



MONATSTHEMA November

SCHMERZ LASS NACH

Schmerzen sind eines der wichtigsten Warnsignale des Körpers und variieren zwischen akuten kurzen Impulsen bis hin zu lähmenden sowie chronischen Begebenheiten. Auch wenn das Empfinden von Schmerz ein regelrechtes Hirngespinnst ist, dürfen diese Prozesse nicht über- oder unterschätzt werden.

Schmerzen signalisieren eine Verletzung im Körper und nehmen eine wichtige Schutzfunktion ein. Der Schmerz an sich entsteht aber nicht im Körper, sondern im Gehirn: Das betroffene Körperteil setzt elektrische Impulse frei, welche dann ins Gehirn gelangen. Das, was der Mensch als Schmerz wahrnimmt, ist lediglich das Übersetzen ebendieser Impulse.

Akuter Schmerz ist kurzweilig, eine Warnung, und führt dazu, die Schädigung im Körper minimieren zu wollen (zum Beispiel durch Medikamente oder eine Operation). Das Ziel der Behandlung ist Schmerzfreiheit durch Beseitigung der Ursachen. Anders verhält es sich mit chronischen Schmerzen: Im

Vergleich zu akuten Schmerzen sind diese lang andauernd (als Richtwert werden im Minimum sechs Monate genannt) oder wiederkehrend. Die Ursache ist meist unbekannt oder nicht therapierbar. Der Schmerz verliert so die Warnfunktion.

Eine der ersten Reaktionen bei Schmerzen ist es, sich zu schonen und zurückzuziehen. Was gut gemeint ist, ist nicht die Lösung – sondern das Problem: Rückzug auch sozialer und körperlicher Aktivitäten, schmerzbezogene Gedankenspiralen oder Ängste können die psychischen Aspekte verstärken und so zu schlimmeren Schmerzen führen. Es ist bekannt: Die Trennung zwischen Psyche und Körper im Falle von Schmerzen ist nicht sinnvoll, denn beide Elemente nehmen eine wichtige Rolle ein und können sich gegenseitig verstärken oder – im Falle einer erfolgreichen Schmerztherapie – lindern.

Die Grundsätze einer Schmerztherapie sind es, den Schmerz zu respektieren lernen, ungünstige Bewältigungsstrategien zu verändern und den Schmerz im Alltag in den Hintergrund treten zu lassen. Dabei wird ein ganzheitlicher Therapieansatz verfolgt, welcher den Schmerz körperlich, seelisch und mental behandelt. Die Lebensqualität wird gesteigert, indem die psychischen und sozialen Folgen des Schmerzes verringert werden.

Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) bieten eine umfassende Schmerztherapie an, welche einen multimodalen, aber auch individuellen Ansatz verfolgen.

pdgr.ch/monatsthema



Dr. med. Hadrawa Klinker Hasler
Oberärztin



Dr. phil. Gian Franco Josef Arnold
Oberpsychologe



Victoria Jung Lippitsch
Fachpsychologin



Dr. med. Rahul Gupta
Ärztlicher Direktor, MGL



Tina Tanner
Psychologin



Elisabeth Meinherz Stäger
TCM-Therapeutin



Laura Kecskemeti
Leitende Ärztin,
Stv. Chefärztin



Szabina Lubszky Schmid
Leitende Ärztin,
Oberärztin

FACHBEITRÄGE November 2022

11. November

Gesundheitswoche Südostschweiz
Bündner Zeitung

8. bis 11. November

Beitragsreihe auf TV Südostschweiz

16. November

Ratgeber Bündner Woche

23. November

Ratgeber Südostschweiz Bündner
Zeitung

28. November

Thementag Radio Südostschweiz