

RATGEBER

Bei Schmerz in psychiatrische Behandlung?

Lang andauernder körperlicher Schmerz brennt sich in die Nervenzellen und das Gehirn ein. Der Schmerz wird ungewollt zum Lebensmittelpunkt. Oft wird er von Depressionen begleitet. Wichtige Hilfe bieten die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR).

chr. Soll man sich bei körperlichen Krankheiten in die Obhut von Psychiatern geben? Auf den ersten Blick erstaunt diese Frage. Doch gerade bei Schmerzstörungen wären nach dem Haus- oder Facharztbesuch genau die Psychiatrischen Dienste Graubünden die richtige Anlaufstelle.

Akuter Schmerz ist immer ein Warnsignal. Hält der Schmerz über längere Zeit an und wird er nicht behandelt, kann er chronisch werden. Schmerz wird über die Nervenzellen ins Gehirn übertragen, das dauernde Schmerzmeldungen im Gedächtnis speichern kann. Eine fatale Geschichte für die Betroffenen. Sie gehen oftmals von Arzt zu Arzt. Vielfach vergeblich, denn die Ärzte können die Schmerzursache im chronischen Stadium nicht (mehr) orten.

Nicht zu lange warten

«Da Patienten häufig zu lange mit Schmerzabklärungen warten, kommen sie leider oft erst nach einem langen Leidensweg zu uns in die Klinik», sagt Rahul Gupta, Leitender Arzt Spezialpsychiatrie der PDGR. «Ärzte suchen in aller Regel zuerst nach körperlichen

Ursachen. Darum wird eine Schmerzstörung lange nicht erkannt. Kommen die Patienten dann zu uns in die Klinik, verstehen sie möglicherweise zuerst gar nicht, was ihr Schmerz denn mit einer psychiatrischen Behandlung zu tun hat», ergänzt Peggy Guler-Stützer, Leitende Ärztin Ambulanter Dienst und Tageskliniken der PDGR.

Doch genau diese chronischen Schmerzstörungen, denen oft zusätzlich auch ein Botenstoffmangel im Gehirn zugrunde liegt, gehören in fachspezifische psychiatrische Hände. Denn häufig werden auch seelische Konflikte auf der körperlichen Ebene ausgetragen. Und diese manifestieren sich als Schmerz im Körper. «Stress, Bewegungsmangel und Schonverhalten», so wissen Rahul Gupta und Peggy Guler-Stützer, «können dann den Schmerz zusätzlich noch verstärken.»

Belastende Situationen

Eine Schmerzstörung kann nach Ansicht der PDGR-Fachärzte Gupta und Guler jeder entwickeln. Zu den gefährdetsten Altersgruppen zählen berufstätige Menschen zwischen 35 und 55 Jahren. Bei Menschen, die an



Dr. med. Rahul Gupta und Dr. med. Peggy Guler-Stützer ermöglichen Schmerzpatienten wieder ein Leben mit mehr Lebensqualität.

einer Schmerzstörung leiden, sind über lange Zeit vor dem Auftreten der ersten Schmerzen Belastungssituationen in wichtigen Lebensbereichen aufgetreten. Solche Überforderungen, Ängste, Stress oder auch Lustlosigkeit äussern sich mit der Zeit in Form von Schmerz.

Bei den PDGR sucht man – nach genauen Vorabklärungen – zusammen mit dem Patienten nach geeigneten Therapien, die in ambulanten Einzelgesprächen, der Psychotherapie-Tagesklinik oder auf der Psychotherapie-Station durchgeführt werden können. Die Therapie beinhaltet unter anderem die medikamentöse Behandlung in Kombination mit psychotherapeutischen Massnahmen wie Schmerz-, Stressbewältigungs- oder auch Bewegungs- und Entspannungstherapien. «Während der Behandlung ist es zudem sehr hilfreich, ein Schmerztagebuch zu führen. Das erlaubt es uns, die Schmerzverläufe festzustellen. So können wir viel gezielter therapieren», so Rahul Gupta.

Der Schmerz verliert sich nie ganz, weil er sich – wie etwa das Abc, das man einst lernte – in das Gehirn einprägen kann, ist eine vollständige Symptomfreiheit der Schmerzpatienten selten. Doch es kann eine viel bessere Lebensqualität erzielt werden. Die Schmerzpatienten lernen, besser mit ihrem Schmerz umzugehen, sie lernen auch, ihr Aktivitätsniveau zu erhöhen, die sozialen Kontakte wieder aufzunehmen und aus ihren depressiven Stimmungen herauszukommen. «Für eine erfolgreiche Behandlung braucht es indes etwas Zeit; mindestens sechs bis zwölf Monate sind einzuplanen», erklärt Peggy Guler-Stützer.

■ INFOS UND ANLAUFADRESSE

Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) bieten in ihrer Tagesklinik in Chur Schmerzpatienten wirksame Unterstützung an. Infos: Klinik Waldhaus, Loëstrasse 220, 7000 Chur, Telefon 058 225 22 70, info@pdgr.ch, www.pdgr.ch.



Bilder Susi Haas