ΣΧΕΣΕΙΣ

Κολεόσπασμος: «Πονάω και δεν μπορώ να χαρώ τη σεξουαλική επαφή με τον σύντροφό μου. Τι μου συμβαίνει;»

Αν και τα πιο γνωστά σεξουαλικά προβλήματα στη γυναίκα είναι η μειωμένη ερωτική επιθυμία και οι διαταραχές του οργασμού, άλλη μία κατηγορία που φαίνεται να ταλαιπωρεί αρκετές γυναίκες είναι οι διαταραχές του πόνου (ο κολεόσπασμος και η δυσπαρευνία), που την εμποδίζουν να ολοκληρώσει και να χαρεί τη σεξουαλική πράξη με τον σύντροφό της. Η ύπαρξη του πόνου πριν από τη σεξουαλική επαφή, στη διάρκεια των προκαταρκτικών παιγνιδιών, κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής πράξης ή ακόμη και μετά, κάνει το σεξ επώδυνο και δυσάρεστο. Τα αίτια είναι κυρίως ψυχολογικά, καθρεφτίζοντας την έλλειψη ψυχοσεξουαλικής ωρίμανσης της νεαρής γυναίκας, κυρίως παρθένας, όπως ταμπού, λανθασμένες αντιλήψεις, παραπληροφόρηση και προκαταλήψεις γύρω από το σεξ, θρησκευτικές πεποιθήσεις, τραυματικές εμπειρίες, ενοχές, γενικευμένο άγχος, φοβίες, όπως για παράδειγμα αποφυγή ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, έντονο αίσθημα φόβου για το σπάσιμο του παρθενικού υμένα όπου η γυναίκα αισθάνεται ότι ο υμένας της είναι πολύ σκληρός, ότι θα πονέσει υπερβολικά, ότι μπορεί να υπάρξει ακόμη και μεγάλη αιμορραγία. Δεν είναι λίγες οι γυναίκες που αναζητούν τη λύση μέσα από τη βοήθεια του γυναικολόγου ζητώντας να τους σπάσει τον παρθενικό υμένα για να μπορέσουν επιτέλους να λυτρωθούν από τον φόβο τους και να απολαύσουν τις χαρές του σεξ. Μάταια όμως εφόσον το πρόβλημα δεν βρίσκεται στον υμένα αλλά στο μυαλό τους, με αποτέλεσμα να απογοητεύονται ακόμα περισσότερο και να ματαιώνονται στη σκέψη ότι τελικά δεν θα μπορέσουν ποτέ να λειτουργήσουν σαν "φυσιολογικές" γυναίκες. Ο κολεόσπασμος (κολπικός σπασμός) είναι μια σεξουαλική δυσλειτουργία όπου υπάρχει επίμονη ή επανειλημμένη ακούσια σύσπαση των μυών τού έξω τριτημορίου του κόλπου, κάνοντας αδύνατη τη διείσδυση του πέους στον κόλπο. Η γυναίκα αισθάνεται το σώμα της και κυρίως τα πόδια της να σφίγγουν, καθώς και τον κόλπο της να "κλείνει και να κλειδώνει", αφήνοντας "έξω" τον διεγερμένο σύντροφό της. Σημαντικό είναι για την ίδια τη γυναίκα αλλά και τον σύντροφό της να καταλάβουν ότι δεν αποφεύγει την επαφή συνειδητά, ότι η ίδια θέλει να κάνει σεξ, παρ' όλα αυτά δεν μπορεί εξαιτίας του πόνου. Στο μυαλό της έχει καταγραφεί ότι θα πονέσει, με αποτέλεσμα το σώμα της να προσπαθεί να προστατευτεί από την επερχόμενη απειλή "κλειδώνοντας τις πύλες" του κόλπου της, μπαίνοντας σε έναν φαύλο κύκλο.

