

Боль

Боль может быть вызвана многими причинами, она может возникнуть как в результате какой-либо физической травмы, так и вследствие привычки человека пользоваться своим телом. Также и настроение может стать причиной боли. Например, стресс и беспокойство могут вызвать головную боль или мышечное напряжение. Восприятие силы боли всегда индивидуально. На то, как человек воспринимает боль, влияют его энергетические ресурсы и способы, которыми он пользуется, для того, чтобы справляться с болью. Стоит прислушаться к боли, это может помочь избежать возникновения дополнительных повреждений. Иногда после устранения первоначальной причины боль может остаться, и обычные вещи, такие как тепло, холод и прикосновение, могут ощущаться как боль. Не следует слишком остерегаться боли, надо просто продолжать жить и как можно больше двигаться.

НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С БОЛЬЮ

Иногда, несмотря на то, что был проведен ряд медицинских обследований у разных врачей, никакой определённой причины для боли не находится, как и способов избавления от неё. Тогда, конечно, хотелось бы найти «виновника» ситуации. Такое положение вещей расстраивает, и настроение может быть подавленным или сердитым. Возможно, в жизни человека было много страданий, которые остались в теле болью, «сердце болит». В этом случае важно принять свою собственную жизнь и боль. Вместо того чтобы искать причину боли, было бы хорошо попытаться найти способы справиться с ней. Также не имеет смысла винить себя за боль. Можно попытаться думать так: "поскольку я ценный человек, мне стоит что-нибудь предпринять, чтобы улучшить моё положение". Ниже приведены различные способы, которые стоит попробовать, чтобы облегчить боль. Разным людям помогают разные способы. Было бы хорошо научиться распознавать свою боль и облегчающие ее факторы, например, можно вести дневник боли.

ОБЛЕГЧЕНИЕ БОЛИ

Физическую боль можно облегчить, например, с помощью массажа, с помощью холодových или тепловых процедур, лекарствами или физической активностью и выполнением различных физических упражнений.

Чувства и мысли также играют важную роль в опыте переживания боли. Даже если физически боль исходит из тела, сам опыт переживания боли рождается только в мозге. Боль можно облегчить с помощью ума, при этом мозг ослабляет болевой сигнал.

- На опыт переживания боли сильно влияет то, что человек думает о боли и как относится к ней. Если, например, не знать, чем вызвана боль, она может ощущаться более пугающей и более сильной. В этом случае переносить боль труднее.

- Когда внимание постоянно сосредоточено на боли, это усиливает боль и вызывает дополнительное напряжение в теле. Может казаться, что о боли нельзя не думать. Тем не менее, какое-то приятное занятие или компания приятных людей могут помочь отвлечь внимание от боли.
- Утешение матери облегчает боль у ребенка. То, что кто-то видит и замечает, работает и у взрослых. Забота, утешение и поддержка других людей помогают справиться с болью.
- С помощью занятий визуализации можно научиться справляться с болью. Можно представить себе, например, размер и цвет боли. Тогда боль приобретает форму и с ней легче работать. После этого, поддерживая спокойное дыхание, можно заменить воображаемый образ боли на менее раздражающий.
- Боль часто связана с напряженностью. Упражнения для релаксации помогают справиться с болью.
- Вы можете получить помощь у физиотерапевта, психолога или других специалистов.

Вы можете тренировать свое отношение принятия себя и своей боли: боль существует, но в жизни есть и много других вещей. Боль не должна мешать вам жить хорошей жизнью.