



REZUMATUL TEZEI DE DOCTORAT

Implicații ale proceselor flexibilității psihologice în durerea musculoscheletală cronică

Student doctorand: Cojocaru Cristiana-Manuela

Conducător de doctorat: Prof.univ.dr. Suciu Bogdan Andrei

Stadiul actual al cunoașterii

Durerea musculoscheletală cronică este frecvent asociată în comorbiditate cu tulburările de anxietate și depresie, ceea ce accentuează nivelul dizabilității. Din perspectiva tratamentului acestor condiții medicale, studiile clinice au subliniat succesul abordărilor multimodale, care combină, în general, medicația, însoțită, în unele cazuri, de procedurile chirurgicale, terapia fizică și intervenția psihologică.

Dintre abordările psihologice, orientările cognitiv-comportamentale (CBT) au acumulat, la ora actuală, un număr considerabil de studii clinice, dovedindu-și eficiența în gestionarea unui spectru vast de psihopatologie, precum și a tulburărilor afective corelate condițiilor medicale. În mod particular, psihoterapia prin acceptare și angajament (ACT), una dintre intervențiile cognitiv-comportamentale de nouă generație, prezintă o utilitate sporită în abordarea anxietății și depresiei asociate durerii cronice, datorită integrării tehnicilor bazate pe acceptare, mindfulness, defuziune cognitivă și elaborarea planurilor de acțiune pe baza valorilor personale.

Explorarea proceselor psihologice implicate în dezvoltarea tulburărilor afective corelate cu durerea cronică reprezintă un pas esențial în vederea individualizării acestor intervenții. În mod specific, literatura de specialitate a evidențiat rolul trăsăturilor de personalitate și a flexibilității psihologice în adaptarea la durerea cronică, punctând, de asemenea, necesitatea continuării investigațiilor în această direcție.

Obiectivul general al cercetării de față a fost determinarea implicațiilor factorilor de ordin psihologic pentru starea de sănătate fizică și emoțională a persoanelor cu durere musculoscheletală cronică.

Studiul 1 a vizat analiza comparativă a eficienței intervențiilor psihologice bazate pe CBT și ACT în cazul fibromialgiei, afecțiune medicală caracterizată prin durere răspândită în tot corpul, oboseală, dificultăți de somn și disfuncții cognitive, în comorbiditate cu tulburările din spectrul anxios-depresiv. În acest sens, studiul a fost efectuat un review sistematic cu meta-analiză, bazându-se pe un protocol preînregistrat în baza de date PROSPERO (CRD42022354119). Analiza a avut la bază criteriile de raportare PRISMA 2009, cuprinzând un număr de 17 studii clinice randomizate publicate între anii 2000-2023, care au investigat efectul intervențiilor psihologice în fibromialgie. Rezultatele obținute în urma meta-analizei au demonstrat o eficiență echivalentă a abordărilor CBT și ACT, luând în considerare faptul că au

fost identificate un număr semnificativ mai crescut de studii testând CBT standard. Ambele intervenții psihologice au dovedit o mărime a efectului moderată în reducerea simptomelor de anxietate și depresie la persoanele cu fibromialgie, fiind accentuat succesul protocoalelor focalizate pe dificultăți specifice, cum ar fi insomnia.

Studiul 2 a testat impactul unei intervenții CBT bazate pe proces constând într-o singură sesiune integrată în cadrul tratamentului multimodal al tulburărilor emoționale comorbide cu durerea cronică. Studiul a avut la bază un design cu măsurători repetate, fără grup de control. În urma unui proces de screening referitor la prezența simptomelor de anxietate și depresie, a fost inclus un număr total de 31 de participanți diagnosticați cu afecțiuni reumatice. Evaluarea inițială, intervenția psihologică și evaluarea din post-test (T1) au fost efectuate în context intraspitalicesc, în perioada în care pacienții beneficiau atât de tratament medicamentos, cât și de fizioterapie. Astfel, imediat după aplicarea protocolului de intervenție psihologică, s-a constatat o reducere semnificativă a fuziunii cognitive (i.e., tendința de a considera gândurile drept reguli universal valabile, fără a le chestiona conținutul), evitării experiențiale (i.e., efortul de a suprima anumite stări fizice și/sau emoționale deranjante, în detrimentul bunăstării) și a proceselor comportamentale disfuncționale. La evaluarea efectuată telefonic după o lună de la perioada de spitalizare (T2), la care au participat 28 dintre participanți, s-a observat o scădere a durerii, anxietății și depresiei ca stări subiective.

Studiul 3 a avut ca scop investigarea efectului mediator al inflexibilității psihologice în relația dintre trăsăturile de personalitate și simptomele frecvent asociate durerii cronice. Studiul a implicat un design observațional transversal, incluzând 108 persoane cu afecțiuni reumatice. Evaluările au fost realizate de către personalul medical, care a abordat participanții, oferindu-le explicații legate de completarea scalelor incluse. În această analiză, inflexibilitatea psihologică a fost operaționalizată drept tendința persoanei de a evita stări interne precum emoții și senzații fizice inconfortabile. Rezultatele analizei de mediere au confirmat faptul că inflexibilitatea psihologică constituie un mediator al impactului personalității asupra durerii, fatigabilității, anxietății și depresiei. În modelele individuale, doar în privința impactului extraversiunii (i.e., preferința pentru activități sociale, în general asociată afectivității pozitive) și al stabilității emoționale (i.e, bune abilități de gestionare a emoțiilor negative, reziliență la confruntarea cu situațiile stresante) asupra anxietății a fost evidențiat rolul mediator al inflexibilității psihologice. Mai exact, aceste rezultate au indicat că inflexibilitatea psihologică ar putea accentua anumite tipare individuale stabile, precum inhibiția comportamentală și retragerea din activitățile sociale, contribuind, astfel, la instalarea anxietății.

Discuții generale

Implicațiile clinice ale acestei cercetări constau în posibilitatea de rafinare a metodelor utilizate în dezvoltarea protocoalelor de evaluare și intervenție psihologică adresate persoanelor cu afecțiuni medicale caracterizate prin prezența durerii musculoscheletale cronice și a tulburărilor din spectrul psihopatologic. În mod special, demonstrarea fezabilității intervențiilor psihologice bazate pe CBT organizate sub forma unei sesiuni unice oferă posibilitatea de a obține rezultate semnificative și de maximiza, în același timp resursele de timp limitate disponibile în context medical. Astfel, aceste abordări condensate pot reprezenta alternative promițătoare la intervențiile psihologice cu o durată standard, constând în sesiuni multiple. În plus, identificarea trăsăturilor de personalitate și a nivelului proceselor psihologice disfuncționale permite personalizarea evaluării clinice, conducând ulterior la optimizarea procesului de selecție a componentelor integrate în cadrul tratamentului psihologic aplicat în funcție de diferitele profiluri stabilite.