

Ból przewlekły – Poradnik samopomocy



Miliony osób w Zjednoczonym Królestwie cierpią z powodu przewlekłego bólu, nie jesteś więc sam. Ból może mieć istotny wpływ nie tylko na jakość twojego życia, ale także wpływać na życie członków twojej rodziny, przyjaciół oraz znajomych.

W naszej broszurze przedstawiamy kilka technik, które mogą pomóc osobom cierpiącym w skutecznym radzeniu sobie z bólem. Mamy nadzieję, że zastosowanie tych technik i włączenie ich do codziennej rutyny, ułatwi opanowanie bólu oraz sprawi, że życie stanie się przyjemniejsze i bardziej satysfakcjonujące.

Część 1: Zrozumienie bólu

Co to jest ból przewlekły?

Ból to nieprzyjemne odczucie i przeżycie emocjonalne wynikające z rzeczywistego lub potencjalnego uszkodzenia tkanki lub opisywane w kategoriach takiego uszkodzenia.

Ból przewlekły to ból trwający dłużej niż 3 miesiące po okresie zwykłej rekonwalescencji z powodu choroby lub urazu. Może być przejawem przewlekłego schorzenia. Może pojawić się w pewnym momencie wraz z określonym problemem zdrowotnym lub rozwijać się stopniowo, być może bez oczywistej przyczyny. Ból może nawet wystąpić po upływie pewnego czasu od zdarzenia, np. wykonaliśmy pewną czynność, lecz ból pojawił się później. Ból przewlekły może być odczuwany w określonej części ciała, np. może to być ból pleców, barków, nóg, ale równie dobrze może mieć charakter uogólniony, odczuwany w całym ciele. Ból może być ciągły lub okresowy, można odczuwać wzmożoną wrażliwość na ból, a czasami może pojawiać się nagle jako ból przebijający, powodując gwałtowne pogorszenie samopoczucia.

Pomimo prób leczenia farmakologicznego, stosowania naturalnych form odpoczynku i technik relaksacji, gorących kąpeli lub masażu, ból przewlekły może nie ustępować. To, co zwykle pomaga w uśmierzaniu bólu, przestaje być skuteczne w przypadku bólu przewlekłego. Dzieje się tak dlatego, że problem tkwi w układzie przewodzenia bólu, a nie w jakiejś ściśle określonej części ciała. Układ przewodzenia bólu może nie działać prawidłowo lub tak jak należałoby się tego spodziewać.

Nasza wiedza na temat bólu przewlekłego i układu przewodzenia bólu nadal jest pełna białych plam. Nie wiemy na przykład dlaczego ból trwa mimo wyleczenia choroby lub urazu, ani dlaczego pojawia się bez żadnej wyraźnej fizycznej przyczyny. Po operacji z powodu wypadniętego dysku (usunięcie dysku), spodziewamy się, że ból zniknie, tymczasem w niektórych przypadkach ból utrzymuje się i jest odczuwany w taką samą intensywnością jak przed zabiegiem.

Jak się czujemy z bólem przewlekłym?

Życie z bólem przewlekłym może być przyczyną stresu. Sporo trudności może sprawiać prowadzenie gospodarstwa domowego, praca, kontakty z przyjaciółmi i rodziną oraz wiele innych czynności. Możemy mieć poczucie braku kontroli nad bólem, a także czuć się bezradni, bo nie jesteśmy w stanie poradzić sobie z dolegliwościami bólowymi.

Odczuwanie bólu może budzić uczucie niepokoju lub lęku co do przyczyny bólu, zwłaszcza gdy nie jest ona oczywista. Mamy wrażenie, że z naszym ciałem dzieje się coś niedobrego i niepokoiśmy się, co ten ból może oznaczać, co się mogło stać i co nas czeka w przyszłości.

Doświadczenie bólu może także sprawiać, że czujemy się spięci, zwłaszcza gdy spodziewamy się, że ból powróci lub nasili się. Łatwo wtedy o uczucie nerwowości, a nawet wrogości wobec spotykanych osób, które nie rozumieją naszej sytuacji, ani w jaki sposób ból na nas oddziałuje. Niektórzy nawet odczuwają złość wobec samego bólu.

Gdy nie wszystko układa się tak jakbyśmy chcieli, może pojawić się uczucie zniecierpliwienia, niepokoju, frustracji oraz napór dręczących myśli. Uczucie beznadziejności i zły nastrój z powodu bólu mogą w skrajnych przypadkach doprowadzić do depresji.

