

## HIỂU VỀ CƠN ĐAU: KHI TRI THỨC LÀ SỨC MẠNH

### MỐI QUAN HỆ CỦA QUÝ VỊ VỚI CƠN ĐAU

Không ai muốn cảm thấy đau đớn. Khi

quý vị bị búa đập phải ngón chân hay ngón tay của mình, cảm giác đau bộc phát lúc đó không hề dễ chịu. Thậm chí còn tồi tệ hơn về lâu dài sau đó, đau mạn tính, hay còn gọi là đau dai dẳng. Cơn đau đó không hết bất kể quý vị có cố gắng cỡ nào.

Đau dai dẳng thậm chí còn có thể ảnh hưởng

đáng kể đến cuộc sống hàng ngày. Nó làm gián đoạn

khả năng làm việc, tập thể dục, ngủ

cũng như tận hưởng các hoạt động và sở thích của quý vị.



### QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

- Có nhiều cách để giảm đau.
- Khi con người hiểu được cơn đau của mình, sẽ có cách giảm đau được.
- Mọi cơn đau đều xuất phát từ não bộ. Tức là não bộ cảm nhận về toàn bộ tình huống và sau đó gây ra phản ứng đau để bảo vệ quý vị.
- Đau không phải lúc nào cũng tương đương với tổn hại. Bộ não của quý vị rất giỏi trong việc tạo ra những cơn đau không chấm dứt — ngay cả khi quý vị đã hoàn toàn bình phục sau chấn thương hoặc bệnh tật. Trong trường hợp đó, đừng kiêng vận động. Hãy bắt đầu từ từ và đi lại chậm rãi, quý vị có thể từng bước cử động trở lại và cứ thế tăng dần khối lượng, bất kể kèm theo đó là vài cơn đau nhức nhối.
- Căng thẳng và cơn đau có quan hệ mật thiết. Hãy tập trung vào việc giảm căng thẳng và thay đổi cách thức quý vị phản ứng lại với căng thẳng. Quý vị sẽ nhận thấy rằng khi căng thẳng giảm, cơn đau cũng sẽ giảm!
- Quý vị có thể làm thay đổi cơn đau, nhưng đó là cả một quá trình. Hãy kiên nhẫn với bản thân mình!

## CÁC TÍN HIỆU TỪ BỘ NÃO CÓ THỂ LÀM THAY ĐỔI CƠN ĐAU CỦA QUÝ VỊ

Các nhà khoa học cho biết suy nghĩ và hành động của chúng ta tác động tới TẤT CẢ cơn đau. Mỗi người đều có cơn đau khác nhau đôi chút. Nội dung nào sau đây chủ yếu mô tả đúng *trải nghiệm đau* của quý vị?

Tôi không biết nhiều về vai trò của bộ não liên quan đến cơn đau.

Tôi không thể làm những gì mình thích vì đau.

Tôi gặp khó trong việc kiểm soát căng thẳng trong cuộc sống.

Tôi hạn chế cử động bởi vì rất đau.

Ngủ ngon giấc với tôi là rất khó khăn.

Tôi nỗ lực vất vả để duy trì chế độ ăn kiêng lành mạnh.



## GIẢM DẦN CƠN ĐAU CỦA QUÝ VỊ

Các nhà khoa học cho biết suy nghĩ và hành động của chúng ta tác động tới việc chúng ta sẽ hồi phục như thế nào.

Sau đây là một số cách hiệu quả để hạn chế phản ứng đau từ não bộ và cơ thể của quý vị:

- Cử động trở lại. Bắt đầu chậm rãi và tăng dần.
- Ăn uống lành mạnh.
- Học các kỹ năng thư giãn và thực hành mỗi ngày. Học cách giảm căng thẳng.
- Giao tiếp và tiếp xúc với người khác.
- Làm những gì quý vị thích.
- Ngủ đủ giấc, không ngủ quá nhiều.

