

Che cos'è il dolore? il dolore è una delle cause più frequenti per cui si consulta il medico di famiglia. In ospedale il 60% delle persone ricoverate lamenta un dolore da moderato a severo. In alcuni casi il dolore è un sintomo diagnostico utile, ma spesso è una sofferenza inutile, invalidante, priva di significato. Si parla di dolore come malattia quando esso persiste e tende a cronicizzarsi. Il dolore cronico colpisce il 20% della popolazione, giovani compresi, e, se non viene trattato, condiziona il lavoro, il sonno, le emozioni (irritabilità, paura, depressione), la vita sociale e di relazione. Al dolore del corpo si unisce la sofferenza dell'anima e del proprio essere persona.

DOLORE ACUTO È il “campanello d'allarme” che segnala qualcosa che non va nel nostro corpo. Scompare appena siamo guariti.

DOLORE CRONICO È il dolore che persiste anche dopo la guarigione perché si è alterato il sistema di percezione del dolore.

Come si trasmette il dolore? Dalla periferia (pelle, muscoli, nervi e organi interni), l'impulso va al midollo spinale, che lo analizza e lo spedisce al cervello. Il cervello lo valuta ed reagisce di conseguenza inviando messaggi continui per filtrare e controllarne la sua percezione attraverso sostanze simili alla morfina: le endorfine. Il tragitto periferia-cervello è come un cavo del telefono con una rete complessa di ripetitori che ampliano o riducono il messaggio dolore.

La reazione al dolore è diversa da persona e persona: deriva dalla predisposizione personale (anche su base genetica), dal tipo di malattie e loro gravità ma è anche espressione della cultura di un popolo.

I miti da sfatare

- **Se soffro molto vuol dire che ho delle colpe da scontare** al contrario la malattia-dolore è qualcosa di concreto e attuale da riconoscere e affrontare
- **Se i medici non riescono a risolvere il mio dolore, c'è qualcosa che non va nella mia testa** assolutamente no, perché il dolore è reale e i suoi segnali sono comuni a tante persone
- **Se lo ignoro, il dolore andrà via** non è così semplice: bisogna conoscerlo meglio e impegnarsi per poterlo gestire e controllare in modo efficace.
- **Ci sono farmaci che tolgono definitivamente il dolore** purtroppo no, bisogna continuare a curarsi per riuscire a controllarlo e prevenire i danni conseguenti.
- **Molti si comportano “come se” fossero malati per far compassione o per non lavorare** il dolore non si inventa è qualcosa di reale, di personale e privato.
- **Non basterebbe eliminarne le cause per stare meglio?** Non sempre si riesce a guarire la causa: importante è curarne gli effetti e le conseguenze.

“Progetto Senza Dolore”

DALLA CULTURA DELLA SOFFERENZA
ALLA CULTURA DELLA VITA



**Chi non ha mai provato dolore e non sa che cosa sia?
Forse nessuno.**

**Milioni di persone in Italia soffrono di dolore cronico.
Il dolore si può curare e anche prevenire**