Ból sam w sobie lub przygnębienie z powodu bólu mogą być przyczyną trudności z odpoczynkiem nocnym. Może się to objawiać bezsennością lub trudnościami ze zrelaksowaniem się. Zmęczenie i brak snu mogą pogłębiać zmartwienia i zły nastrój.

W jaki sposób nasze odczucia i myśli wpływają na nasz ból?

Nasze odczuwanie bólu zawsze pozostaje z nami, jest to pewien rodzaj pamięci. Na przykład, jeśli ból pojawia się podczas wykonywania jakiejś czynności, mało prawdopodobne, byśmy czynność tę chcieli nadal wykonywać, czy też kiedykolwiek do niej wracać. Im częściej z bólem kojarzymy daną sytuację, tym bardziej będziemy jej unikać.

Myślenie o bólu zanim się pojawi może sprawić, że będziemy go jeszcze silniej przeżywać. Uczucie bólu można nawet sprowokować, przywołując w pamięci dawne doświadczenia. Próg odczuwania bólu przez poszczególne osoby może się zmieniać w zależności od sytuacji. Czasami niewielki ból w pewnych okolicznościach może być odczuwany jako nieznośny i na odwrót. Na przykład, piłkarz zostaje sfaulowany podczas meczu piłki nożnej, ale nie odczuwa wielkiego bólu aż do zakończenia gry. Dzieje się tak z powodu obecności hormonu zwanego adrenaliną, która przygotowuje nasze ciało do reagowania

w okolicznościach postrzeganych jako ryzyko. Podobnie, w czasie aktywności, która sprawia nam radość i przyjemność, uczucie bólu ulega stępieniu przez hormony zwane endorfinami; często wtedy mniej skupiamy się na doświadczaniu bólu. Z drugiej jednak strony, osoby w stanie znacznego niepokoju, napięcia i nadwrażliwości w innej sytuacji mogą nie tolerować nawet najmniejszego dotyku. Na podanych przykładach widzimy wyraźnie w jaki sposób nasze odczucia wpływają na percepcję bólu – nasze myśli i nastrój sprawiają, że różnie odczuwamy ból.

Jak opisywaliśmy wyżej, sposób w jaki czujemy oraz nasze oczekiwania wpływają na postrzeganie bólu, a z kolei ból jaki doświadczamy wpływa na to jak się czujemy.

Poziomy aktywności

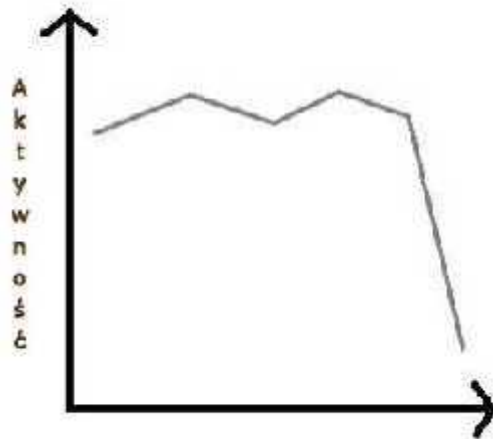
Osoby cierpiące z powodu chronicznego bólu radzą sobie z nim na wiele sposobów. Poniżej podajemy 3 przykłady obrazujące jak można próbować opanować ból.

Przykład 1: Niektórzy pozostają aktywni do momentu, gdy nie są już w stanie znieść więcej bólu, następnie odpoczywają, by znów wrócić do wykonywania czynności tak długo jak się da. Takie zachowanie może powodować nasilanie się bólu lub jego nagłe zaostrzenie, jeśli aktywność trwa zbyt długo. Czas odpoczynku może się stopniowo wydłużać.

Poziom aktywności Anny był bardzo wysoki. Walczyła ze swoim bólem i próbowała go „opanować”, to znaczy, była stale bardziej aktywna niż pozwalały jej na to dolegliwości bólowe. Nie chciała „ulec” bólowi i czuć się „pokonaną”, gdyby spróbowała odpocząć. Starła się przemóc ból, nie przestając działać. Jej dewizą stało się powiedzenie „bez pracy nie ma kołaczy” [*dostownie: bez bólu nie ma zysku, przyp. tłumacza*]. Wreszcie pojęła, że takie postępowanie jest bardzo trudne i bardzo męczące. Często wpadała w zły nastrój, była zdenerwowana, sfrustrowana i miała poczucie zawodu. Czasami wydawało się, że nie ma większego wyboru jak tylko usilnie starać się nadal pracować.

Odpoczynek nie wchodził w grę, bo trzeba było nakarmić dzieci, odwieźć i przywieźć ze szkoły, itd.

