

Convivere con il Dolore.  
Strategie Psicologiche per  
Affrontare il Dolore di una  
Malattia

Dott.ssa Tuccillo Marisa  
Psicologo – Psicoterapeuta – Psiconcologo  
Cell: 3206256402  
Studio: Via Dante 133

# COS'E' IL DOLORE?



# IL DOLORE

- E' una esperienza sensoriale ed emotiva legata ad un danno.
- Le cause possono essere fisiche, chimiche, traumatiche.
- Il dolore rende la persona inabile, non riesce a pensare e a vivere affinché non si riesce a trovare un trattamento o un sollievo.
- Misurazione attraverso la descrizione soggettiva.

# Cosa fare?

- Rivolgersi al proprio medico,
- Chiedere un supporto psicologico;
- Terapie di rilassamento
- Psicoterapie

# LA PERSONA SOFFERENTE: SI RIVOLGE ALLO SPECIALISTA.

- **Medico , Medico e Psicologo/ Psicoterapeuta**

Metodo Bio-Psico-Sociale  
(fisico/medico –emotivo –  
relazionale) Engel G.

# **FASI DEL dolore:**

- **Shock e Negazione** della realtà e isolamento  
(Pianto, Ansia da separazione)
  - **Rabbia** (verso sé o verso gli altri)
- **Autorecriminazione**: Perdita del senso di sicurezza,
- **Depressione**: (Apatia, Disperazione, Isolamento)
- **Accettazione**: Graduale ricomparsa di Interessi e di Progettualità.

# I SINTOMI

- Diversi tipi di **Dolore**: fisico, sociale, psicologico, religioso, burocratico;
- Livello **emozionale** => stordimento, angoscia e paura, rabbia, solitudine, tristezza, disperazione, colpa, solitudine, apatia;
- **Distress**: stato di disagio sofferenza
- **Fatigue**: sinonimo di stanchezza, fiacchezza
- **Dist. Ansia, Dist. Depressione, Dist. Relazionali, Dist. sessuali**

# Reazione della malattia nella persona malata e nel familiare:

**PZ**= (Negazione – Evitamento - Rabbia)

**Fam.**= (Angoscia, Senso di Impotenza, Incredulità, Rabbia)

- I **familiari** Devono Accompagnare e sostenere praticamente ed emotivamente il proprio caro;

Pz e Fam. →  $\psi$  ; Corsi Psico-Educativi, corsi AMA, Psicoterapia Individuale, Psicoterapia Familiare



# Psicologo

## Obiettivi dei Colloqui :

- - Rispondono ai **Bisogni** del pz;
- - raggiungere **consapevolezze diverse** per delle scelte necessarie da fare;
- - far **gestire** nel modo migliore i **Problemi**;
- - **migliorare** la **QdV**.

## **STRUMENTI:**

Colloqui psicologico e/o  
psicoterapeutico;

Tecniche cognitive;

Tecniche di rilassamento (T.A.  
Schultz, Jacobson).

# ELABORAZIONE DEL DOLORE

## **Valutare:**

- Impatto alla Diagnosi, - Resistenze,
- - Mecc. di Difesa, - Risorse interiori del Pz; -  
Strategie di Adattamento usa dinanzi ad 1 Probl.;

**Migliorare:** - le risorse interiori; - le strategie di Adattamento;- la Qualità della Vita; la Qualità delle Relazioni familiari e sociali

# Dare senso al dolore

- Comprendere il vissuto globale dell'esperienza
- Ascoltare le preoccupazioni rispetto ad un futuro incerto
- Permettere l'espressione delle emozioni (paura, tristezza, ansia, rabbia, collera, delusione)

An open book with aged, yellowed pages. The right page features the words "The End" written in a large, elegant, black cursive script. The left page is mostly blank with some faint, illegible markings. The book's spine is visible in the center, and the edges of the cover are dark.

The  
End



# DOLORE

- Psicologico – fisico – burocratico – religioso -

# GIOIA

- Psicologica – fisica – burocratica – religiosa -