

ÉLET KRÓNIKUS FÁJDALOMMAL

A krónikus fájdalommal élő betegek többségére – függetlenül a kiváltó októl – a fájdalom lelkiileg is hatással van. A fájdalom elsődleges kezelése mellett a lelki egyensúly helyreállítása javíthatja a fájdalom kontrollját és kezelését is. A saját fájdalommal kapcsolatos tudás megszerzése, a pszichoterápia és a motiváció enyhítheti a fájdalom megélésének nehézségeit.

Mik azok a tényezők, amelyek felerősíthetik a megélt fájdalmat?

- stressz,
- szorongás,
- aggodalmak, rágódás,
- depresszió,
- mozgásszegény életmód, egészségtelen étrend.

Tartós fájdalom esetén az idegrendszer érzékenyebb lesz a fájdalmi ingerekre, ezért hajlamos lehet egyre több olyan kapcsolódást kialakítani, amelyek a megélt fájdalom intenzitását növelik. Fontos, hogy mi magunk is sokat tehetünk az életminőségünk javításáért. Újrahuzalozhatjuk ezeket a pályákat, és változtathatunk a fájdalom megélésén.

Mit tehetünk a megélt fájdalom csökkentéséért?

- Szerezzünk megfelelő tudás saját fájdalmunk eredetéről, kezelési lehetőségeiről.
- Alakítsuk ki az egészséges életmód kereteit, táplálkozzunk megfelelően és mozogjunk eleget.
- Gondoskodjunk arról, hogy pihentető, megfelelő mennyiségű alvásban legyen részünk.
- Gondolkodásunkban igyekezzünk pozitív fókuszot találni.
- Helyezzük előtérbe a kellemes tevékenységeket az életünkben.
- Töltsünk elég időt családdal, barátainkkal.
- Hangulati és szorongásos panaszok esetén keressünk fel fájdalomszindrómákkal kapcsolatban képzett pszichológust, pszichiátert.