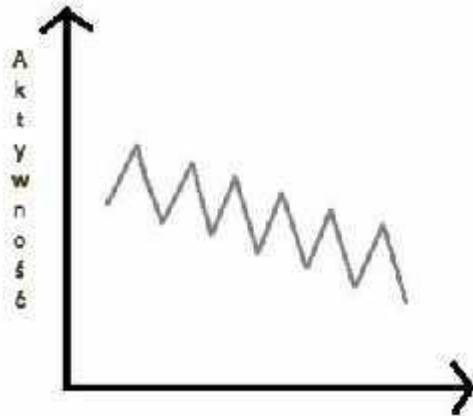
W tym przykładzie ból okazał się zwycięzcą, a Anna była wyczerpana, zniechęcona, zdenerwowana, przestała walczyć ze swoim bólem.



Przykład 2. Niektóre osoby nie starają się opanować bólu i przestają wykonywać jakiegokolwiek czynności w momencie pojawienia się choćby najlżejszych dolegliwości bólowych, by nie dopuścić do „przeszarżowania” i pogorszenia sytuacji. Jeśli osoby te zaczną coraz wcześniej odczuwać ból podczas swojej aktywności, mogą w ogóle przestać cokolwiek robić.

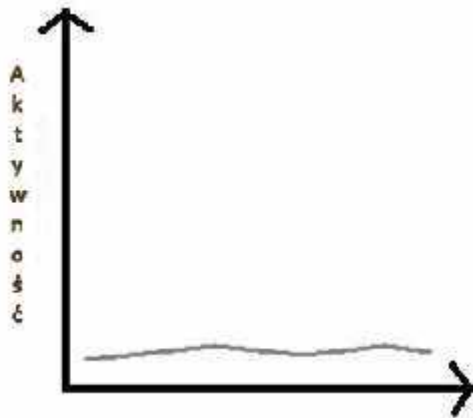
Jakub podczas dobrych dni starał się zrobić więcej niż zwykle. Chciał wykorzystać okazję, gdy ból był mniej intensywny, wykonywane czynności niezbyt obciążające, a i zapas energii zdecydowanie większy. Robił wtedy zakupy i pracował w ogrodzie. Czasami udawało mu się zdziałać całkiem sporo, ale zazwyczaj kończyło się to tym, że następnego dnia lub kilka dni później czuł się źle. Odpoczywał wtedy, by nabrać sił, a potem, gdy ból zelżał, zabierał się od nowa do pracy. Jakub był przekonany, że w pełni kontroluje swój ból. Gdy odczuwał mniejsze dolegliwości, działał więcej, a gdy ból się nasilał, zmniejszał intensywność swojej aktywności. W miarę upływu czasu okazywało się, że mimo dobrego dnia, jest w stanie wykonać coraz mniej czynności. Jakub nie mógł czynić planów na przyszłość, gdyż nie wiedział jakie będzie jego

samopoczucie.



Przykład 3. Często schematy działania kształtują się podczas prób opanowania bólu. Życie jest życiem i codziennie trzeba coś robić. Ktoś może powiedzieć, że nie ma wyboru i czuć się jak w pułapce bólu lub mieć wrażenie, że ból dyktuje warunki.

Sandra twierdziła, że nie daje rady walczyć z bólem. Cykle dobrych i złych dni były dla niej jak jazda bez trzymanki. Unikała zbyt dużej aktywności z obawy przed nagłym zaostrzeniem bólu. Nie robiła wiele, ale przynajmniej miała poczucie, że ona tu rządzi. Jednak jakość jej życia była wątpliwa, nie była w stanie utrzymać wysokiego poziomu aktywności, miała niewiele radości i często bywała w nienadzwyczajnym nastroju. Czuła się też mniej sprawna i była zmęczona, gdy próbowała wykonać jakąś czynność.



Zarządzanie swoją aktywnością

Lepiej jest przyjąć zrównoważone podejście do własnej aktywności, aby nie czuć się wyczerpanym, ani nie popaść w stan całkowitej bezczynności. Należy wykazywać zainteresowanie oraz chęć panowania nad bólem, przerywając błędne koło złego samopoczucia i niskiej aktywności.

Niektóre osoby mogą niemal cały czas odczuwać ból, który jest obecny w tle. Kiedy następuje zaostrzenie dolegliwości bólowych, mogą sobie z nimi nie radzić. Niezwykle ważne jest, by wychwycić okoliczności, które prowadzą do pogorszenia kondycji psychicznej oraz znaleźć sposób na to, by sytuacje takie zdarzały się rzadziej. Trzeba się również nauczyć co robić w przypadku gorszego samopoczucia, by nie stwarzać sobie dodatkowych problemów i nie czuć się jeszcze bardziej beznadziejnie.