Ο κολεόσπασμος συναντάται κυρίως στην παρθένα γυναίκα, ενώ λόγω του ότι ντρέπεται πολύ να μιλήσει για το πρόβλημά της και να αναζητήσει βοήθεια, το ποσοστό, αν και παρουσιάζεται μικρό, υπολογίζεται ότι είναι πολύ μεγαλύτερο. Δεν είναι λίγες οι φορές που η γυναίκα αυτή περιμένει να παντρευτεί για να εκφράσει τη σεξουαλικότητά της και να απολαύσει την ηδονή που τόσο έχει κατηγορηθεί στο μυαλό της μέσα από μηνύματα που πιθανόν έχει πάρει για το χρεωμένο, ανήθικο και αμαρτωλό σεξ, ελπίζοντας ότι μετά τον γάμο όλα θα πάνε καλά αφού τώρα πια το σεξ επιτρέπεται. Έτσι λοιπόν αποφασίζει να δει τι της συμβαίνει και να δώσει λύση περίπου από την ηλικία των 35 ετών και μετά, γιατί δεν αντέχει να ζει άλλο πια μέσα σε έναν "λευκό" γάμο, αλλά κυρίως γιατί στενεύουν ηλικιακά τα περιθώρια για την απόκτηση ενός παιδιού, καθώς πιέζεται όχι μόνο από την ίδια της την ανάγκη για μητρότητα αλλά και από τους συγγενείς, κυρίως γονείς και πεθερικά, που περιμένουν να δουν το πολυπόθητο εγγονάκι. Όσο το πρόβλημα παραμένει τόσο μεγαλώνει και ο θυμός του συντρόφου της, που περιμένοντας εξαντλεί την υπομονή του, αναρωτιέται γιατί εκείνη δεν τον αφήνει να μπει μέσα της, σκέφτεται ότι δεν τον θέλει, ότι δεν είναι επιθυμητός, νιώθει έντονα την απόρριψη. Εκείνη όσο καταλαβαίνει την αρνητική συμπεριφορά του αγχώνεται, φοβάται και "κλειδώνεται" ακόμα περισσότερο, με αποτέλεσμα το ζευγάρι να μπαίνει σε έναν φαύλο κύκλο χρεώσεων και συγκρούσεων. Το πρόβλημα δεν ξεπερνιέται από μόνο του. Χρειάζεται να πάρει το πρόβλημα στα χέρια του και να αναζητήσει λύση με τη βοήθεια ψυχολόγου ή ψυχιάτρου εξειδικευμένου στη σεξουαλική υγεία.

Δωρεάν Συμβουλευτική Γραμμή Σεξουαλικής Υγείας
Δευτέρα-Παρασκευή 12.00-16.00
Τηλέφωνο 77.77.28.77
Ιατρικό Κέντρο Σεξουαλικής Υγείας Θάνου Ασκητή
Αθαλάσσας 62, 3ος όροφος
Στρόβολος, Λευκωσία
Τηλ.: 22459555, 22459556
Fax: 22777197
www.askitis-cy.com

Δρ Θάνος Ε. Ασκητής
Νευρολόγος - Ψυχίατρος
Διδάκτωρ Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών
Πρόεδρος Ιατρικού Κέντρου Σεξουαλικής Υγείας
&
Μαρίνα Μόσχα
Κλινική Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια
Ιατρικό Κέντρο Σεξουαλικής Υγείας Θάνου Ασκητή

Δεν χρειάζεται πανικός, αλλά «ΣΚΕΨΗ»!

Δεν θυμόσαστε πού αφήσατε τα κλειδιά σας;

