Біль

Serene®

Біль може бути викликаний багатьма причинами, він може виникнути як внаслідок будь-якої фізичної травми, так і внаслідок звички людини користуватися своїм тілом. Настрій також може спричинити біль. Наприклад, стрес і занепокоєння можуть спричинити головний біль або напругу м'язів. Сприйняття інтенсивності болю завжди індивідуальне. На те, як людина сприймає біль, впливають її енергетичні ресурси та способи, якими вона користується, для того, щоб долати біль. Уважне прислухання до болю може допомогти уникнути подальших травм.
Іноді після усунення первинної причини біль може залишитися, і звичайні речі, такі як тепло, холод і дотик можуть відчуватися як біль. Не слід занадто остерігатися болю, потрібно просто продовжувати жити і якомога більше рухатися.

НАВЧИТИСЯ ПОДОЛАТИ БІЛЬ

Іноді, незважаючи на численні медичні обстеження у різних лікарів, жодної певної причини для болю не було виявлено, як і способів подолання його. При таких обставинах, звісно, хотілося б знайти «винуватця» ситуації, що виникла. Такий стан речей засмучує, і настрій може бути пригніченим або може виникнути відчуття гніву.
Можливо, у житті людини, яка відчуває біль, було багато страждань, і страждання залишилися у тілі в якості болю. У такому випадку важливо прийняти своє життя та біль. Замість пошуку причини болю, бажано спробувати знайти спосіб впоратися з ним. Також немає сенсу звинувачувати себе за біль. Варто спробувати думати таким чином: ”оскільки я цінна людина, мені варто щось зробити, щоб покращити моє становище”. Нижче наведено різноманітні способи, якими варто спробувати полегшити біль. Різні способи допомагають різним людям. Також варто навчитися розпізнавати свій біль і фактори, які його полегшують, наприклад, можна вести щоденник болю.

ПОЛЕГНЕННЯ БОЛЮ

Фізичний біль можна полегшити, наприклад, за допомогою масажу, процедур із застосуванням холоду або тепла, ліками або фізичною активністю та виконанням різних фізичних вправ.

Почуття та думки також відіграють важливу роль у досвіді переживання болю. Навіть якщо фізично біль виходить із тіла, то сам досвід переживання болю народжується лише у мозку.
Біль можна полегшити з допомогою сили думки, таким чином мозок здатен послабити больовий сигнал.

- На досвід переживання болю сильно впливає те, що людина думає про біль і як ставиться до нього. Якщо, наприклад, не знати, чим викликаний біль, він може відчуватися лякаючим і сильнішим. У цьому випадку переносити біль найважче.

- Коли увага постійно зосереджена на болю, це його посилює та викликає додаткову напругу в тілі. Часто нам здається, що неможливо не думати про біль. Однак будь-яка важлива справа або компанія приємних людей можуть допомогти відвернути увагу від болю.
- Хороший настрій матері полегшує біль у дитини. Те, що хтось бачить і звертає увагу, позитивно впливає і на дорослих. Турбота, розрада та підтримка інших людей допомагають впоратися з болем.
- Тренуючи свідомість, ви можете навчитися справлятися з болем. Можна уявити, наприклад, розмір і колір болю. Тоді біль набуває форми і з нею легше працювати. Після цього, підтримуючи спокійне дихання, можна замінити уявний образ болю на менш дратівливий.
- Біль часто пов'язаний із напруженістю. Вправи для релаксації допомагають впоратися із болем.
- Ви можете отримати допомогу у фізіотерапевта, психолога чи інших фахівців.

Ви можете тренувати сприйняття себе та свого болю: біль існує, але в житті є багато інших речей. Біль не повинен заважати вам жити хорошим життям.