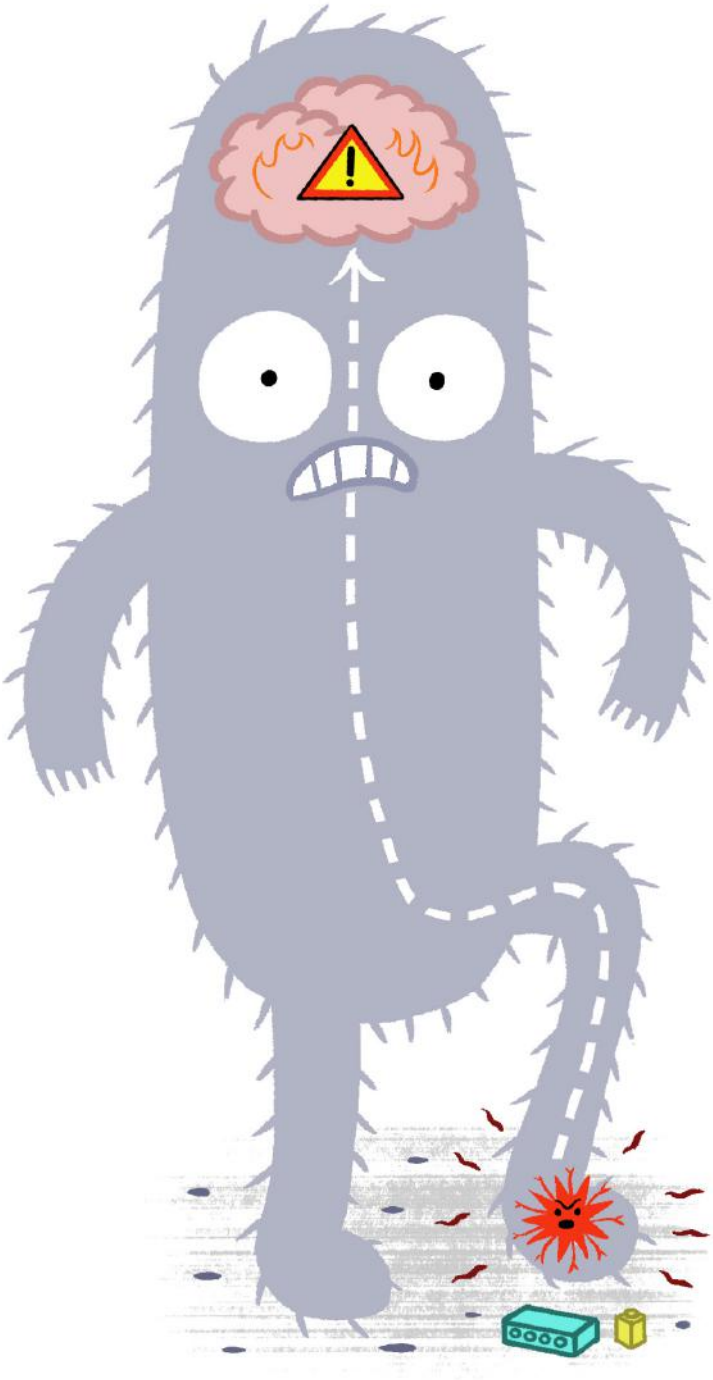
Furcsának tűnhet, de igaz!

A FÁJDALOM

VALÓJÁBAN AZ AGYUNKBAN KELETKEZIK.



A fájdalom csak egy jelzés.

Ezt nem abban az értelemben gondoljuk, hogy "ez csak a fejedben van és csak képzelődsz", hanem ténylegesen, valóságosan, így tervezték a testedet. Ahhoz, hogy a fájdalmat az általad ismert módon érezd, a testedből érkező jelnek ténylegesen el kell jutnia az agyadba. A fájdalom a tested figyelmeztető riasztórendszere, ami azt jelzi, hogy valami baj lehet. Azt, hogy figyelj oda, mert elképzelhető, hogy tenned kell valamit a biztonságod, vagy a testi épséged érdekében.

