

Studiu de caz clinic

CAZUL – A. L.

Loreta Popa

Doctor in Stiinte Medicale

Psiholog, Psihoterapeut

Prezentare generala

Pacienta Anca L., in varsta de 45 ani, absolvent al facultatii de chimie, consilier imobiliar la o firma de profil, solicita suport psihologic datorita traumelor care i-au afectat viata si pentru ajutor de specialitate in „detasarea de trecut”.

Problema psihologica a pacientei se refera la stres post-traumatic repetat ca urmare a mai multor situatii grave de viata, care au afectat-o fizic si psihic, pacienta avand si probleme de natura vicioasa prin abuzul de alcool instalat la un moment dat.

Pentru acest motiv apeleaza la suport psihologic, desi, trebuie mentionat ca pacienta este o fire extrem de pragmatica si puternica, o luptatoare care nu doreste sa se lase invinsa de destin; ignora partea fizica afectata cat si traumele suportate in plan fizic si psihic; este puternic controlata de sot pentru a nu avea recaderi in dependenta de alcool suprimata, dar continua insa consumul de cafea si tutun peste masura acceptata in cazul sau.

Fiind o fire energica si petrecareata, stie sa iasa la suprafata din starile care o cuprind, rareori ce-i drept, si este prima care se auto-ajuta in redarea sperantei de viata prin dorinta puternica de a trai – „daca nu am murit pana acum din toate astea, ce oare m-ar mai putea afecta?”

Prezentare detaliata

1. Date personale: A.L , in varsta de 45 ani, domiciliata in Bucuresti, divortata si recasatorita, de profesie chimist, lucreaza ca si consilier imobiliar in cadrul unei firme de profil.

2. Antecedente heredocolaterale: nu are rude cu probleme psihice

3. Antecedente personale:

- Psihice – stres post-traumatic; abuz si dependenta de alcool
- Somatice – diverse traume fizice ca urmare a unui grav accident de masina soldat cu coma si imobilizare la pat timp de sase luni; histerectomie ca urmare a unui cancer de col uterin.

4. Consum de toxice: cafea – constant; tutun – 1-2 pachete pe zi; alcool – suprimat!!!

5. Scurta biografie – nascuta in Botosani, face parte dintr-o familie organizata compusa din parinti si un frate. Tatal membru de partid si primar intr-o comuna din judetul Botosani si mama casnica ii ofera acesteia un mediu de dezvoltare propice, fara sa duca lipsa de ceva la vremea respectiva. Isi desfasoara activitatea scolastica in mediu rural pe perioada ciclului primar si gimnazial. Dezvoltarea psihomotorie pe etape de varsta s-a inregistrat in limita normalitatii.

Legatura dintre ea si parinti este una lejera- fiind apropiata mai mult de tata, care avea o fire blanda si concilianta, care a inteles-o intotdeauna in problemele cu care s-a confruntat; mama o fire dura „ din popor” si autoritara cu care pacienta nu este capabila sa aiba o apropiere afectiva autentica.

Urmeaza liceul la Botosani dupa care va pleca la facultatea de chimie din Iasi. Aici isi cunoste primul sot, ofiter, cu care se casatoreste fara a avea copii.

Fire pragmatica, reuseste sa treaca cu succes perioada de dezvoltare psihointelectuala. In societate se manifesta preponderent activ si pro-social; emana o dorinta puternica de viata, de a trai la maximum si a profita de ceea ce i se ofera.

Dupa absolvirea facultatii i se ofera un post la Oradea unde, pleaca impreuna cu sotul sau, cu care, pentru o perioada are o viata normala si fericita. In prezent este recasatorita cu un barbat mai tanar cu opt ani si cu care, pretinde ca are o viata linistita si asa cum isi doreste. Cei doi doresc sa infieze o fetita pentru a trece peste faptul ca nu au putut avea un copil datorita vicisitudinilor vietii. Momentan, puternic afectiunata de animale, pacienta posedea doi caini cu care „ isi alina singuratatea”.