- zaplanuj w jaki sposób rozpoczniesz wykonywanie jakiejś czynności oraz jak długo będziesz robić to, co sobie zamierzyłeś. Tak jak sportowiec podczas treningu, możesz stopniowo budować swoją „formę” do poziomu, który najbardziej ci odpowiada. Takie nadawanie tempa poprzez ćwiczenia pomaga w sposób kontrolowany i odpowiedzialny wprowadzać nowe elementy.
- postaw sobie pozytywne cele, które są realne, jasno określone oraz wymierne, a zobaczysz, że robisz postępy
- zaszereguj pod względem ważności swoje działania, by móc osiągać cele w takiej kolejności jaka najbardziej ci odpowiada. Równocześnie, jeśli coś

sprawia ci trudności, możesz doprowadzić do końca te zadania, które są dla ciebie najważniejsze.

- ćwicz kiedy tylko się da, co nie tylko pozwoli ci utrzymać swoją sprawność i oderwać myśli od innych spraw, ale także może sprawić, że po prostu poczujesz się lepiej.



Część 2: Panowanie nad bólem

1. Nadawanie tempa i segmentacja

Technika nadawania tempa pozwala na stopniowe zwiększanie poziomu swojej aktywności.

Osoby z chronicznym bólem mogą zaobserwować u siebie dni dobre, kiedy można spokojnie zrobić coś koło domu lub dla własnej przyjemności, oraz dni złe, kiedy działać można niewiele. Z upływem czasu daje się zauważyć, że dobrych dni jest coraz mniej, a złych coraz więcej. Technika nadawania tempa to po prostu przełamanie tego schematu i stopniowe zwiększanie aktywności możliwej do wykonania. Technikę tę można zastosować w przypadku każdej czynności, chociaż w życiu codziennym nie jesteśmy przyzwyczajeni do stopniowego wykonywania pracy – lubimy mieć wszystko zrobione od razu. Ale technika nadawania tempa naprawdę sprawdza się!

Zacznij od wybrania jednej lub kilku czynności, które chcesz wykonać lub wykonywać przez dłuższy czas, np. spacer, dłuższe pozostawanie w pozycji

siedzącej lub stojącej, itp. Jeśli po raz pierwszy chcesz zastosować metodę nadawania tempa, nie kieruj się nadgorliwością i nadmierną ambicją. Wybierz aktywność, którą uważasz za trudną, ale nie niemożliwą do wykonania. Określ czas w jakim chcesz w sposób i łatwy i dogodny dla siebie ociągnąć cel. Następnie ćwicz daną czynność regularnie, najlepiej codziennie, zarówno w dobre jak i złe dni. Stopniowo wydłużaj czas wykonywania wybranej aktywności, ale nigdy nie rób więcej niż zostało to wcześniej zaplanowane. Zapisuj za każdym razem czas wykonywania czynności, a zauważysz, że robisz postępy.

Technika nadawania tempa naprawdę działa; pozwala utrzymać ciągłą motywację poprzez osiągnięcie szeregu małych celów!

Segmentacja to technika polegająca na podzieleniu danej aktywności na możliwe do wykonania etapy oraz wykorzystanie przerw na odpoczynek i relaks. Dzieląc czas wykonania zadania na poszczególne przedziały możesz obserwować swoje samopoczucie i kontrolować postęp.

2. Stawianie sobie celów

Ból przewlekły może oddziaływać na wiele aspektów życia chorego. Jedni zauważają, że trzeba zrezygnować z odwiedzania ulubionych miejsc lub robienia czegoś, co do tej pory sprawiało wiele przyjemności, w obawie, że kontynuowanie dotychczasowych zachowań i zwyczajów wpłynie na pogorszenie samopoczucia. Lękiem napawa również myśl o rozpoczynaniu zupełnie nowej aktywności.

Ustalanie celów przypomina nadawanie tempa – technikę tę można wykorzystać do stopniowego zwiększania intensywności i rodzajów wykonywanych czynności. Daje ona poczucie kontroli nad bólem, a nie na odwrót.

Cel to coś, co chcielibyśmy osiągnąć. Może to być pójście do kina, wyjście na spacer z psem lub zabawa z dziećmi czy wnukami. Można mieć różnego rodzaju cele i mogą one być krótko- lub długoterminowe.