Ez nagyon hasznos, ha például vakbélgyulladásunk van, vagy eltörik a karunk (vagy rálépünk egy legóra!).

Ezekben az esetekben cselekednünk kell, hogy a problémát megoldjuk. De néha ez a figyelmeztető rendszer akkor is küldhet jelzést, amikor nincs rá szükségünk, mert:

1.) A testünk már biztonságban és rendben van

és/vagy

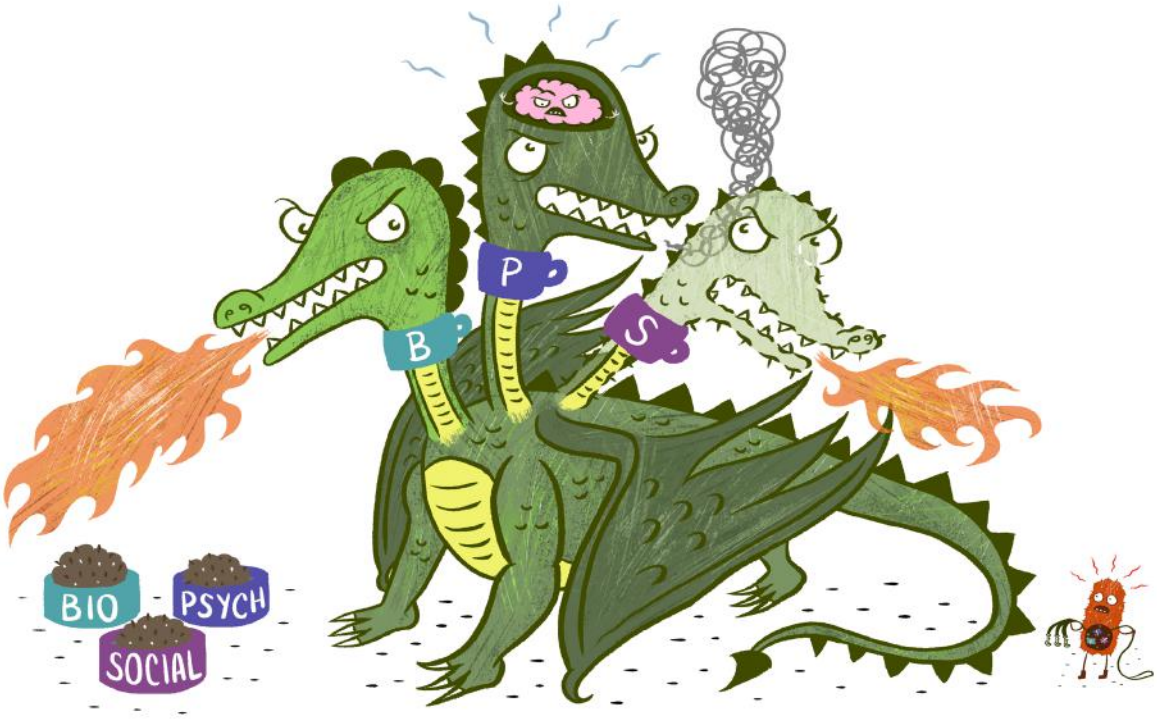
2.) Már mindent megtettünk, amit meg kellett tennünk.

Ha ez a fájdalomjelző rendszer már nem mond nekünk semmi újat vagy hasznosat, akkor ez a jel olyan lesz, mintha valaki újra és újra a csengőt nyomná: haszontalan és nagyon idegesítő.

Ez előfordulhat fejfájásnál, hasfájásnál és egyéb olyan fájdalmaknál, amelyek a kelleténél sokkal hosszabb ideig maradnak veled.

Ha ez így alakul, a kérdés az, hogy mit kezdjünk ezzel a haszontalan jelzéssel. A jó hír, hogy NAGYON SOK mindent tehetünk azért, hogy lehalkítsuk, kikapcsoljuk vagy figyelmen kívül hagyjuk ezeket a fájdalmas, figyelmeztető jelzéseket.

