Lęk przed upadkiem

Upadki i lęk przed upadkiem są powszechne wśród osób po amputacjach. Przyjmuje się, że ponad 50% osób po amputacjach przynajmniej raz w roku doświadcza upadku, a przynajmniej 50% osób po amputacjach doświadcza bardzo silnego lęku przed upadkiem. Taki lęk jest jednym z najbardziej powszechnych doświadczeń wśród osób po amputacjach.

Lęk przed upadkiem opisuje silnie lękową reakcję przed staniem lub chodzeniem. Możesz go rozpoznać przede wszystkim po tym, że jesteś przekonany, że nie dasz rady wykonywać codziennych czynności bez upadku lub utraty równowagi, albo bardzo często lub cały czas oczekujesz w niespokojnym napięciu na upadek.

Taki lęk dotyka właściwie wszystkich sfer Twojego funkcjonowania. Obniża Twoją pewność siebie. Ogranicza Twoją rehabilitację – a więc prowadzi do pogorszenia sprawności fizycznej. Powoduje, że dużo krócej nosisz protezę i tym samym tracisz okazję do nabywania kolejnych doświadczeń w chodzeniu. Zniechęca Cię do wychodzenia z domu i brania udziału w jakichkolwiek aktywnościach, a więc niszczy też Twoje relacje z bliskimi ludźmi. Ponadto mimo tego, że to właśnie od upadku chcesz się uchronić, silny lęk przed upadkiem paradoksalnie zwiększa ryzyko upadku przez to, że nadmiernie się na tym koncentrujesz. Lęk przed upadkiem obniża Twoją jakość życia w bardzo wielu wymiarach.

Dobra wiadomość jest taka, że jesteś w stanie odbudować pewność siebie w chodzeniu. Na początku ten lęk może wydawać Ci się bardzo silny i dominujący wszystkie Twoje działania, ale nie musi tak zostać. Masz na to duży wpływ.

Skąd się bierze lęk przed upadkiem?

Lęk jest naturalnym systemem alarmowym Twojego organizmu. Po amputacji Twój mózg musi się na nowo nauczyć, jak balansować, jak oceniać ruch i jak reagować w sytuacjach, które kiedyś przychodziły Ci automatycznie. Aktywności takie jak wstawanie z krzesła, wchodzenie pod prysznic, chodzenie po nierównym chodniku czy wchodzenie po schodach mogą nagle wydawać się ryzykowne. Twój mózg staje się wyczulony na zagrożenie, ponieważ stara się uniknąć kolejnego zranienia.

Taka wzmożona czujność jest całkowicie zrozumiała. Masz za sobą doświadczenie amputacji, które zmieniło Twoje ciało. Twój środek ciężkości znajduje się gdzie indziej, inaczej rozkłada się obciążenie Twojego ciała, mięśnie w inny sposób napinają się, żeby utrzymać równowagę. Zmienił się balans Twojego ciała, być może mięśnie stały się słabsze w czasie Twojego powrotu do zdrowia. Potrzebujesz też nauczyć się zupełnie nowego wzorca chodzenia o protezie. To dla Ciebie nowy stan i musisz dopiero się go nauczyć poprzez wielokrotne próby utrzymania równowagi czy wykonania ruchu. Póki nie masz w tym dużej pewności, Twój układ nerwowy reaguje lękiem. Wysyła Ci w ten sposób sygnał, którym próbuje Cię ochronić.

Wiele osób obawia się upadku, uszkodzenia amputowanej nogi, złamania kości lub reakcji innych ludzi. To naturalna reakcja po amputacji, którą masz za sobą. Zdenerwowanie podczas aktywności, które wydają Ci się zbyt trudne (np. schodzenie stromą ścieżką w dół albo poruszanie się bez pomocy kul) może towarzyszyć Ci bardzo długo. Natomiast czasem te myśli i obawy stają się na tyle uporczywe, że zaczynają negatywnie wpływać na codzienne funkcjonowanie: powodują, że źle śpisz,

trudno jest Ci się skoncentrować, obniża się Twoja chęć do uczestnictwa w rehabilitacji, a czasem wręcz uniemożliwiają podjęcie aktywności. Jeśli obawy i niepokój, których doświadczasz, stają się dominujące, utrudniają Ci wykonywanie codziennych czynności, paraliżują Twoją aktywność, to ważny sygnał, aby się im przyjrzeć i poszukać specjalistycznej pomocy w obniżeniu lęku, którego doświadczasz.

Co nasila lęk przed upadkiem?

Same upadki częściej przydarzają się osobom po amputacji kończyny powyżej kolana, a także osobom w pierwszych latach po amputacji. Natomiast lęk przed upadkiem jest bardzo uniwersalny i doświadcza go wiele osób, nie tylko świeżo po amputacji. Nawet doświadczeni użytkownicy protezy mogą go doświadczać – po upadku, po otrzymaniu nowej protezy, czy podczas chodzenia w nieprzyjaznym środowisku (lotniska, centra zakupowe, ośnieżone chodniki czy nierówne szlaki – i wiele innych. To bardzo indywidualna sprawa, jakie środowisko chodzenia jest dla Ciebie przyjazne, a jakie nie).

