

КАК ПОНЯТЬ БОЛЬ: ЗНАТЬ — ЗНАЧИТ БЫТЬ СИЛЬНЕЕ

ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К БОЛИ

Никому не хочется испытывать боль. Споткнулись вы и ударились ногой или попали по пальцу молотком — любая резкая боль неприятна. Еще больше нас беспокоит продолжительная, хроническая боль, которую называют постоянной. Она не уходит, что бы мы ни делали.

Такая постоянная боль может оказывать сильное влияние на нашу жизнь. Нам сложно работать, заниматься спортом, спать и получать удовольствие от своих увлечений и хобби.



А ВАМ ИЗВЕСТНО?

- Есть много способов успокоить боль.
- Когда человек понимает причину боли, она успокаивается.
- Любая боль — результат работы вашего мозга. Это значит, что мозг анализирует ситуацию в целом и в ответ рождает боль, чтобы защитить вас.
- Боль не всегда связана с физическим состоянием. Ваш мозг может настолько искусно создавать боль, что она не уйдет, даже после вашего выздоровления. В таких случаях нужно двигаться. Начните с малого и постепенно повышайте нагрузки, даже преодолевая боль.
- Боль тесно связана со стрессом. Постарайтесь снизить уровень стресса и изменить реакцию на него. Скорее всего, вы заметите, что при снижении стресса уменьшится и боль!
- Вы можете управлять болью, но это потребует некоторых усилий. Будьте снисходительнее к себе!

СИГНАЛЫ МОЗГА МОГУТ ВЛИЯТЬ НА БОЛЬ

Ученые установили, что мысли и действия влияют на ЛЮБУЮ нашу боль. Картина боли у разных людей может отличаться. Какие из приведенных ниже утверждений *вам близки?*

Я точно не знаю, как влияет мой мозг на мою боль.

У меня не получается справиться со стрессом.

У меня не получается высыпаться.



Боль не дает мне заниматься любимыми делами.

Из-за боли я боюсь двигаться.

Мне сложно правильно питаться.

УСПОКОЙТЕ СВОЮ БОЛЬ

Ученые установили, что наши мысли и действия влияют на выздоровление.

Вот несколько советов о том, как переучить свой мозг и тело для управления болью:

- Снова начните двигаться. Начните с небольших нагрузок и постепенно повышайте их.
- Правильно питайтесь.
- Выучите упражнения для расслабления и ежедневно выполняйте их. Научитесь снижать стресс.
- Почаще общайтесь и проводите больше времени с другими людьми.
- Займитесь любимым хобби.
- Высыпайтесь, но не спите слишком долго.

Изменить ситуацию может быть нелегко, но понемногу ваша боль будет отступать.

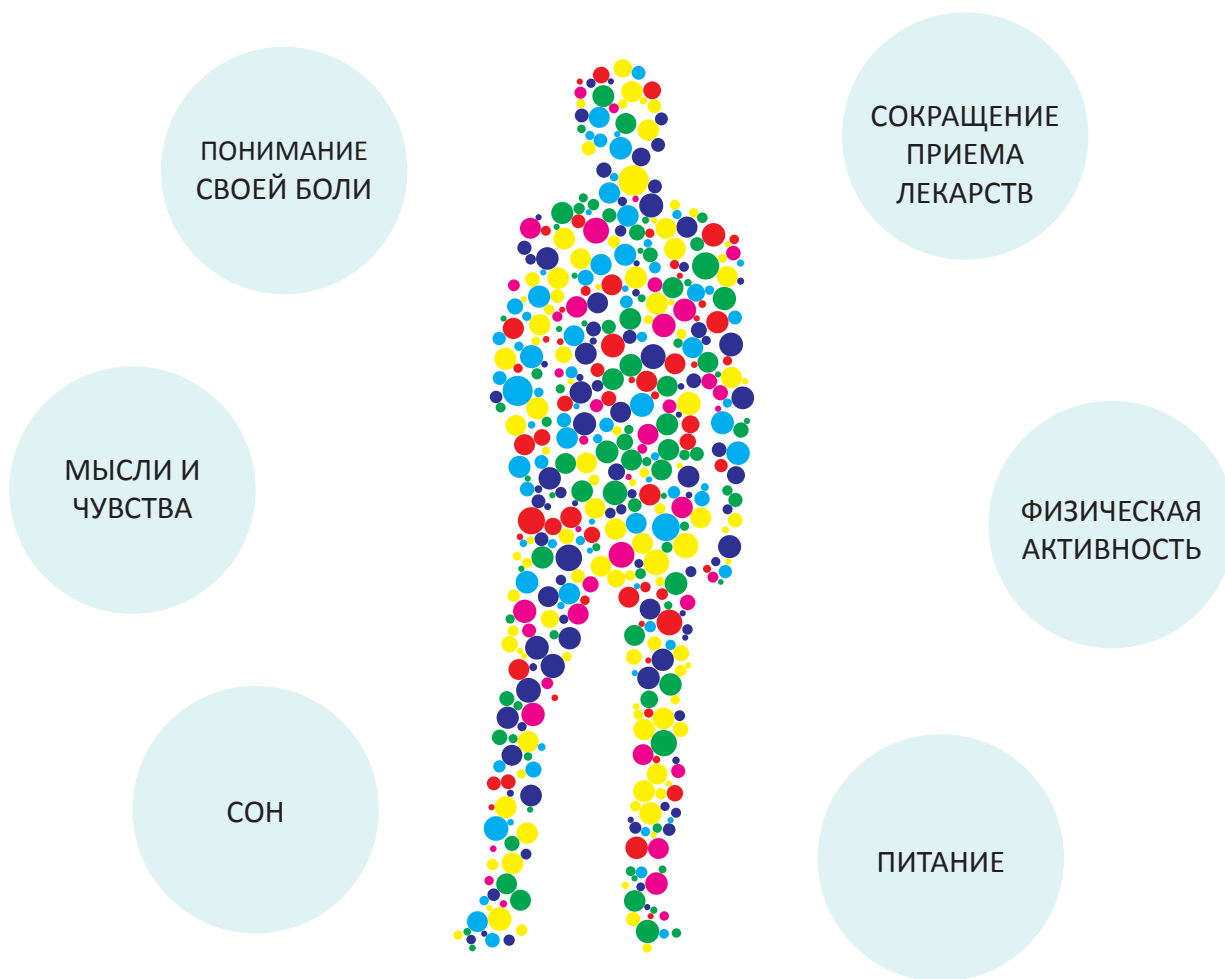
Адаптировано с согласия Providence Health & Services

КАК ПОНЯТЬ СВОЮ БОЛЬ

РАЗРАБАТЫВАЕМ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Моя главная цель в отношении боли: _____

2. В следующем списке обведите кружками два самых важных для вас пункта в связи с вашей болью:



3. Подумайте, нужна ли вам в этом помощь. Если да, то в какой сфере больше всего? _____