6. Istoricul bolii: Primul eveniment major care a marcat existenta pacientei a fost de fapt compus dintr-o pleiada de evenimente succedate si s-a datorat in prima faza unui accident grav de masina pe care aceasta l-a suferit in urma cu cativa ani, urmarile fiind o perioada de coma, imobilizare la pat dupa iesirea din coma pe o perioada de sase luni, umilinta suferita in aceasta perioada datorita sotului, care

aducea persoane de sex feminin in casa si cu care intretinea raporturi sexuale in incaperea vecina celei in care se afla bolnava, divortul de acest sot dupa insanatosire si revendicarea drepturilor asupra bunurilor. Pe langa efectele traumei fizice , apare si depresia manifestata in timpul imobilizarii la pat pentru care urmeaza medicatie ortotimizanta si neurotropa. Acest episod depresiv s-a remis in urma tratamentului medicamentos.

Al doilea eveniment traumatizant a aparut o data cu demiterea sa dintr-un post de lucru pe care-l ocupa in functia de chimist, datorita abuzului de alcool si dependentei de acesta.

Al treilea eveniment marcant pentru psihicul deja fragil al pacientei a aparut dupa ce aceasta impreuna cu cel de-al doilea sot pierde o casa la munte datorita unui incendiu de proportii in care pierde marea majoritate a lucrurilor detinute, casa care trebuia utilizata pentru deschiderea unei pensiuni, o data cu depistarea unui cancer de col uterin, boala pe care pacienta o atribuie in intregime evenimentelor traumatizante si stresante din viata sa, care ar fi declansat aparitia unor chisturi ovariene dovedite a fi maligne (despre care se stie ca pot aparea din cauza stresului in primul rand) si pe care o va trata intr-o clinica din Statele Unite cu ajutorul cumnatei sale de acolo, sora celui de-al doilea sot. Pacienta sufera cu aceasta ocazie o histerectomie si, dupa chimioterapia de rigoare se intoarce in tara unde incearca sa traiasca fara sa se gandeasca la trecutul traumatic.

7. Examen psihic

a. Examenul starii psihice prezente

Bolnava cu tinuta ingrijita, nelinistita, cu atitudine intruziva.

Gestica ampla, mimica mobila, detasata. Lucida, orientata temporo-spatial, auto si allopsihic.

Neaga tulburari de perceptie.

Nu prezinta sentimente de devalorizare, autodepreciative , de inutilitate sau hiperemotivitate.

Prezinta un deficit moderat de concentrare si mobilitate a atentiei.

Memoria – fara modificari semnificative.

Ritm si flux ideativ spontan, vivace. Raspunde la intrebari prompt, coerent si detaliat (cu tendinta de exagerare). Prezinta simptome ale sindromului Munchausen, motiv pentru care anumite declaratii si relatari au trebuit verificate. Discursul este centrat pe debarasarea de trecut.

Afectivitate – prezinta ambivalenta afectiva fata de parinti.

Somn suficient din punct de vedere calitativ, uneori indus medicamentos.

Apetit alimentar normal, sanatos, respectand cerintele unui regim de viata adecvat.

Interese, preocupari la nivel maxim. Aspiratii consistente, orientata vocational. Elan vital crescut.

b. Diagnostic multiaxial

Axa I – tulburare post-traumatica cu elemente de depresie

Axa II – depresie post-traumatica

Axa III - abuz de substante toxice;

Axa IV – probleme datorate traumelor fizice si psihice suferite pe care incercand sa le ignore, le sedimenteaza

Axa V – EGF = 60

8. Demersul terapeutic:

Pacienta prezinta nerabdare, inversiune afectiva fata de parinti (total fiind decedat in momentul prezent, considera ca ar fi preferat ca mama sa sa fie cea decedata si nu tatal sau).

Complexitatea cazului a facut necesara elaborarea unei stratageme de terapie adecvate.

Am optat pentru terapia cognitiv-comportamentala si cea suportiva bazata pe deschidere, expunere si comunicare, numeroase studii demonstrand ca pacientii care beneficiaza de aceasta metoda de terapie nu prezinta tulburari depresive o perioada mai indelungata decat pacientii tratati doar medicamentos, ceea ce inseamna ca acestia si-au elaborat anumite tehnici de autoreglare psihica, tehnici care le vor permite sa faca fata stresului care ar putea sa apara ulterior.

Abordarea psihologica

Psihoterapie suportiva si cognitiv-comportamentala

Scop: intarirea eului si a imaginii de sine; acceptarea starii de sanatate si a trecutului traumatic .

