

Mengatasi Kesakitan: Rawatan Biopsikososial

Kesakitan yang berterusan merupakan keadaan yang sangat melemahkan dan memberi kesan signifikan ke atas keupayaan seseorang menjalani aktiviti harian normal mereka. Keadaan ini boleh memberi impak negatif kepada keluarga, kehidupan sosial serta perkhidmatan penjagaan kesihatan mereka.¹



Laman utama [►](#) [Kesakitan](#) [►](#) [Mengatasi Kesakitan: Rawatan Biopsikososial](#)

Mengatasi Kesakitan:
Rawatan Biopsikososial

Pertimbangan biologi,
psikologi dan sosial¹

Impak kesakitan yang
berterusan

Rawatan menyeluruh kepada
pengurusan kesakitan

Rujukan:

Mengatasi Kesakitan: Rawatan Biopsikososial

Kesakitan bertindak seperti deria, dan seperti deria yang lain, ia mempunyai fungsinya tersendiri. Kesakitan bertindak sebagai 'penggera' untuk memberi isyarat kecederaan kepada badan.² Berbeza dengan deria lain, persepsi kesakitan bukan sekadar proses fizikal yang merangsang tindakan. Ia juga memerlukan otak untuk berhubung dan mengetahui apa yang sedang berlaku dan apa yang kita rasai.

Pengimejan resonan magnet (MRI) telah menunjukkan bahawa terdapat banyak bahagian otak yang sedang aktif apabila seseorang dalam kesakitan.² Bahagian-bahagian otak ini juga terlibat dalam memproses emosi dan tingkah laku.²

Ini adalah sebab kenapa manusia bertindakbalas secara berbeza kepada kesakitan yang sama.²



Bahagian otak untuk emosi dan tingkah laku ialah bahagian yang sama untuk kesakitan

Pertimbangan biologi, psikologi dan sosial¹



Kerosakan kepada tubuh badan (aspek biologi), fikiran dan perasaan (psikologi) dan persekitaran (sosial) kesemuanya boleh menyumbang kepada rasa kesakitan. Berada dalam kesakitan juga boleh mempengaruhi setiap perkara tersebut dan seterusnya menjurus kepada kitaran kesakitan yang lebih teruk.²

Aspek biologi

Kemungkinan terdapat perubahan dalam daya kekuatan, batas pergerakan dan kestabilan sendi atau anggota badan akibat daripada rasa sakit yang disebabkan oleh kecederaan yang dialami.²

Pergerakan yang "terkawal" seperti ketempangan, penggunaan pendakap atau melindungi anggota badan yang tercedera, untuk mengelakkan kesakitan, boleh menyebabkan perubahan kepada fungsi fizikal. Ianya juga berpotensi untuk menyebabkan ketidakupayaan.²

Aspek psikologi

Cabaran harian yang perlu dihadapi oleh seseorang yang mengalami kesakitan yang berterusan boleh menyebabkan mereka merasa tidak berdaya, tidak berguna dan tiada harapan.² Ketakutan dan keresahan sering dirasakan dan boleh menjurus kepada kitaran kejam yang semakin lama mengurangkan sebarang aktiviti yang dilakukan.²

Mereka yang hidup dengan kesakitan yang berterusan juga mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mengalami kemurungan berbanding dengan mereka yang tidak sakit.² Hal ini menyukarkan lagi pengurusan kesakitan.

Aspek sosial

Kehidupan seseorang di rumahnya, hubungan dengan orang di sekeliling, keadaan kewangan, perasaan berkommuniti dan bersosial, gaya hidup, pekerjaan dan tekanan hidup akan memberi kesan terhadap rasa kesakitannya.²

Walaupun faktor sosial selalunya kurang diberi perhatian, apabila kesakitan itu meningkat, ianya adalah disebabkan oleh kombinasi faktor sosial, psikologi dan fizikal.²

Impak kesakitan yang berterusan

Impak kesakitan bukan sahaja memberi kesan terhadap orang yang hidup dengan kesakitan tetapi ia juga memberi kesan kepada ahli keluarga dan penjaganya.³ Ahli keluarga dan saudara mara melaporkan bahawa perubahan emosi, kegiatan sosial yang terbatas, kekangan kewangan yang disebabkan oleh kesakitan yang dialami oleh orang yang mereka sayangi, telah menyumbang kepada kemerosotan keadaan kesihatan fizikal, mental dan emosi mereka sendiri.²



Kesakitan bukan sahaja memberi kesan kepada perasaan seseorang dan keseluruhan kesihatan dan kesejahteraan mereka, ia juga boleh memberi kesan dramatik kepada orang di sekeliling mereka.

