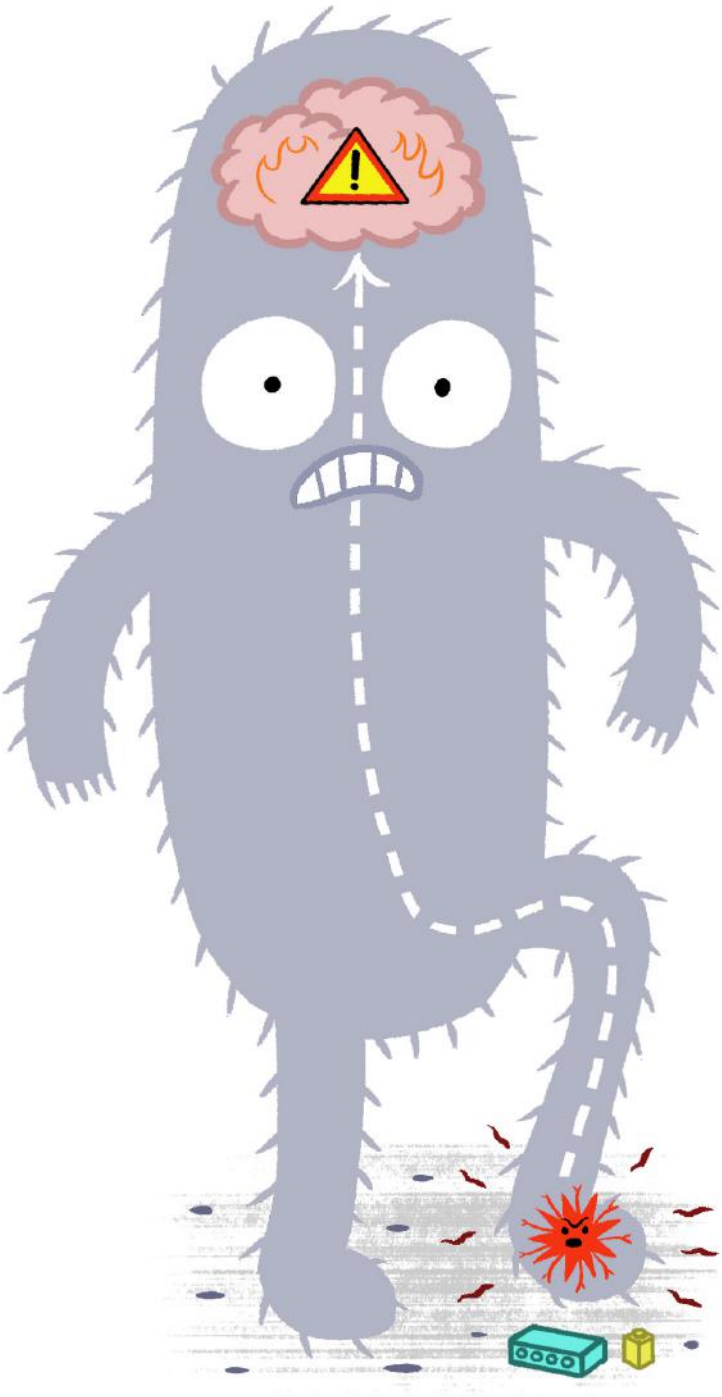
Може здатися дивним, але це правда!

Біль насправді виникає в вашому мозку



Біль-це лише сигнал.

Ми маємо на увазі це не в сенсі "це все у тебе в голові, і ти божевільний", а по-справжньому, саме так було влаштовано ваше тіло. Щоб ви відчули біль, як ви його знаєте, сигнал з тіла має дійти до вашого мозку. Біль-це сигнальна система вашого організму, яка дає вам знати, що щось може бути не так, і що вам слід звернути увагу на те, що треба вжити необхідних заходів, щоб убезпечити себе або запобігти шкоді вашому організму.

