

Pacjenci w badaniach

<https://pacjentwbadaniach.abm.gov.pl/pwb/aktualnosci/aktualne-wydarzenia-i-i/1223,Mysl-pozytywnie-nie-daj-sie-nocebo.html>
03.07.2025, 06:02

Myśl pozytywnie - nie daj się nocebo !

Nastawienie pacjenta do leczenia to niezwykle ważny aspekt całej terapii. Niewiele osób ma świadomość, że oprócz pozytywnych skutków dobrego nastawienia –efektu placebo, możemy mieć do czynienia z jego odwrotnością – efektem nocebo.

Nocebo zostało wprowadzone do słownika medycznego jako przeciwieństwo efektu [placebo](#) przez Waltera Kennedy'ego w 1961 i po łacinie oznacza „będę szkodzić”. Efekt nocebo w kontekście klinicznym oznacza występowanie niepożądanych objawów, mających wpływ na pogorszenie samopoczucia pacjenta zamiast jego polepszenia w wyniku zastosowania procedury medycznej lub leku, ale bez korelacji farmakokinetycznej. Objawy nie są uwarunkowane farmakologicznym działaniem leku, wywodzą się z negatywnego nastawienia oraz informacji na temat możliwych skutków ubocznych otrzymanych od lekarza, pielęgniarki lub po zapoznaniu się z ulotką. Co ciekawe, już po jednej słownej sugestii pacjent może odczuwać nudności, duszności, wysypkę czy mieć inne negatywne objawy, których nasilenie w dużej mierze skorelowane jest z usłyszana informacją, obawami przed leczeniem, czy też nieakceptowaniem danej formy leku.

Zjawisko nocebo zostało poddane wielu badaniom klinicznym w celu wyjaśnienia wpływu negatywnej sugestii na realnie występujące objawy chorobowe. Najczęstszym przykładem efektu nocebo jest uczulenie na penicylinę: 10% pacjentów zgłasza negatywne objawy po jej podaniu, ale w wyniku przeprowadzonych badań 97% przypadków tej alergii jest wynikiem nocebo. Efekt nocebo może wystąpić u każdego człowieka, mimo to bardziej narażone są kobiety, osoby z zaburzeniami depresyjnymi i zaburzeniami lękowymi oraz osoby skłonne do hipochondrii i podatne na wpływy.

Nocebo jest niezwykle istotne w badaniach klinicznych. W zależności od danych zawartych w formularzach i informacjach przekazywanych przez personel, istnieje ryzyko wystąpienia efektu nocebo, co w konsekwencji może prowadzić do rezygnacji pacjenta z terapii i badań klinicznych. Ponadto w wyniku prowadzonych badań [badacz](#) może zaobserwować dodatkowe skutki uboczne, które nie muszą być związane z substancją badaną, a tym samym w sposób nieprawidłowy ocenić działanie substancji. Stąd tak ważna jest świadomość personelu medycznego jak negatywne informacje mogą wpływać nie tylko na decyzje pacjenta, ale również na jego stan zdrowotny. Dzięki temu personel ma możliwość pozytywnie ukierunkować swoje działania i tak kształtować wypowiedzi, aby w sposób neutralny przekazywać informacje. Co ważniejsze, sami pacjenci mając wiedzę o istnieniu efektu nocebo mogą w realny sposób pomóc sobie poprzez skupianie się na pozytywnych informacjach i wiedzieć, jak sobie nie szkodzić.

Nie bez przyczyny należy „być dobrej myśli” – warto mieć świadomość, że w zależności od nastawienia uzyskujemy konkretny efekt terapeutyczny mający wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie.

Bibliografia:

- Wolters, Fabian et al. "Placebo and Nocebo Effects Across Symptoms: From Pain to Fatigue, Dyspnea, Nausea, and Itch." *Frontiers in psychiatry* vol. 10 470. 2 Jul. 2019, doi:10.3389/fpsyt.2019.00470
- Barsky AJ, Saintfort R, Rogers MP, Borus JF. Nonspecific Medication Side Effects and the Nocebo Phenomenon. *JAMA*. 2002;287(5):622-627. doi:10.1001/jama.287.5.622

Autor: Ewelina Szczygieł- młodszy specjalista ds. badań klinicznych w ABM

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)