Eláruljuk, hogy valószínűleg már sokat ismersz ezek közül! Ahhoz, hogy rájöjj, hogy mi az ami tetszik neked és igazán hasznos számodra, most szánjunk egy kis időt arra, hogy egy kicsit többet megtudjunk a fájdalom működéséről.



Hasznos lehet, ha úgy gondolsz a fájdalomra, mint egy

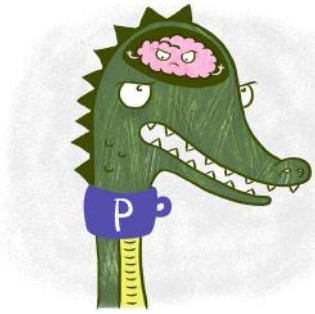
HÁROMFEJŰ SÁRKÁNYRA

Miért? Mert lehet, hogy eddig nem gondoltál erre, de a fájdalom élménynek három gyökere van: BIOLÓGIAI, PSZICHOLÓGIAI és SZOCIÁLIS. E három összetevő jellemzőinek megértése nagyon hasznos, mert számos lehetőséget nyit meg arra, hogy sokkal jobban érezzük magunkat a bőrünkben. Ezt a tudást felhasználhatod arra, hogy segíts magadon bármilyen fájdalom esetén... egy kis lábujj-beütéstől kezdve a fejfájáson és a hasfájáson át a komoly sérülésekig.



BIOLÓGIAI OLDAL

A fájdalom biológiai oldala az, amire a leginkább szoktunk gondolni. Ez olyan nyilvánvaló dolgokat jelent, mint például, hogy milyen súlyos volt egy sérülés, és milyen kárt okozott a testünkben. Olyan dolgokat is magában foglal, mint a stressz hormonjaink szintje, hogy mennyire vagyunk fáradtak vagy éhesek, hogy mennyit aludtunk, egészséges ételeket fogyasztottunk-e és hogy van-e valamilyen fertőzésünk vagy betegségünk. Ezek a dolgok mind befolyásolják, hogy a fájdalmat hogyan érezzük.



PSZICHOLÓGIAI OLDAL

Észrevetted már, hogy sokkal jobban fáj, ha akkor ütöd be a lábujjadat, amikor rosszkedvű vagy, mint ha jó kedved van? Ez nem meglepő... a hangulatunk és a gondolataink befolyásolják, hogy hogyan érezzük a fájdalmat. A stressz, a szorongás és a körülöttünk zajló események miatti aggodalom mind súlyosbíthatják a fájdalmat. A fájdalmat akkor éljük meg enyhébbnek, ha úgy érezzük, hogy jobban kézben tartjuk a dolgokat és jó megküzdési készségekkel rendelkezünk. Ez nem azt jelenti, hogy furcsák vagy őrültek vagyunk, hanem egyszerűen így működik az emberi test.



SZOCIÁLIS OLDAL

Nem mindegy, hogy mi történik körülöttünk és hogy az emberek hogyan viselkednek a környezetünkben, amikor fájdalmat érzünk. Ha sok a feszültség körülöttünk, a fájdalmunk sokkal erősebb lehet.

Amikor úgy érezzük, hogy támogatnak és komolyan vesznek minket, akkor jobban érezzük magunkat. Sokat jelent, ha mások segítenek abban, hogy eredményesen tudjunk megküzdeni egy helyzettel.

MI SEGÍTHET?

A fő cél a központi idegrendszerünk megnyugtatása,
a stressz szintjének csökkentése.



Több stressz = több fájdalom



Kevesebb stressz = kevesebb fájdalom

Íme néhány eszköz és stratégia, amelyeket szinte bárhol alkalmazhatsz, hogy kellemesebben érezd magad, és jobban urald a helyzeteket. Ezek elvégzése segít megnyugtatni a központi idegrendszert és így megváltoztatni, hogy hogyan észleljük a fájdalmat.