Obiective

Obiectiv principal: schimbarea perspectivei de viata si a opiniilor gresite

Obiective secundare:

- a. Ajutarea pacientei sa identifice problemele care ii creeaza stari afective negative
- b. Ajutarea acesteia sa constientizeze resursele adaptative pe care le are la dispozitie pentru a face fata dificultatilor
- c. Invatarea unor metode simple de depasire a momentelor dificile
- d. Formarea unor deprinderi de autoajutorare.

Strategii

1. Identificarea starilor afective negative si cauzele acestora
2. Identificarea gandurilor negative
3. Deprinderea pacientei cu utilizarea unor metode de depasire a momentului negativ

Trebuie mentionat faptul ca pacienta refuza testarea psihologica, argumentand aceasta prin faptul ca nu crede in relevanta testelor si nici nu are rabdare pentru aceasta.

De asemenea, refuza terapia prin hipnoza pe motiv ca nu se poate concentra pentru un astfel de demers terapeutic si ca nu este pe deplin convinsa de utilitatea acestuia, dupa propriile cunostinte.

Plan terapeutic. Desfasurarea terapiei esalonata in sedinte.

Sedintele 1-2

Etapa I: Am inceput prin investigatii anamnestice amanuntite. Dupa anamneza am discutat despre terapia cognitiv –comportamentala si despre modul in care, prin aceasta, as putea interveni in ajutorul pacientei. S-a incercat o relationare terapeutică adecvata cu pacienta care, subliniaza faptul ca prefera suportul psihologic pe baza de comunicare, stiind ca acest lucru o ajuta sa dezamorseze tensiunile acumulate si retinute si, accepta relaxarea, ca tehnica de detasare. Pretinde ajutor cognitiv-comportamental numai in masura in care specialistul

considera ca poate gasi o metoda adecvata situatiei ei, evitand astfel orice fel de „taraganare” si „pierdere de vreme” cu aplicatii inutile.

Etapa II: am inceput printr-o relaxare usoara si un exercitiu de respiratie. Pacienta prezinta nervozitate, nerabdare si rade de reactiile sale. I s-a explicat faptul ca ne aflam in terapie la cererea ei si ca nimic nu este obligatoriu. Ințelege perfect ceea ce i se spune si aproba, insa nu se poate concentra mai mult de cateva minute pe relaxare.

Comunica spontan, mult si obiectiv, detaliat si sincer despre fapte, sentimente incercate de-a lungul timpului, cat si despre traumele suferite.

Etapa III. Am creat o lista de probleme impreuna, pe baza careia sa ne fixam obiectivele fiecărei sedinte.

S-a fixat contractul terapeutic si am fost de acord pentru intrevvedere o data pe saptamana, intrucat pacienta , desi este deschisa terapiei, nu pare ca este dispusa sa acorde suficient timp unor aspecte mai putin pragmatice ale vietii sale.

Prima tema pentru acasa a constat in monitorizarea pe baza unui jurnal detaliat care sa cuprinda exact toate activitatile intreprinse de-al lungul unei zile cat si relatari despre problemele care apar in interval de o saptamana, pana la urmatoarea noastra intrevvedere. Pacienta accepta sarcina, insa intreaba zambind:”... nu as putea sa va povestesc mai bine despre ce am facut, cand ne intalnim data viitoare?”

Etapa IV. Am facut sumarizarea acestei prime faze a terapiei si am creat astfel o punte de lagatura pentru urmatoarea intalnire.

Sedintele 3-4

Etapa I. Pacienta vine la timp la intrevvedere si este foarte vesela, narabdatoare sa discute si plina de verva. Vorbeste despre ultima saptamana petrecuta de la ultima intalnire si demonstreaza tema facuta fara ca acest lucru sa i se fi cerut in prealabil.

Etapa II. S-a continuat cu aprofundarea problemei pentru care ne aflam in terapie si anume descoperirea gandurilor negative si amintirilor obsesive care participa la acumularea stresului pacientei. I-am propus sa construiasca un tabel care sa cuprinda gandurile negative care o macina, momentul zilei si circumstanta in care se petrece acest eveniment.

Etapa III.