Lęku przed upadkiem częściej doświadczają osoby, które:

– doświadczyły już upadku, zwłaszcza w ciągu ostatnich 12 miesięcy,
– nadmiernie koncentrują się na każdym kroku podczas chodzenia,
– mają poczucie braku stabilności,
– mają ogólny zły stan zdrowia,
– są przekonane o własnej niezdolności do wykonywania czynności,
– mają niski poziom wiary we własne możliwości uniknięcia upadku,
– mają ograniczoną zdolność do wykonywania codziennych czynności,
– mają pogorszony wzrok,
– nie mają wokół siebie bliskich osób, które mogłyby zapewnić emocjonalne wsparcie,
– prowadzą siedzący tryb życia,

Ponadto jeżeli sam upadłeś albo znasz kogoś, kto upadł i doznał wskutek tego poważnych obrażeń, Twój lęk przed upadkiem może się nasilać. To także naturalna reakcja, skoro u siebie lub u kogoś bezpośrednio obserwujesz negatywne konsekwencje upadku.

Konsekwencje lęku przed upadkiem

Jeśli Twój lęk przed upadkiem jest bardzo silny, będzie zmieniał Twoje zachowanie. Silny lęk będzie prowadził do ograniczenia dotychczasowej aktywności. Wiele osób zaczyna chodzić mniej, odmawia spotkań z ludźmi, unika restauracji, zakupów, wakacji czy wydarzeń w społeczności, ponieważ boi się, że upadnie. Z biegiem czasu ta redukcja aktywności prowadzi do osłabienia mięśni, słabszej wytrzymałości, utraty zdolności do utrzymywania równowagi, zmniejszonej pewności siebie, a także do rzadszego używania protezy. Ludzie często opisują zakłopotanie, frustrację, izolację i utratę pewności siebie. Niektórzy zaczynają wątpić, czy kiedykolwiek osiągną niezależność, jaką kiedyś się cieszyli. To wszystko skutkuje słabszą mobilnością, sprawnością funkcjonalną i niższą jakością życia. Ponadto osłabienie mięśni i równowagi zwiększa rzeczywiste ryzyko upadku. W rezultacie lęk przed upadkiem może stać się „samospełniającą się przepowiednią”, tworząc błędne koło obejmujące strach, ograniczenie aktywności, pogorszenie sprawności fizycznej, kolejne upadki i urazy.

W ten sposób lęk może stać się jedną z największych barier niezależności.

Lęk może prowadzić do obniżenia nastroju czy depresji, pogorszenia jakości snu, może także nasilać odczuwanie bólu czy bólów fantomowych.

Jeżeli lęk nie zostanie zaopiekowany – będzie opóźniał i bardzo utrudniał Twoje zdrowienie.

Jak radzić sobie z lękiem przed upadkiem?

Najważniejszą wiadomością dla Ciebie jest to, że ten cykl można przerwać, a pewność siebie w chodzeniu odbudować. Powrót do zdrowia to, między innymi, stopniowy proces zastępowania strachu udanymi doświadczeniami. Każdy bezpieczny transfer na wózek, każde kilka kroków po pokoju, każde udane wyjście na zewnątrz i każda nowa umiejętność, jaką osiągniesz, uczy Twój mózg, że ruch znowu może być bezpieczny.

Bądź w tym procesie dla siebie łagodny i wyrozumiały. Nie narzucaj na siebie presji, że wszystko musi przyjść od razu. Zamiast unikać sytuacji, w których czujesz się niekomfortowo, wypróbuj metodę małych kroków. Ćwicz w kontrolowanych warunkach, ze wsparciem fizjoterapeutów albo bliskich osób. To pomoże pewności rosnąć, a równocześnie ograniczy niepotrzebne ryzyko. Proś bliskie Ci osoby o asekurację w sytuacjach, które wydają Ci się trudne – ich obecność spowoduje, że będzie Ci łatwiej się odważyć.

Małe zwycięstwa mają znaczenie. Chodzenie do skrzynki pocztowej, wejście na jeden stopień albo wizyta w pobliskiej kawiarni mogą wydawać się prostymi osiągnięciami, ale każde z nich wzmacnia zarówno fizyczne zdolności, jak też emocjonalną odporność. I każde z nich jest ważnym sukcesem, który warto zauważyć.

Praktyka jest bardzo ważnym elementem odbudowywania pewności w chodzeniu. Ćwiczenia redukują liczbę upadków. Wzmacniają Twoje mięśnie i poprawiają Twoją równowagę. Silne mięśnie biodra i tułowia poprawiają Twoja stabilność, a powtarzalna praktyka chodu buduje automatyczne reakcje równowagi. To wszystko zwiększa Twoje poczucie skuteczności w chodzeniu bez upadku. Nawykiem, który będzie wspierał Twój powrót do zdrowia, jest przeznaczyć codziennie trochę czasu na samodzielne ćwiczenia, wskazane Ci przez fizjoterapeutę.