Це дійсно корисно, якщо у нас щось на зразок апендициту або ми зламаємо руку (або наступимо на конструктор Lego!). У таких випадках нам необхідно вжити заходів, щоб усунути проблему. Але іноді ця система попередження може надсилати сигнал, коли нам це не потрібно, тому що

1.) Наше тіло вже в безпеці і в порядку

та / або

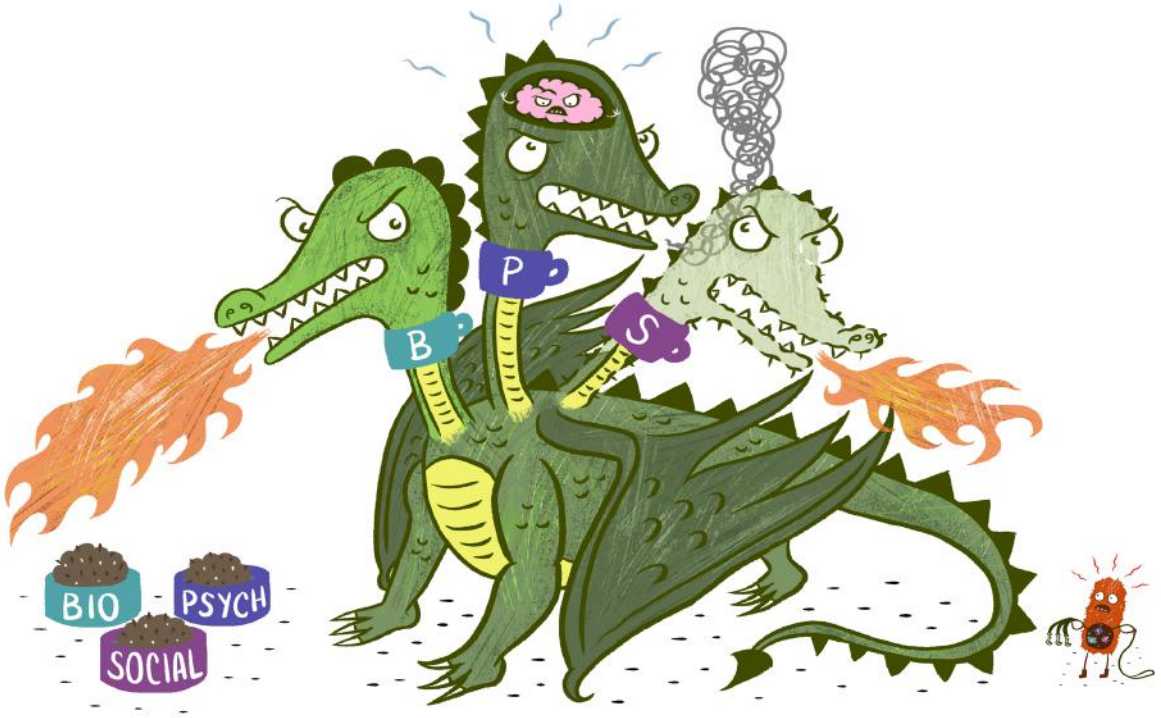
2.) Ми вже зробили все, що нам потрібно було зробити

Як тільки ця сигнальна система болю більше не повідомляє нам нічого нового чи корисного, цей сигнал стає схожим на постійний дзвінок у двері: марний і дуже надокучливий.

Це може статися з такими речами, як головний біль, біль у шлунку та біль у вашому тілі, який триває набагато довше, ніж потрібно.

Коли це трапляється, проблема полягає в тому, що робити з цим марним сигналом. Хороша новина полягає в тому, що є багато речей, які ми можемо зробити, щоб послабити, відключити або проігнорувати ці попереджувальні сигнали про біль.

І ось вам секрет: ви, швидше за все, вже знаєте, як зробити деякі з них, якщо не всі! Щоб визначити, що вам подобається і що може найкраще підійти саме для вас, давайте на секунду дізнаємося трохи більше про те, як працює біль.