Rawatan menyeluruh kepada pengurusan kesakitan

Bagi menangani faktor penyumbang kepada kesakitan dan menggunakan rawatan biopsikososial terhadap pengurusan kesakitan, pertolongan daripada pelbagai ahli kesihatan professional adalah lebih berkesan.²

Fizikal:

- Kegiatan senaman dan aktiviti fizikal yang sesuai dengan tahap kesakitan anda dapat membantu dalam mengurangkan kesakitan dan memperbaiki fungsi fizikal, tidur, keletihan dan mood.²
- Contohnya, beransur-ansur meningkatkan daya tahan senaman, melakukan sesuatu yang anda suka dalam skalar kecil sebagai permulaannya boleh mengurangkan kesakitan disebabkan melakukan aktiviti yang berlebihan.²

Aspek psikologi:

- Ahli psikologi boleh membantu anda dengan menggunakan rawatan Terapi Tingkah laku Kognitif, yang disarankan dalam pengurusan kesakitan kerana ia mengambil kira tingkah laku, kepercayaan, dan meningkatkan keyakinan anda dalam menangani kesakitan anda.⁴
- Teknik relaksasi termasuklah mempelajari pernafasan diafragmatik, teknik relaksasi otot secara progresif, meditasi berpandu, visualisasi, teknik relaksasi berasaskan regangan, dan ianya dapat membantu mengurangkan tekanan dalam tubuh badan.²
- Keprihatinan juga termasuk dalam terapi pengurusan kesakitan bagi mengurangkan tahap kesakitan, dan membantu anda bertahan dengan lebih baik terhadap kesakitan yang anda jangkakan.⁵

Aspek sosial:

- Memilih aktiviti yang anda suka boleh membantu mengurangkan perasaan tersisih.²
- Menggunakan platform atas talian dan berkongsi pengalaman dan pembelajaran dalam blog boleh membantu anda supaya tidak berasa kesunyian.²
- Gunakan skil penyelesaian masalah untuk membuat rancangan supaya anda masih boleh mengambil bahagian dalam aktiviti walaupun anda sakit. Contohnya, memilih waktu pada awal siang untuk makan bersama rakan-rakan berbanding pertemuan pada lewat malam.²

Kesimpulan

Kesakitan bukanlah hanya satu penderitaan pada satu sistem tubuh badan; ianya merupakan satu keadaan berbilang faktor. Bagi menangani kesakitan dengan berjaya, rawatan secara holistik dengan mengambil kira faktor biopsikososial, boleh mengembalikan semula makna dan tujuan hidup anda, dan anda dapat menjalani hidup yang berkualiti walaupun dalam kesakitan.

Rujukan:

1. Duenas, M., et al. A review of the chronic pain impact on patients, their social environment and the health care system. *J Pain Res.* 2016; 9: 457–467.
2. Breeden, K et al. A Biopsychosocial Approach for Addressing Chronic Pain in Everyday Occupational Therapy Practice. (2017). *OT Practice*, 22(13)
3. Ojeda, B., Salazar, A., Dueñas, M., Torres, L. M., Micó, J. A., & Failde, I. (2014). The impact of chronic pain: The perspective of patients, relatives, and caregivers. Families, Systems & Health: *Journal Of Collaborative Family Healthcare*, 32, 399–407
4. Ehde, D. M., Dillworth, T. M., & Turner, J. A. (2014). Cognitive-behavioral therapy for individuals with chronic pain. *American Psychologist*, 69, 153–166.
5. Khusid, M. A., & Vythilingam, M. (2016). The emerging role of mindfulness meditation as effective self-management strategy, part 2: Clinical implications for chronic pain, substance misuse, and insomnia. *Military Medicine*, 181, 969–975.