών στρατηγιών διαχείρισης, και το χτίσιμο της ανθεκτικότητας.
- Σε συνεργασία με το [Τμήμα Νευροανοσολογίας του Ινστιτούτου Νευρολογίας και Γενετικής](#) και την ιατρική επιμέλεια του Νευρολόγου Δρ. Μάριου Παντζαρή.

Ερευνητική διαδικασία

Τι περιλαμβάνει η έρευνα:

- Νευροψυχολογική Αξιολόγηση
 - **Ασκήσεις στο χαρτί:** έλεγχος μνήμης, προσοχής, ταχύτητας επεξεργασίας πληροφοριών
 - **Ερωτηματολόγια:** διάθεση, αντιλήψεις, στρατηγικές διαχείρισης, κόπωση και ποιότητα ζωής
- Συνολική διάρκεια μία ώρα

Οφέλη της έρευνας:

- Σε ποιο επίπεδο βρίσκονται οι γνωστικές μου λειτουργίες; Κυμαίνονται στα αναμενόμενα επίπεδα;
- Τι στρατηγικές διαχείρισης χρησιμοποιώ για να ανταπεξέλθω στο στρες της καθημερινότητας και της νόσου;
- Είναι λειτουργικές ή δυσλειτουργικές οι στρατηγικές που χρησιμοποιώ;

Κριτήρια εισδοχής στην έρευνα

- Διάγνωση ΠΣ
- Ηλικία 18-65 ετών
- Τουλάχιστον 5 χρόνια εκπαίδευσης
- Γυναίκες και Άντρες

Για συμμετοχή στην έρευνα μπορείτε να συμπληρώσετε το έντυπο εκδήλωσης ενδιαφέροντος ή να στείλετε e-mail: loizoumaria.ml@gmail.com

Βιβλιογραφία

- Casas, R., Estruch, R., & Sacanella, E. (2018). The protective effects of extra virgin olive oil on immune-mediated inflammatory responses. *Endocrine, Metabolic & Immune Disorders-Drug Targets (Formerly Current Drug Targets-Immune, Endocrine & Metabolic Disorders)*, 18(1), 23-35.
- Gil-González, I., Martín-Rodríguez, A., Conrad, R., & Pérez-San-Gregorio, M. Á. (2020). Quality of life in adults with multiple sclerosis: a systematic review. *BMJ open*, 10(11), e041249.
- Leavitt, V. M., Brandstadter, R., Fabian, M., Katz Sand, I., Klineova, S., Krieger, S., ... & Sumowski, J. F. (2020). Dissociable cognitive patterns related to depression and anxiety in multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis Journal*, 26(10), 1247-1255.
- Nair, D., Bonnet, K., Wild, M. G., Umeukeje, E. M., Fissell, R. B., Faulkner, M. L., ... & Cavanaugh, K. L. (2021). Psychological adaptation to serious illness: A qualitative study of culturally diverse patients with advanced chronic kidney disease. *Journal of pain and symptom management*, 61(1), 32-41.



THE CYPRUS INSTITUTE OF
NEUROLOGY & GENETICS



University
of Cyprus

Θερμές ευχαριστίες