Корисно думати про біль як про

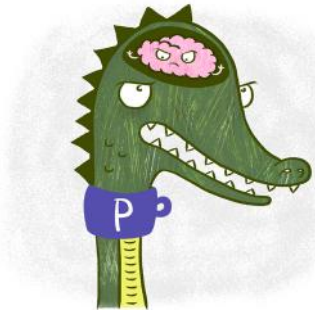
трьохголового дракона

Чому? Тому що, можливо, ви раніше не думали про це з такої точки зору, але переживання болю складається з трьох частин: **біологічної**, **психологічної** та **соціальної**. Розуміння кожної з цих трьох складових є дійсно потужним, оскільки воно відкриває багато можливостей для поліпшення самопочуття. Ви можете використовувати цю інформацію, щоб допомогти собі впоратися з будь-яким болем: від невеликого удару ноги до головного болю та болю в шлунку або серйозних травм.



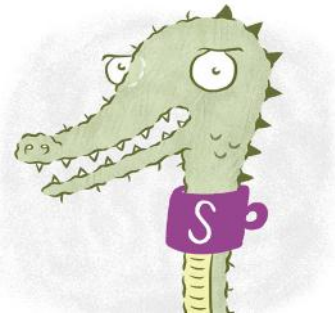
БІОЛОГІЧНА

Біологічна складова болю - це та, про яку ми зазвичай найбільше думаємо. Це означає очевидні речі, такі як те, наскільки серйозна травма або пошкодження в нашому тілі, але також включає різні чинники, такі як рівень фізичного напруження, втома чи голод, кількість сну, правильне харчування, наявність інших захворювань або інфекцій. Усе це впливає на те, як ми відчуваємо біль.



ПСИХОЛОГІЧНА

Чи помічали ви, що вдарившись ногою об якийсь предмет, боліти буде вдвічі сильніше, коли ви в поганому настрої, ніж коли у вас гарний настрій? Це не дивно ... наш настрій та думки впливають на те, як ми відчуваємо біль. Стрес, тривога та занепокоєння тим, що відбувається навколо нас, можуть погіршити біль. Біль стає меншим, коли ми відчуваємо більше контролю та маємо гарні навички подолання болю. Це не означає, що ми дивні, це просто спосіб роботи людського тіла.



СОЦІАЛЬНА

Що відбувається навколо нас та як люди поводяться з нами, коли ми відчуваємо біль, має велике значення. Якщо навколо нас багато стресу, біль може бути більш вираженим.

Коли ми відчуваємо підтримку, віру і те, що нас сприймають серйозно, нам стає краще. Коли люди допомагають підтримувати хороші навички подолання труднощів, це має велике значення.

Що допомагає?

Загальна мета - заспокоєння центральної нервової системи та зниження рівня стресу



Більше стресу = більше болю.



Менше стресу = менше болю.

Ось кілька навичок і стратегій, які ви можете застосувати практично в будь-якому місці, щоб допомогти собі почувати себе більш комфортно і контролювати ситуацію. Їх виконання допомагає заспокоїти центральну нервову систему і змінити ваше сприйняття болю.

ЯК РОБИТИ:

- **Вдих:** *5 відліків*
- **Затримайте дихання:** *1 відлік*
- **Видих:** *5 відліків*
- **Повторити**



ДИХАЛЬНЕ ВІДЕО:

IMAGINACTION:

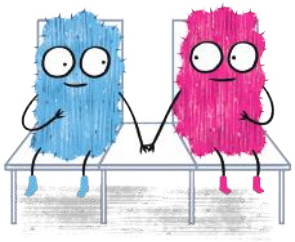
1.) ДИХАННЯ: Це кінцевий прийом для вашої нервової системи. Повільні глибокі вдихи дурять ваш мозок і тіло, що сприяє заспокоєнню. Коли справи виходять з-під контролю, чудово знати, що ви завжди можете контролювати темп дихання... І це робить ВЕЛИКУ різницю. Зверніть увагу, як це змінює ваше самопочуття.

2.) УЯВА: Оскільки біль виникає у вашому мозку, ваша уява є найпотужнішим інструментом, який у вас є. Використання вашої уяви та зосередженості може повністю змінити те, як ви відчуваєте біль, і допомогти вам почувати себе набагато комфортніше та контролювати ситуацію. Це відео з іншого сайту під назвою *ImaginAction* пояснює, як це працює і як ви можете використовувати наведені нижче записи, щоб допомогти собі в будь-який час і в будь-якому місці.