„ Incepand de azi, pe parcursul catorva intalniri, as dori sa incepem practicarea unui exercitiu puternic de vindecare si relaxare interioara: Surasul interior. Acesta ne face sa devenim mai constienti de corpul si de fiinta noastra interioara.

Prin Surasul interior putem incepe sa dezvoltam o relatie sanatoasa, plina de iubire cu noi insine si cu ceilalti. Incepem sa ne recunoastem calitatile, sa ne cunoastem asa cum suntem in realitate, ne descoperim virtutile si problemele. Acest lucru te va ajuta sa-ti formezi o imagine de sine mai corecta. Surasul interior cultiva capacitatea noastra de a iubi si de a ne relaxa propriul corp. Daca invatam sa ne iubim si sa ne acceptam asa cum suntem, va deveni mai usor sa-i iubim sa-i acceptam si pe ceilalti ca pe noi insine, precum si problemele noastre intrinseci sau extrinseci.

I s-au oferit pacientei detalii despre aceasta forma de exercitiu si despre beneficiile acestuia asupra mintii si corpului.

Dupa o usoara relaxare prealabila pe baza de destindere a musculaturii am inceput exercitiul propriu-zis.

Incepe intotdeauna Surasul interior cu un exercitiu de balansare: balanseaza coloana vertebrala catre laterale incepand cu oasele sezutului si sacrul. Surade coloanei vertebrale si balanseaza-ti fiecare vertebra. De la baza coloanei pana la baza craniului. Simti coloana vertebrala relaxata si incalzita, stralucind plina de o lumina aurie.

Apoi balanseaza-ti coloana inainte si inapoi, dand usor din cap, ca in semn de aprobare. Dupa ce ai incheiat balansarea, surade coloanei vertebrale de sus in jos, apoi de jos in sus.

Relaxeaza-ti fruntea si constientizeaza energia surasului adunandu-se in fata ochilor ca o lumina aurie. Imagineaza-ti sentimentele pe care le ai cand intri intr-o gradina frumoasa. Simte acea energie a surasului stralucind asemenea soarelui.

Continua sa absorbi energia surasului prin punctul dintre sprancene si las-o sa se reverse in nas si obraji. Simti cum se relaxeaza pielea si muschii si ti se incalzeste intreaaga fata.

Lasati surasul sa se reverse in gura, ridicand usor colturile gurii. Atinge cu limba cerul gurii si mentine limba acolo pe tot timpul exercitiului, lasand gura usor intredeschisa.

Ne vom opri aici, urmand sa continuam la urmatoarea intalnire.

Sedintele 5-6

Etapa I. In aceasta etapa am continuat invatarea exercitiului, dupa repetarea primei parti.

Surade gatului, lasandu-l sa se cufunde usor pentru a se odihni dupa activitatea de sustinere a capului. Surade tiroidei si paratiroidei, localizate in partea

frontala a gatului. Simti cum gatul se deschide ca o floare ce infloreste, in timp ce energia indeparteaza orice tensiune.

Acum surade inimii si multumeste-i pentru faptul ca face sangele sa circule in intregul corp. O simti relaxandu-se in timp ce sarcina i se usureaza. Lasa energia surasului sa-ti umple inima de iubire pe masura ce nerabdarea si nechibzuinta se transforma in bucurie si respect. Iubirea, bucuria, respectul si compasiunea se nasc toate din inima. Simte aceste virtuti radiind catre organe, glande si intregul corp.

Surade acum plamanilor, multumindu-le pentru ca furnizeaza oxigen corpului si ca elimina dioxidul de carbon. Simte-i inmuindu-se, devenind mai spongiosi si umezi pe masura ce se dilata plini de energia surasului.

Simte virtutile inimii, iubire si bucurie, amplificand energia surasului in plamani pe masura ce aceasta transforma orice tristete si depresie in dreptate si curaj.

Etapa II. Dupa o scurta recapitulare a etapei anterioare si a memorarii organelor asupra carora ne-am concentrat in exercitiul nostru, ne-am reluat terapia surasului abordand alte organe.

Surade ficatului, multumeste-i pentru rolul sau in digestie, prelucrarea si stocarea elementelor nutritive si in eliminarea substantelor toxice. Simte-l inmuindu-se si devenind mai umed. Lasa energia surasului amplificata de virtutile inimii si plamanilor (iubire, bucurie, dreptate, curaj) sa transforme orice manie din ficat in bunatate.