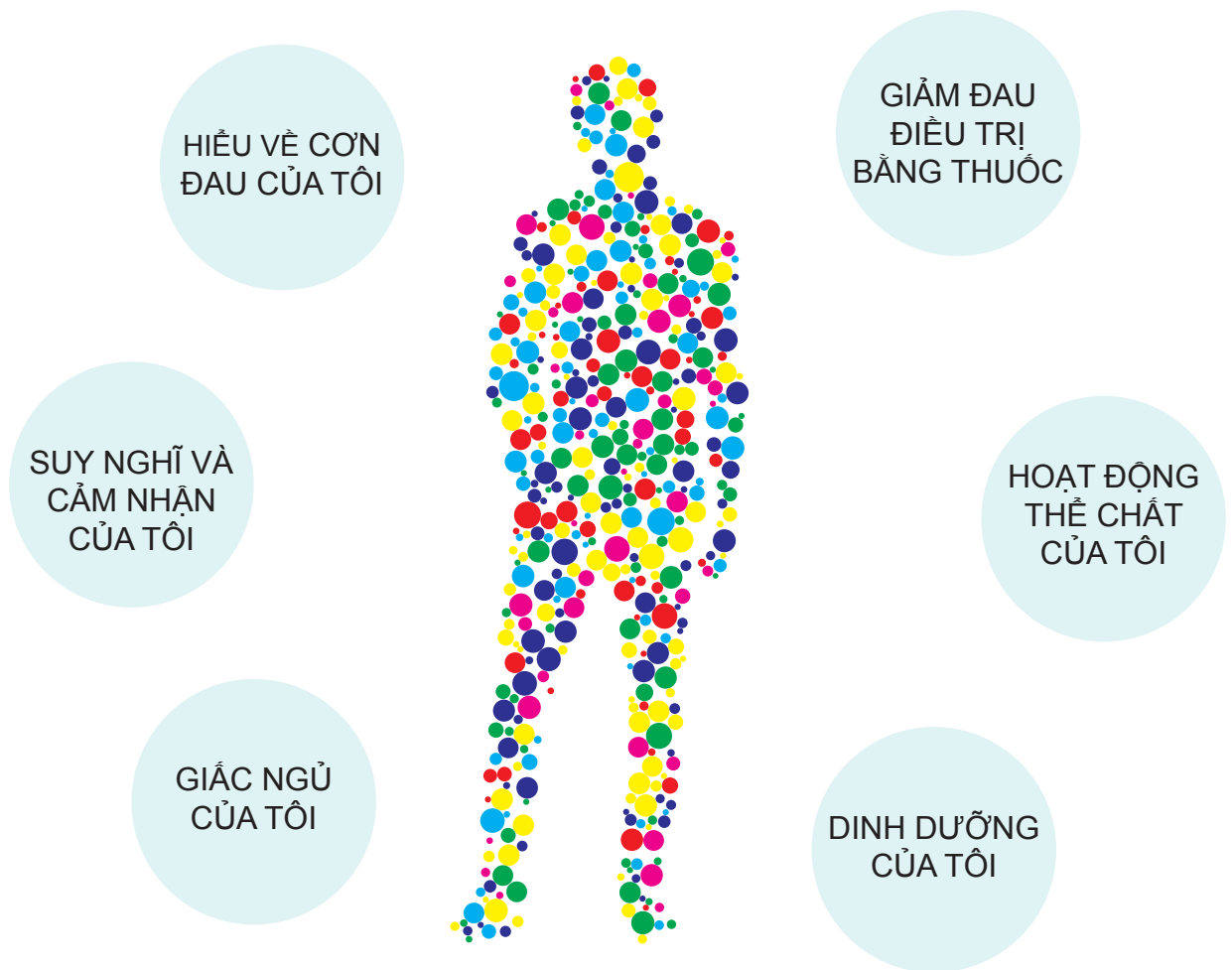
Sẽ khó thay đổi, nhưng bằng cách đó quý vị sẽ giảm dần được các cơn đau.

Dựa trên thông tin có sự cho phép của Trung Tâm Dịch Vụ & Sức Khỏe Providence

# HIỂU VỀ TIỂU SỬ CƠN ĐAU CỦA QUÝ VỊ

## XÂY DỰNG KẾ HOẠCH

1. Mục tiêu quan trọng nhất của tôi liên quan đến cơn đau là: \_\_\_\_\_
2. Khoanh tròn hai nội dung dưới đây mô tả đúng nhất tiểu sử cơn đau của quý vị:



3. Nhận định xem quý vị có cần hỗ trợ ở những việc này không. Nếu có, quý vị mong muốn được hỗ trợ như thế nào? \_\_\_\_\_