Rozróżnia się cztery złote zasady ustalania celów:

Pierwszy krok to wybór celu. Następnie zastanówmy się, co jest potrzebne, by ten cel osiągnąć. Pomocne może być spisanie wszystkiego na kartce papieru. Powiedzmy na przykład, że celem jest powrót do samodzielnego prowadzenia samochodu. Wiąże się z tym wiele elementów:

Przyjrzyjmy się teraz po kolei wszystkim tym elementom – z czym są trudności? Jeśli na przykład mamy problem z siedzeniem, powinniśmy zacząć od stopniowego wydłużania czasu przebywania w fotelu kierowcy. Dobrze jest tu zastosować technikę nadawania tempa opisaną wcześniej w punkcie 1. Może na początek da się usiedzieć jedynie minutę lub dwie, ale po kilku tygodniach można dojść do 15 minut lub więcej. Można też wprowadzać praktyczne udogodnienia jak na przykład podpórki pod plecy (poduszki) czy też zainstalować szersze lusterka.

Niezmiernie ważne jest, by regularnie sprawdzać czynione postępy – mniej więcej raz na tydzień, jeśli to możliwe – oraz modyfikować niektóre z metod, jeśli nie przynoszą rezultatów. Pamiętajmy zawsze, że każdy niewielki krok jest osiągnięciem samym w sobie, a wiele małych kroczków może pomóc w wykonaniu dużego skoku. Być może będzie to krok do bardziej aktywnego życia.

Pamiętaj – zawsze znajdź czas, by cieszyć się swoimi sukcesami.

3. Asertywność / komunikacja

Osoby z bólem przewlekłym czasami tracą wiarę, widząc jak trudno im wyrazić swe potrzeby. Jeśli nie określimy jasno swoich oczekiwań, zwiększamy w ten sposób swoje napięcie, co jak wiadomo, może pogłębiać odczuwanie bólu. Dlatego tak ważna jest dobra komunikacja i asertywność. Osiągniemy te umiejętności, jeśli będziemy się kierować tę prostą wskazówką:

Jest zupełnie w porządku, gdy zmieniamy decyzję i mówimy „nie” bez poczucia winy – to my jesteśmy stroną kontrolującą.

4. Stres

Stres i napięcie mogą sprawić, że silniej odczuwamy ból, dlatego tak ważne jest, by nauczyć się radzenia sobie ze stresem (lub nawet unikania go). Pomaga w tym wiedza czym jest stres i jak go rozpoznać, gdy się u nas pojawia.

Podjmując aktywność należy umieć się wsłuchać we własne odczucia, szczególnie w odniesieniu do każdego rodzaju odczuwanego bólu. Nabycie świadomości swoich emocji i podejmowanie działań zmierzających do uspokojenia i odprężenia pomimo bólu wymaga praktyki i cierpliwości.

W życiu codziennym każdy z nas napotyka fizyczne i emocjonalne wyzwania ze strony naszych przyjaciół, rodziny, kolegów w pracy, itd. Z większością doskonale dajemy sobie radę, tak więc problemu nie ma. Jednakże, w sytuacji gdy nie jesteśmy w stanie poradzić sobie z oczekiwaniami innych, pojawia się stres. Stres może sprawić, że oprócz silniejszego odczuwania bólu, stajemy się nerwowi, płacalniwi, źli i sfrustrowani. Przewlekły ból sam w sobie może także być przyczyną stresu.

Jest wiele sposobów radzenia sobie ze stresem.

5. Sen

Osoby cierpiące z powodu przewlekłego bólu często mają trudności z nocnym odpoczynkiem. Mogą to być kłopoty z zasypianiem lub budzenie się w nocy z powodu bólu. Niestety, może tak być, że im bardziej się staramy, tym trudniej przychodzi nam zasnąć. Taka sytuacja może zwiększać poziom stresu, co z kolei może pogłębiać odczuwanie dolegliwości bólowych, co jeszcze bardziej zakłóca sen, powstaje błędne koło. Jeśli brzmi znajomo, posłuchaj naszej rady:

Pamiętaj – krótki głęboki sen jest lepszy niż przewracanie się z boku na bok przez całą noc.

6. Ćwiczenia fizyczne

Jeśli cierpisz z powodu bólu przewlekłego, możesz odczuwać lęk przed wykonywaniem ćwiczeń sportowych, lecz aktywność fizyczna, w realistycznym zakresie, może mieć dobroczynny wpływ na organizm.