Surade acum pancreasului care este situat in partea stanga inferioara a cutiei toracice. Multumeste-i pentru faptul ca produce insulina care regleaza nivelul zaharului in sange si enzimele necesare digestiei.

Surade splinei, localizata in spatele pancreasului, la acelasi nivel, insa pe partea stanga. Multumeste-i pentru producerea de anticorpi care lupta impotriva bolilor. Simte cum orice sentiment de ingrijorare din ele se transforma in cinste prin energia surasului amplificata de virtutile inimii, plamanilor si ficatului.

Adu acum energia in rinichi, aflati in partea inferioara a spatelui, de o parte si de alta a coloanei vertebrale. Multumeste-le pentru faptul ca filtreaza sangele, elimina deseurile si mentin echilibrul apei in corp. Simte-i cum se racelesc, se improspateaza si se curata.

Surade glandelor suprarenale de deasupra rinichilor care produc adrenalina si alti hormoni.

Simte cum orice sentiment de frica se transforma in virtutea blandetii si in toate celelalte virtuti acumulate pana acum.

Adu energia surasului in zona genituala. Surade si spiraleaza energiile acumulate jos in ovare si uter. Multumeste-le ipotetic pentru faptul ca genereaza

hormoni si-ti ofera energie sexuala. Adu energia sexuala, a surasului si a virtutilor combinate intr-una singura, sus in ombilic si creeaza mental o miscare de spiralară pentru a le centra si a le mentine acolo.

Sedintele 7-10

Etapa I. Am continuat sa exersam practica Surasului interior:

Intoarce-ti atentia asupra ochilor, constientizand energia surasului din ochi si dintre sprancene si permite-i acestei energii sa se reverse in gura. Inghite rapid saliva urmarindu-i traseul prin esofag pana in stomac.

Multumeste-i stomacului pentru ca digera hrana si simte-l cum se relaxeaza.

Surade-i apoi intestinului subtire si multumeste-i pentru faptul ca absoarbe elementele nutritive.

Surade-i intestinului gros si multumeste-i pentru ca elimina deseurile.

Adu acum energia surasului in vezica urinara si in uretre multumindu-le pentru colectarea si eliminarea urinii.

Orienteaza-ti din nou atentia la nivelul ochilor, absorbind cat mai multa energie.

Surade-i glandei pituitare situata la 7-10 cm in spatele punctului dintre sprancene. Simti cum infloreste. Surade talamusului, localizat chiar deasupra coloanei vertebrale, in spatele si deasupra pituitarei si hipotalamusului. Surade glandei pineale. Simti cum aceste glande se dilata si cresc.

Surade celor doua emisfere ale craniului. Surade in cerebel si in prima vertebra cervicala de la baza craniului.

Coboara energia surasului prin toate vertebrele, pana la baza coloanei (7 vertebre cervicale, 12 toracice, 5 lombare, osul sacru si coccisul). Discurile dintre vertebre se inmoaie pe masura ce coloana vertebrala se dilata si se lungeste. Ar trebui sa simti spatele destins si confortabil.

Etapa II. Pentru a incheia exercitiul este foarte important sa stochezi energiile acumulate in ombilic. Pentru a colecta energia concentreaza-te asupra zonei ombilicului, cam la 4 cm in interiorul corpului. Acopera ombilicul cu ambele palme, stanga peste dreapta, apoi imagineaza-ti ca spiralezi energia in sensul acelor de ceasornic, de la mic la mare, de 36 de ori.

Apoi inversezi sensul si spiralezi inapoi, in ombilic, de 24 de ori.

Etapele III si IV. Intalnirile urmatoare le-am dedicat practicarii exercitiului Surasului interior.

Sedintele 11-12

In cursul acestor sedinte am continuat demersul de intarire a eului si a modificarii imaginii de sine.

S-au analizat aspectele pozitive si cele negative din cadrul familiei si s-au stabilit sarcini comportmentale pentru remedierea neajunsurilor. S-a cautat sa se gaseasca rezolvari pentru aspectele negative si sa se intareasca aspectele pozitive.

In final i-am prezentat pacientei un rezumat al problematicii identificate rugand-o sa-mi spuna cum vede ea desfasurarea lucrurilor in viitor in situatia in care tratamentul va avea succes.