Szukaj własnych strategii na wykonywanie różnych czynności dnia codziennego. Zwracaj uwagę na to, jak Tobie jest wygodnie wykonać daną czynność czy przemieszczać się. Wyznaczaj sobie przy tym nieduże, realistyczne cele – i nie porównuj się z innymi. Każdy ma własną ścieżkę powrotu do zdrowia, we własnym tempie i na własne sposoby. Szukaj tego, co służy Tobie.

Ważnym elementem zmniejszającym lęk przed upadkiem jest nauka samodzielnego wstawania po upadku. Jeżeli będziesz umiał samodzielnie się podnieść, będziesz obawiać się mniej. Przećwicz z fizjoterapeutą różne techniki samodzielnego wstawania z podłogi. Dzięki temu zyskasz więcej pewności siebie.

Spróbuj też nawiązać kontakt z inną osobą, która przeszła podobną ścieżkę (np. z Trenerem Wsparcia – https://aktywizuj.pl/kontakt-z-trenerem-wsparcia/). Inna osoba po amputacji może podzielić się z Tobą swoimi sposobami na radzenie sobie z lękiem czy wszystkimi wyzwaniami związanymi z amputacją. Wiele osób po amputacji było przekonanych, że już nigdy nie będą chodzić pewnym krokiem. Z biegiem czasu okazało się, że podróżują, pracują, są wolontariuszami , zakładają rodziny czy uprawiają najróżniejsze sporty. Ich historie pokazują, że pewność rzadko jest czymś, co nagle odkrywamy, a raczej czymś, co budujemy krok po kroku przez wytrwałość, wsparcie i doświadczanie. Rozmowa z kimś, kto z sukcesem wrócił do pełni życia po amputacji, daje nadzieję, że powrót do zdrowia jest możliwy.

Sięgaj po wsparcie specjalistyczne. Terapie psychologiczne, zwłaszcza terapia poznawczo-behawioralna, potrafią skutecznie zmniejszyć lęk przed upadkiem, wpłynąć na unikanie aktywności i katastroficzne myślenie o upadku, a także znacząco zwiększyć poczucie własnej skuteczności w radzeniu sobie z upadkami i poprawiać jakość życia. Dodatkowo, samodzielne korzystanie z takich strategii jak mindfulness, ćwiczenia oddechowe czy techniki relaksacyjne, pozwala rozpoznać lękowe myśli bez pozwalania im na przejęcie kontroli nad działaniem.

Połączenie rehabilitacji fizycznej ze wsparciem psychologicznym przynosi lepsze rezultaty niż zajmowanie się każdym z tych elementów osobno.

Podsumowanie

Okazjonalny lęk podczas rehabilitacji to coś, czego właściwie należy się spodziewać. Jednak jeśli lęk nie pozwala Ci wyjść z domu, uczestniczyć w rehabilitacji, zakładać protezy, spać spokojnie albo cieszyć się relacjami – poszukaj profesjonalnego wsparcia. Ataki paniki, ciągłe zamartwianie się albo przeciążający lęk zasługują na taką samą uwagę, jak wszystkie inne warunki medyczne. Lęk jest w pełni uleczalny, a proszenie o pomoc jest znakiem, że jesteś zaangażowany w swoje zdrowienie.

Zdrowienie rzadko jest idealne. Większość ludzi doświadcza komplikacji, nieoczekiwanych wyzwań czy właśnie upadków. Te doświadczenia nie usuwają postępu, który zrobiłeś. Przeciwnie, stają się możliwościami, aby nauczyć się nowych strategii i wzmocnić swoją pewność siebie.

Źródła:

McKittrick K., Anxiety and Fear of Falling After Limb Loss - https://limblossconnection.com/anxiety-and-fear-of-falling-after-limb-loss/

Miller W.C., Deathe A. B., Speechley M., Koval J., The influence of falling, fear of falling, and balance confidence on prosthetic mobility and social activity among individuals with a lower extremity amputation, Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, Vol. 82, Is. 9, 2001, ss. 1238-1244, https://doi.org/10.1053/apmr.2001.25079.

Miller WC, Speechley M, Deathe B. The prevalence and risk factors of falling and fear of falling among lower extremity amputees. Arch Phys Med Rehabil. 2001 Aug;82(8):1031-7. doi: 10.1053/apmr.2001.24295. PMID: 11494181.

Rosenblatt NJ, Major MJ, Manesh B, Schneider K, Miller SA. Validating a fear-of-falling-related activity avoidance scale in lower limb prosthesis users. PM R. 2024 May;16(5):462-473. doi: 10.1002/pmrj.13063.

https://www.physio-pedia.com/Fear_of_Falling