- Ви можете слухати записи на будь-якому пристрої та завантажувати їх, тому вам не потрібно підключатися до Інтернету, щоб вони працювали.
- Якщо зможете, знайдіть відносно тихе місце, де вас ніхто не турбуватиме, або навіть просто закрийте очі, щоб на деякий час відгородитися від навколишнього світу, і використовуйте навушники (якщо можливо) для прослуховування.
- Виберіть запис, який ви хочете використовувати, і підготуйтеся до того, що будете вражені тим, наскільки це може допомогти.



3.) **ВІДВОЛІКАННЯ УВАГИ:** Цілеспрямована увага до речей, які нам подобаються, є потужним інструментом, який може повністю змінити те, як ми сприймаємо біль. Коли ми зосереджуємось на болю, він стає сильнішим. Коли ми зосереджуємось на чомусь іншому, біль стає меншим. Відволіктися чимось на зразок перегляду відео, гри, виконання художнього проекту, спілкування з друзями або зосередження на книзі - все це прості способи відключитися від того, що відбувається навколо вас, зменшити рівень стресу і зменшити / відключити сигнали болю.



4.) **ЗВ'ЯЗОК:** Бути з людьми, які змушують нас відчувати себе в безпеці та підтримці, дуже допомагає. Дотик близької людини може заспокоїти нас і розслабити. Обійми, погладжування спини і голови, а також тримання за руки можуть бути дійсно заспокійливими. Коли друзі та члени сім'ї не зосереджуються на болю (пам'ятайте... те, на чому ми зосереджуємось, стає більше!) а допомагають нам знайти інші речі, на які можна звернути увагу і що можна зробити, це робить велику різницю. Це також може включати розповідання історій, спілкування про веселі часи або ігри.



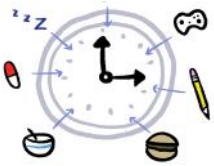
5.) **СОН:** Багато сну за регулярним графіком-це одна з кращих речей, які ми можемо зробити, щоб привести в порядок свій організм. Допомагає лягати спати в один і той же час ввечері та прокидатися в один і той же час вранці. Хоча відпочинок корисний, намагайтеся не дрімати (особливо вдень), оскільки це може порушити наш графік сну і іноді погіршити біль.



6.) **ПРИЙОМ ЇЖІ:** Регулярне вживання хорошої, здорової їжі допомагає нашому організму менше піддаватися стресу.



7.) **ЛІКИ:** Якщо лікар або медичний працівник сказав вам, що ліки можуть бути корисними, обов'язково приймайте їх так, як вони рекомендують. Іноді ліки діють не так добре і не так швидко, як нам би хотілося, тому використовуйте свої інші навички, щоб допомогти собі.



8.) **РУХ:** Коли нам боляче, зазвичай природним інстинктом є небажання щось робити і нерухомість, але виявляється, що це може бути поганою ідеєю. Як би дивно це не звучало, насправді це може погіршити біль. Такі речі, як прогулянки, легкі фізичні вправи та рух нашого тіла, дійсно, дуже важливі для зменшення болю. Якщо інші люди роблять це разом з нами, це може допомогти!

9.) **ГРАФІК:** Коли здається, що щось виходить з-під контролю в нашому тілі та / або навколо нас, насправді важливо мати більше графіку. Складання розкладу, якого слід дотримуватися, визначаючи такі речі, як сон, їжа, заняття в школі та ігри приблизно в той самий час, має велике значення. Це допомагає нам відчувати себе більш врівноваженими, зменшує стрес і заспокоює ці больові сигнали.



Кожен раз, коли ви будете використовувати одну з цих стратегій, це допоможе вам набагато більше. Ви почнете помічати велику різницю, коли будете робити це щодня. Приборкання дракона болю може потребувати часу, терпіння та наполегливості, але це просто неймовірно, відкривати, наскільки ви сильні і якими способами ви можете контролювати своє тіло та переживання.

Meg Foundation
EMPOWERING FAMILIES TO PREVENT AND RELIEVE PAIN