„ In primul rand imi doresc sa fiu sanatoasa, sa am chef de treaba, ca la cate am in cap...!!! Si as vrea sa nu ma mai enervez asa usor pe sotul meu si sa izbucnesc imediat din orice prostie. Dar probabil ca stau cam prost cu nervii! (rade). Noroc ca el nu ma baga in seama si ma evita in astfel de momente.

In ce priveste viitorul....cred ca acest tratament psihologic deja a inceput sa isi spuna cuvantul pentru ca simt ca gandesc putin diferit fata de inainte de terapie si cred ca sunt mai relaxata. Am inceput sa dorm mai bine. De multe ori adorm si sunt multumita ca nu prea mai iau medicamente care sa ma ajute sa dorm. Cred ca sunt pe drumul cel bun...”

Intrucat bolnava continua sa manifeste rezerve, nu la fel de mari ca la inceput insa, i-am administrat ca tema pentru acasa citirea zilnica a 3-4 pagini din cartea prof. Irina Holdevici „Ameliorarea performantelor individuale prin tehnici de psihoterapie” pe care i-am imprumutat-o, urmand sa reluam subiectul intr-o viitoare intalnire.

De asemenea, deoarece pacienta are dificultati in a-si ocupa timpul liber altfel decat dormind, am hotarat impreuna realizarea unor programe riguroase. La acest nivel i s-a cerut sa-si monitorizeze activitatile dupa criteriul nivel de maiestrie si placere. Pacienta continua sa nu simta placere in lucruri” nesemnificative”, dar a enumerat si placeri care ii par mai putin dezagreabile, cum ar fi ingrijirea florilor pentru care are , se pare, o adevarata pasiune, joaca cu cainii ei etc.

Pentru a concluziona am recurs la tehnici de terapie suportiva prin care se va face referinta la progresul pacientului dar si la alte aspecte. Psihoterapia suportiva simpla consta intr-o perpetua incurajare a bolnavului, in paralel cu favorizarea unei descarcari emotionale a acestuia, capabila sa-i procure o diminuare a anxietatii si urmarind asigurarea tuturor conditiilor pentru instruirea unui tratament eficace. Mijloacele prin care se realizeaza aceste obiective sunt: persuasiunea, indrumarea, incurajarea, catharsis-ul, presiunea, desensibilizarea, exteriorizarea intereselor si manipularea mediului.

Intaririle si complimentele practicate sunt:” complimente in legatura inteligenta de care dati dovada in abordarea terapiei”, „ complimente pentru felul in care aratati, pentru aspectul exterior ingrijit”, „ felicitari pentru modul in care ati reusit sa treceti peste aceasta problema, pentru cum ati realizat tema pentru acasa, pentru modul in care va indepliniti sarcinile” etc.

Sarcini generale: intrucat s-a dovedit a fi o mare amatoare de excursii montane si drumetii, i-am sugerat sa continue acest hobby ori de cate ori are prilejul si sa se reincarce astfel energetic. Sa evite certurile si situatiile stresante pe cat posibil si sa acorde propriei persoane mai mult timp decat a facut-o pana acum pentru ingrijire la toate nivelurile.

Recomandari speciale: respectarea unui program de viata natural si sanatos; evitarea substantelor toxice pe cat de mult posibil sau renuntarea definitiva la acestea.

Evaluarea progresului: pacienta a inceput sa priveasca viata diferit, cu mai multa usurinta, mai linistita, incercand din rasputeri sa uite si sa accepte in adevaratul sens al cuvantului nelinistea in privinta sanatatii si viitorului in acest sens, sa lupte sa se concentreze pe indeplinirea sarcinilor asumate si pentru o viata relaxata.

Relatia cu mama sa a inceput sa prinda contur pozitiv. De asemenea constientizeaza faptul ca sotul ei insemna „ stanca de sprijin” din apropierea ei si considera ca trebuie sa faca totul pentru a nu o „sfarama”.

Recunoscand beneficiile terapiei va stii precis cum sa actioneze pentru a-si induce autorelaxarea si starea de bine. Intrucat i-am starnit setea de documentare, promite ca va citi atat cat va fi posibil tot ce tine de psihicul uman si starea de bine a acestuia.