Η συγχωρεμένη η γιαγιά μου έδενε κόμπο το μαντήλι της για να θυμηθεί κάτι. Τις περισσότερες φορές βέβαια κακοπαθιόταν η καημένη, γιατί ενώ έβλεπε τον κόμπο δεν θυμόταν τον λόγο για τον οποίο τον είχε δέσει. Μπορεί οι σύγχρονες γιαγιάδες να μην χρησιμοποιούν πλέον το μαντήλι, αλλά η πόρτα του ψυγείου στα σπίτια των ηλικιωμένων (και όχι μόνο) ατόμων είναι σχεδόν πάντα "σημαιοστολισμένη" με πολύχρωμα αυτοκόλλητα χαρτάκια υπενθύμισης. Η αργά εξελισσόμενη απώλεια της ικανότητας απομνημόνευσης είναι φυσιολογικό επακόλουθο της γήρανσης, ενώ το άγχος, η έντονη συναισθηματική φόρτιση, η κούραση, ακόμη και η χορήγηση κάποιας φαρμακευτικής αγωγής μπορούν να επιτείνουν την απώλεια μνήμης. Αν ωστόσο τα προβλήματα στη μνήμη επιδεινώνονται και συνεπάγονται και προβλήματα στις καθημερινές δραστηριότητες, τότε ίσως να οφείλονται σε κάποια μορφή άνοιας. Η άνοια ("α" στερητικό + "νους"), αποκαλούμενη και μάστιγα της τρίτης ηλικίας, πέρα από την απώλεια μνήμης, προκαλεί σταδιακή έκπτωση στις γνωστικές και ψυχοκοινωνικές δεξιότητες και παρεμποδίζει την ανεξάρτητη διαβίωση. Σήμερα οι άνοιες, με συχνότερη τη νόσο Alzheimer, αποτελούν μείζον ιατρικό, κοινωνικό και οικονομικό πρόβλημα, ιδιαίτερα στις γηράσκουσες κοινωνίες των αναπτυγμένων χωρών. Ο αριθμός των ανοϊκών ασθενών, και συνάμα το σχετικό κόστος ιατρικών και κοινωνικών παροχών, αυξάνονται αλματωδώς: οι ασθενείς υπολογίζονται σε περίπου 40 εκατομμύρια παγκοσμίως ενώ το συνεπαγόμενο κόστος σε 450 δισ. ευρώ (δηλαδή περίπου το 1% του ακαθάριστου εγχώριου παγκόσμιου προϊόντος). Ο αριθμός των ασθενών αναμένεται να διπλασιαστεί και να υπερτριπλασιαστεί μέχρι το 2030 και 2050, αντιστοίχως. Οι ειδικοί κρούουν τον κώδωνα κινδύνου: οι κυβερνήσεις θα πρέπει να θέσουν τη μάστιγα της τρίτης ηλικίας πολύ ψηλά στην ατζέντα προτεραιοτήτων τους, και να υιοθετήσουν άμεσα εθνικά σχέδια πρόληψης και αντιμετώπισής της. Σε αυτό το πλαίσιο το Πανεπιστήμιο Κύπρου και συγκεκριμένα το Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης (KEN) με συντονίστρια την καθηγήτρια Φώφη Κωνσταντινίδου του Τμήματος Ψυχολογίας, σε συνεργασία με την Αναπτυξιακή Εταιρεία Λευκωσίας και άλλους επιστημονικούς και αναπτυξιακούς φορείς σε Κύπρο και Κρήτη, υλοποιούν το έργο "ΣΚΕΨΗ". Το έργο αποσκοπεί στη διαμόρφωση μοντέλων πρόβλεψης για παράγοντες που προωθούν την υγιή γήρανση και παράγοντες που επηρεάζουν την πορεία της νοητικής έκπτωσης. Παράλληλα, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες του τοπικού κοινωνικοπολιτισμικού περιβάλλοντος, στοχεύει στην εφαρμογή εξειδικευμένων και ευαίσθητων πρωτοκόλλων νευροψυχολογικής και ψυχοκοινωνικής αξιολόγησης όπως και προγραμμάτων ψυχολογικής παρέμβασης και νοητικής ενδυνάμωσης σε άτομα που εμφανίζουν αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης άνοιας.