Jeśli odczuwamy nagły ból, instynktownie odpoczywamy, by dać czas organizmowi na regenerację. Na przykład, jeśli zwichniemy nadgarstek, ostry ból sprawi, że przestaniemy nim poruszać do momentu aż uraz się zagoi. Jednakże w przypadku bólu przewlekłego, jest on odczuwany nawet wtedy, gdy nie występuje ani uraz, ani faza gojenia. Ten rodzaj bólu sprawia, że unikamy pewnych ruchów i aktywności, co prowadzi do usztywnienia mięśni i stawów. To z kolei intensyfikuje ból – jest to tak zwany cykl bólowy.

Pamiętaj, nieużywane mięśnie są bardziej bolesne niż mięśnie wyćwiczone, elastyczne. Dobierz sobie odpowiedni zestaw ćwiczeń i buduj swoją formę, a będziesz w stanie więcej ich wykonać.



Błędne koło bólu: ból → mniej ruchu → sztywność mięśni / stawów → więcej bólu → mniej ruchu → przybieranie na wadze, osłabienie mięśni → naprężenie stawów → ból

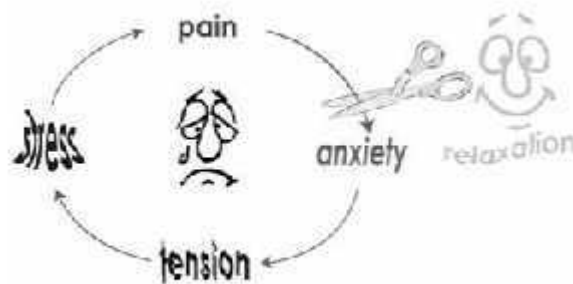
7. Radzenie sobie z bólem przebijającym

Od czasu do czasu, możesz odczuwać nagłe zaostrzenie bólu, inaczej zwane bólem przebijającym. Choć okresy bólu przebijającego zwykle nie trwają bardzo długo, często przychodzą znienacka, bez ostrzeżenia, a przez to mogą być trudne do opanowania. Kuszącą może wydać się myśl powrotu do starych zwyczajów jak połknięcie dodatkowych tabletek lub położenie się do łóżka. Staraj się tego unikać. Bóle przebijające mogą się zdarzać, i jeśli wystąpią, jedyne co możemy zrobić to zaakceptować ten fakt. Radzenie sobie z wybuchami bólu to umiejętność, która przychodzi z czasem i doświadczeniem.

Może się okazać, że przygotowanie się z wyprzedzeniem na wystąpienie bólu przebijającego rzeczywiście zmniejsza cierpienie.

8. Relaksacja

Znajomość technik relaksacji może być bardzo pożyteczną umiejętnością pozwalającą lepiej radzić sobie z bólem. Lęk, napięcie i stres wpływają na pogorszenie samopoczucia. Również ból sam w sobie może być przyczyną lęku, napięcia i stresu, więc znowu powstaje błędne koło. Cała sztuka polega na tym, by przerwać to błędne koło, w czym pomoże właśnie relaksacja.



Relaksacja przerywa błędne koło bólu: ból → niepokój → napięcie → stres → ból

Wydaje się, że to nic łatwiejszego, lecz nauczenie się relaksacji trochę trwa. Trzeba ćwiczyć codziennie. Na początek nie należy być nadmiernie ambitnym – najlepiej też nie próbować wykonywania technik relaksacyjnych w jeden ze złych dni, bo prawdopodobnie nic z tego nie wyjdzie. Jednak w miarę postępów, będziesz w stanie zastosować techniki relaksacji wtedy, gdy poczujesz się źle, a nawet w innych okolicznościach, prowadząc normalne życie, stojąc w kolejce, jadąc samochodem, itp. Przydatne może okazać się prowadzenie dzienniczka relaksacji, notując rodzaj ćwiczenia relaksacyjnego, czas i miejsce oraz samopoczucie podczas wykonywania ćwiczeń. Taki dzienniczek pozwala dostrzec u siebie krzywą doskonalenia umiejętności relaksacyjnych.

Szybka relaksacja

Wykonuj to szybkie, proste ćwiczenie relaksacyjne kiedy tylko poczujesz napięcie. Można je z powodzeniem stosować o każdej porze, w każdym miejscu – gdy siedzisz w fotelu, przy biurku, a nawet przebywając w zatłoczonych miejscach.

- Weź głęboki oddech
- Oddychaj spokojnie i głęboko
- Opuść barki
- Rozluźnij dłonie

Weź kilka spokojnych i głębokich oddechów

Napinaj i rozluźniaj różne mięśnie ciała (np. dłoni, twarzy, barków, nóg)

Ćwiczenie to zabiera ok. 10 minut. Staraj się wykonywać je jak najczęściej, najlepiej raz dziennie.

