

# SOS Détresse

## A dor crónica

### As dores crónicas diminuem o bem estar quotidiano

As dores crónicas têm um impacto sobre a vida quotidiana de muitas pessoas: dores insuportáveis nas articulações, dores de ossos, de cabeça, dores pós-operatórias ou até tumores. Elas enfraquecem e desmoralizam as pessoas afectadas que muitas vezes dormem mal. A sua alegria de viver vê-se diminuída e elas isolam-se.

A dor física é esgotante mas muitas pessoas não se apercebem do seu impacto psicológico: efectivamente, ela é responsável por uma qualidade de vida diminuída e retira toda a alegria de viver à pessoa doente que está aprisionada nos seus sofrimentos físicos e morais.

### Resultados das investigações

Em muitas áreas, como por exemplo a investigação sobre os tumores, constata-se que a ajuda psicológica pode diminuir as queixas e acelerar o processo de cura.

Os estudos científicos no domínio da dor mostram que é preciso ter em conta a vivência subjectiva das dores crónicas ou recorrentes e que é benéfico encorajar as pessoas afectadas e mudar de atitude em relação ao seu sofrimento.

### Um conjunto de dores diferentes

A dor não é vivida de forma idêntica por todos porque não pode ser vista de forma objectiva. Trata-se sempre de uma vivência subjectiva, individual, que pode mudar em função do humor, das actividades ou do decorrer do dia.

---

Os sentimentos negativos, tais como o desespero e a cólera, reforçam a dor. Os sentimentos positivos como a alegria, o bom humor, a descontração, diminuem a sensação de dor.

---

Quando pensava que ia doer, doía mesmo.

---

A dor tem uma função importante de alarme, ela informa-nos acerca das necessidades do nosso corpo, ela dá um índice de doença. Quando eu sei o que se passa com o meu corpo, posso influenciá-lo melhor e sinto-me menos impotente.

- - -

A dor não é constantemente sentida da mesma maneira. Para me aperceber das diferenças, posso anotar as sensações num calendário. Escrevo as minhas percepções numa escala de 1 a 10, relativamente à intensidade e duração das dores. Acrescento comentários acerca do meu humor, acerca de acontecimentos importantes e as causas possíveis da dor. Ao ter em conta as diferenças e as causas, posso controlar melhor as minhas vivências e sinto-me menos entregue à minha dor.

- - -

É muito importante aperceber-me de que sinto a dor mais intensamente quando me concentro nela, quando falo muito sobre ela e me queixo daquilo que sinto.

- - -

A dor cria stresse. É útil sabê-lo e dar um nome ao que me stressa: será o meu trabalho, as relações com os meus colegas ou os membros da minha família, estarei esgotado por causa dos cuidados que tenho com um parente? Ou será que é um conjunto de chatices, que não deveria assumir sozinho no futuro?

## **A dor persistente pode cansar e tornar a pessoa passiva**

Para me sentir melhor, é importante voltar a ser activo. Qualquer actividade física pode ser benéfica: caminhadas, natação, dança, qualquer coisa, tudo aquilo que me fizer feliz. Para ficar mais motivado, posso juntar-me a um grupo e partilhar actividades como o ioga ou a ginástica.

Há muitos métodos para me sentir melhor. Para encontrar aquilo que me convém, posso ouvir o meu interior, procurar aquilo que me dava prazer no passado e aquilo que poderia voltar a fazer-me feliz. Posso retomar os meus antigos passatempos ou dedicar-me a novas actividades. Talvez terei vontade de aprender uma nova língua ou passar o tempo a ouvir música e a assistir a concertos. De cada vez que me sinto bem, sinto que a dor diminui.

Porém, muitas destas actividades não são possíveis após anos de sofrimento. É possível que eu não tenha mais coragem de encontrar-me com outras pessoas ou de contactar amigos. Talvez já não tenho mais motivação para me tornar activo. Quando a dor tem um domínio assim tão grande sobre mim, é altura de procurar ajuda.

## **A ajuda terapêutica**

Numa consulta com um médico ou com um psicoterapeuta posso falar abertamente das minhas dores e das suas consequências múltiplas e receber ajuda concreta para gerir melhor tudo isso no futuro. Cada mudança de atitude e de comportamento exige tempo. Muitas técnicas eficazes devem, em primeiro lugar, ser aprendidas e

exercitadas regularmente, antes que se possa esperar um resultado terapêutico.

Durante a terapia, aprendo a abandonar a minha forma de pensar em «cenários de catástrofe» ao compreender que a dor não é uma «catástrofe» que me faz perder todos os meus meios, mas que eu posso influenciar. Eu exercito-me a desviar a minha atenção da dor e a dirigi-la para as actividades e experiências positivas.

O terapeuta pode apoiar-me numa reorganização da minha vida para que eu me sinta melhor:

- Autorizo-me a falar acerca dos meus problemas, dos meus sentimentos de culpabilidade e das minhas angústias e a exprimir a minha frustração e a minha raiva.
- Aprendo a tomar consciência do meu corpo e a gerir melhor a minha energia porque tudo reforça a dor.
- Exercito-me a utilizar uma linguagem mais positiva.
- Aprendo a tomar melhor conta de mim, ao sair do meu isolamento, ao tomar iniciativas e a assumir responsabilidade pela minha vida e pela minha dor.
- Aprendo a autorizar-me a procurar ajuda!

Como a dor tem uma ligação directa com a tensão, é imperativo aproveitar os períodos sem dor para aprender métodos de relaxamento como o treino autogéneo ou a descontração muscular segundo Jacobson e de o exercer regularmente. As técnicas especiais de respiração (por exemplo, respirar pela barriga) podem ajudar a encontrar a calma interior.

Estas técnicas podem ser aprendidas em aulas. O médico de família pode igualmente indicar profissionais que tenham competências neste domínio.

Por vezes é necessário, em detrimento de todas as técnicas benéficas, tomar um medicamento. Posso recorrer a isto sem qualquer peso de consciência. Não é recomendado esperar muito tempo, para impedir o desenvolvimento de uma «memória da dor».

## **Uma chamada para a SOS Détresse**

Uma chamada para a SOS Détresse pode ser o primeiro passo para sair do isolamento, para deixar de ficar sozinho com a dor. Numa consulta confidencial com os ouvintes voluntários, tenho a possibilidade de me abrir e reflectir acerca dos próximos passos a fazer.