Του **Ιωάννη Σεϊμένης***

Οι συνεργαζόμενοι φορείς της Κύπρου έχουν ήδη διαμορφώσει ένα ενιαίο, πολυδιάστατο πρωτόκολλο αξιολόγησης εθελοντών ηλικίας 45-85 ετών από την περιφέρεια Λευκωσίας. Οι εθελοντές μπορεί να είναι είτε υγιείς είτε ασθενείς με άνοια ή ήπια νοητική έκπτωση (ενδιάμεσο στάδιο γνωστικής διαταραχής μεταξύ φυσιολογικού γήρατος και άνοιας). Το πρωτόκολλο περιλαμβάνει λεπτομερή λήψη ιστορικού, ιατρική εξέταση (για τον κλινικό πληθυσμό), αξιολόγηση με ειδικές νευροψυχολογικές δοκιμασίες, εργαστηριακές εξετάσεις και νευροαπεικονιστικό έλεγχο. Συγκεκριμένα, στο πρωτόκολλο έχουν ενταχθεί διαδικασίες για την αξιολόγηση μνήμης, προσοχής, λόγου, επιτελικών λειτουργιών, ψυχιατρικών διαταραχών (κατάθλιψη, άγχος), κοινωνικής δραστηριότητας και προσαρμογής, σχέσεων στη στενή και ευρύτερη οικογένεια, και ποιότητας ζωής. Πραγματοποιούνται επίσης μετρήσεις διαφόρων γενικών δεικτών υγείας (αναλύσεις αίματος, αρτηριακή πίεση, βάρος) καθώς και μοριακές αναλύσεις γενετικών δεικτών σε συνεργασία με το Κέντρο Μοριακής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κύπρου. Επιπλέον, οι εθελοντές υποβάλλονται σε μαγνητική τομογραφία εγκεφάλου με σύστημα υψηλού μαγνητικού πεδίου (3 Tesla) στο Ιατρικό Διαγνωστικό Κέντρο "Άγιος Θέρισσος". Στην άνοια, εγκεφαλικά κύτταρα καταστρέφονται και ο φλοιός του εγκεφάλου ατροφεί, επιφέροντας σταδιακά τη λειτουργική εξασθένηση. Το ειδικά σχεδιασμένο και διαμορφωμένο πρωτόκολλο απεικόνισης παρέχει ενδελεχή μορφολογική, δομική αλλά και λειτουργική πληροφορία. Με τη χρήση ανατομικών εικόνων υψηλής ευκρίνειας και εξελιγμένων μεθόδων στατιστικής παραμετρικής χαρτογράφησης επιτυγχάνεται ο επακριβής υπολογισμός του πάχους διαφορετικών περιοχών του εγκεφαλικού φλοιού. Οι τεχνικές της μαγνητικής δεσμιδογραφίας και της λειτουργικής απεικόνισης ιχνηλατούν τις νευρωνικές οδούς και τη λειτουργική διασυνδεσιμότητα μεταξύ απομακρυσμένων περιοχών του εγκεφάλου, αντίστοιχα. Ευαίσθητες μέθοδοι απεικόνισης της αιματικής διήθησης ποσοτικοποιούν την αιμάτωση διαφορετικών περιοχών του εγκεφάλου και ανιχνεύουν πιθανές μικροδιασπάσεις του αιματοεγκεφαλικού φραγμού. Τελικά, το εφαρμοζόμενο πρωτόκολλο θα οδηγήσει στη δημιουργία μιας πολυδιάστατης τοπικής βάσης δεδομένων από βιολογικούς, γενετικούς και απεικονιστικούς δείκτες, εμπλουτισμένης με πληθώρα γνωστικών, ψυχομετρικών και δημογραφικών στοιχείων, παρέχοντας έτσι τα εχέγγυα για περαιτέρω δράσεις στον άξονα αντιμετώπισης της "ανοϊκής" λαίλαπας.

Αν επομένως ανησυχείτε γιατί ξεχνάτε πού αφήσατε τα κλειδιά σας ή για την αδύναμη μνήμη κάποιου δικού σας και θέλετε να πραγματοποιηθεί ένας εξειδικευμένος έλεγχος, ακόμη κι αν απλά θέλετε να "χαρτογραφήσετε" τον εγκέφαλό σας και τη λειτουργία του, σκεφθείτε ή μάλλον θυμηθείτε... "ΣΚΕΨΗ".

** Αναπληρωτής καθηγητής Ιατρικής Φυσικής του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης και συνεργάτης του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου Κύπρου*

Πανεπιστήμιο Κύπρου
Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης
KEN