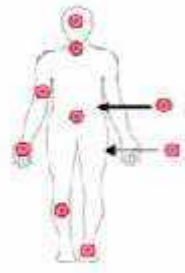
Głęboka relaksacja

1. Przygotuj się

Znajdź spokojne miejsce. Można włączyć nastrojową muzykę. Usiądź na wygodnym krześle lub połóż się (na brzuchu, na plecach lub na boku). Ułóż się tak, aby było ci wygodnie, np. możesz podkurczyć nogi w kolanach. Zamknij oczy i oddychaj głęboko. Rozluźnij swoje ciało – niech będzie wiotkie i odprężone.

2. Rozluźnij mięśnie

Wdychając i wydychając powietrze, rozluźnij kolejno wszystkie główne grupy mięśniowe, zaczynając od stóp. Czujesz napięcie? Jeśli tak, rozluźnij się, powtarzając równocześnie „moje stopy są wiotkie i rozluźnione”. Powtórz to 3 razy, następnie przejdź do mięśni łydek, pośladków, itd.



1. stopy, 2. łydki, 3. pośladki, 4. plecy, 5. brzuch, 6. dłonie,
7. barki, 8. kark, 9. twarz i kark

3. Uspokój swoje myśli

Rozluźnij się, oddychaj spokojnie i regularnie.

Pomyśl o czymś odprężającym, przyjemnym lub posłuchaj uspokajającej muzyki.

Na przykład, wyobraź sobie, że jesteś na łonie natury w słoneczny letni dzień. Wyobraź sobie, że idziesz spacerem przez łąkę ... widzisz błękitne niebo i czujesz ciepło promieni słonecznych. Widzisz trawę, drzewa i kwiaty na łące. Słyszysz śpiew ptaków, a z oddali dochodzą głosy dzieci. Czujesz ziemię pod stopami, gdy tak spacerujesz wolno rozglądając się wokół. Pomyśl o tym co widzisz, słyszysz, czujesz i dotykasz. Skup wszystkie swoje myśli na tej scenie, odsuń od siebie wszystkie inne wyobrażenia i zmartwienia, które mogą przychodzić ci do głowy.

4. Delektuj się przez 5 minut pełni odprężenia fizycznego i umysłowego. Gdy chcesz wstać, policz od 4 do 1. Poczujesz się odprężony, w pełni świadomy i spokojny. Wracaj do tych wrażeń w ciągu dnia podczas wykonywania zwykłych czynności i nie spiesz się zanadto. Bądź spokojny w miarę możliwości.

Możesz ćwiczyć każde z opisanych wyżej ćwiczeń na własną rękę, ale może warto zastanowić się nad przyłączeniem się do grupy praktykującej jogę lub inne nieobciążające ćwiczenia? Na przykład, Dru Yoga (*odmiana jogi obejmująca postawy i pozycje ciała, pracę z oddechem, relaksację oraz medytację; przyp. tłum.*) szczególnie nadaje się dla ludzi z dolegliwościami bólowymi lub niepełnosprawnością.

9. Oddychanie

Bardzo ważny jest sposób w jaki oddychamy w momencie odczuwania bólu. Brzmi to dziwnie, gdyż oddychanie to czynność, o której zazwyczaj nie myślimy! Jednakże, w momencie gdy nas coś boli, możemy oddychać płytko lub nawet wstrzymać oddech. Takie zachowanie może być powodem napięcia, co z kolei może sprawiać, że ból odczuwany jest intensywniej. Cała sztuka polega na tym, by myśleć o oddychaniu i pamiętać, by oddychać spokojnie i w stanie odprężenia.

Pomoże w tym opisane poniżej ćwiczenie. Przepona to pas mięśniowy umiejscowiony tuż poniżej płuc. Pomaga w oddychaniu unosząc się i opadając, wymuszając wtłaczanie powietrza do płuc i wypychanie go na zewnątrz. Jest to spontaniczna reakcja w organizmie, o której nie musimy myśleć. Jest jednak technika zwana „oddychaniem przeponowym”, w której świadomie uruchamia się przeponę w celu kontrolowania oddechu.

Aby opanować oddychanie przeponowe, postępuj zgodnie z podanymi niżej wskazówkami.

- ✓ Ułóż się wygodnie.
- ✓ Upewnij się, że plecy mają oparcie, połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu.
- ✓ Zamknij oczy i skup się na oddychaniu.
- ✓ Jeśli oddychasz szybko, spróbuj zwolnić tempo oddychania.
- ✓ Weź głęboki powolny wdech wciągając powietrze przez nos
- ✓ Napętnij brzuch (pomaga to w napętnianiu płuc) i poczuj jak powietrze przechodzi do płuc. Zatrzymaj je tam przez kilka sekund, a następnie wydychaj powietrze bardzo wolno przez lekko rozchylone usta.
- ✓ Brzuch wraca do pozycji wyjściowej (klęśnie), ułatwiając w ten sposób usunięcie powietrza z płuc.

- ✓ Weź kolejny głęboki i powolny oddech, unosząc brzuch, następnie wydychaj powietrze tak długo, aż brzuch opadnie.
- ✓ Zwróć uwagę na kark i barki – czy jest w nich napięcie? Jeśli tak, podciągnij barki w kierunku uszu, następnie powoli opuszczaj, zwalniając napięcie.
- ✓ Sprawdź czy nie ma napięcia w innych częściach ciała.
- ✓ Skup się od nowa na oddychaniu, weź długi spokojny wdech przez nos i wypuść powoli powietrze przez usta. Wyobraź sobie, że napięcie odpływa z każdą porcją wydychanego powietrza.

Podsumowanie

Jest wiele różnych działań, które możesz podjąć, by mieć poczucie panowania nad bólem. Chociaż nie jesteśmy w stanie obiecać, że intensywność bólu ulegnie zmniejszeniu, przewodnik ten pokazuje sposoby, które mogą sprawić, że dolegliwości bólowe nie będą tak bardzo ograniczać jakości twojego życia, a w zamian pomogą utrzymać ból pod kontrolą. Ucząc się sposobów radzenia sobie z przewlekłymi dolegliwościami i rozumiejąc ich charakter, życie z bólem można uczynić nieco lżejszym.

Gdzie mogę szukać dalszej pomocy?

Mamy nadzieję, że nasz poradnik okazał się pomocny. By odnieść jak najwięcej korzyści, należy kontynuować wykonywanie opisanych ćwiczeń przez kilka tygodni, gdyż na to, by przezwyciężyć problemy i trudności, potrzeba zazwyczaj trochę czasu. Zaproponowane techniki zostały wypróbowane i przetestowane przez wiele osób, które bardzo dużo zyskały, gdy nie zabrakło im wytrwałości. Poznajesz nowe, zdrowe zwyczaje, których praktykowanie zwróci się z nawiązką w przyszłości. Dobrze jest mieć nasz poradnik pod ręką i wracać do niego od czasu do czasu.

Jeśli po kilku tygodniach uznasz, że postęp jest niewielki, poszukaj pomocy gdzie indziej. Twój lekarz rodzinny to osoba, z którą możesz porozmawiać w pierwszej kolejności. Lekarz rodzinny może zasugerować terapię słowem lub

zaordynować leki lub jedno i drugie. Może też zaproponować wizytę u psychoterapeuty, który zaoferuje profesjonalną pomoc w rozwiązaniu twoich problemów.

Jeśli cierpisz tak bardzo, że myślisz o wyrządzeniu szkody samemu sobie lub jeśli czujesz, że możesz skrzywdzić innych, jak najszybciej porozmawiaj ze swoim lekarzem opisując swoje odczucia i przeżycia.

Tłumaczenie

Zyta Turek

Poradni pochodzi ze strony moodjuice.scot.nhs.uk i został przetłumaczony za zgodą autorów

Autorzy James Hardie, asystent psychologii
Gill MacLeod, specjalista psychologii klinicznej

Autorzy poradnika składają podziękowania dla Janette Barrie, Publiczna Służba Zdrowia (NHS) w Lanarkshire oraz Helen Henderson, Szpital Miejski w Belfaście

Informacje dodatkowe

Moodjuice Forth Valley to strona internetowa zawierająca informacje i wskazówki dla osób przeżywających trudne chwile, odczuwających natłok przykrych myśli, obniżenie nastroju oraz przejawiających negatywne zachowania. Ze strony tej, osoby w stanach takich jak depresja, lęk, panika i zaburzenia snu mogą we własnym zakresie wydrukować różnego rodzaju poradniki samopomocy. Na naszej stronie można dowiedzieć się o wielu aspektach życia, które przysparzają różnorodnych trudności oraz znaleźć informacje o organizacjach/instytucjach, świadczeniach i innych rodzajach samopomocy, które mogą okazać się przydatne dla osób szukających wsparcia.

© 2008, Forth Valley NHS Trust