1.) **FIGYELEM-ELTERELÉS** Ha szándékosan olyan dolgokra figyelünk, amelyeket szeretünk, az egy NAGYON HATÉKONY eszköz, és teljesen megváltoztathatja a fájdalom megélését. Amikor a fájdalomra összpontosítunk, erősítjük azt. Ha valami másra koncentrálunk, a fájdalom kisebb lesz. Ha eltereled a figyelmedet azzal, hogy például videót nézel, játszol, művészeti alkotást hozol létre, a barátaiddal vagy, vagy egy könyvre koncentrálsz, akkor ezek az egyszerű módszerek mind-mind segítenek abban, hogy kikapcsold, ami körülötted történik, csökkentsd a stresszt, és lehalkítsd/elnémítsd a fájdalmas jelzéseket.

VIDEÓ A LÉGZÉSRŐL

2.) **LÉGZÉS** Ez az idegrendszered leghatásosabb "meghackelése". A lassú, mély lélegzetvételek ráveszik az agyadat és a testedet, hogy megnyugodjon. Amikor úgy érzed, hogy a dolgok kicsúsznak a kezedből, jó tudni, hogy a légzésed ütemét mindig irányíthatod... és ez NAGYON SOKAT tehet hozzá. Csak figyeld meg, hogyan változtatja meg az érzéseidet.

Ha szeretnéd, a bal oldali QR-kód segítségével találhatsz egy hasznos, légzéssel kapcsolatos videót.

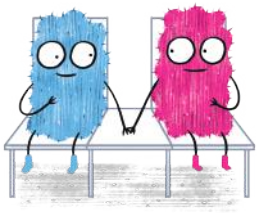
HOGYAN CSINÁLD?

- **LÉLEGEZZ BE,** *amíg egytől ötig számolsz*
- *Egy számolásnyi* **SZÜNET**
- **LÉLEGEZZ KI,** *újabb öt számolás alatt*
- *és most* **ÚJRA**



IMAGINACTION:

3.) **KÉPZELET** Mivel a fájdalom az agyadban történik, a képzeleted az egyik legerősebb eszközöd. A képzelet és a figyelem összpontosítása teljesen átalakíthatja a fájdalom megélését és segíthet abban, hogy sokkal kellemesebben érezd magad, illetve uralni tudd a helyzetet. Egyesek ezt önhipnózisnak nevezik. Ha meg akarod tanulni, hogy ez milyen hatékony lehet, javasoljuk, hogy nézd meg az ImaginAction nevű weboldalt. Ezt a "Stanford Children's Health" számára állították össze a világ legjobb szakértői. Találsz egy nagyszerű videót, amely elmagyarázza, hogyan és miért működik, továbbá hasznos hangfelvételeket, amelyeket bármikor használhatsz.



4.) **KAPCSOLATOK** Sokat segít, ha olyan emberekkel vagyunk együtt, akik mellett biztonságban érezzük magunkat, akik támogatnak minket. Egy megbízható személy érintése megnyugtathat és ellazíthat. Az ölelések, a hát-, vagy fejsimogatás, a kézfogás igazán jóleshet. Ha a barátok és a családtagok nem a fájdalomra koncentrálnak (ne feledjük... amire koncentrálunk, az nagyobb lesz!), hanem segítenek nekünk más dolgokat találni, amire figyelhetünk és amivel foglalkozhatunk, az roppant sokat számít. Ilyen lehet például a mesélés, korábbi jó élményekről való beszélgetés, vagy maga a játék is.



5.) **ALVÁS** Az elegendő és rendszeres alvás az egyik legjobb dolog, amit a szervezetünk kiegyensúlyozása érdekében tehetünk. Segít, ha este ugyanabban az időben fekszünk le, és reggel ugyanabban az időben kelünk fel. Bár a pihenés jót tesz, lehetőleg ne szundikáljunk (különösen délután), mivel ez összezavarhatja az alvási időbeosztásunkat és néha még a fájdalmat is súlyosbíthatja.



6.) **EVÉS** A jó minőségű, egészséges ételek rendszeres fogyasztása segít a szervezetünknek, hogy kiegyensúlyozott legyen.

7.) **GYÓGYSZEREK** Ha egy orvos vagy egészségügyi szakember azt mondta neked, hogy a gyógyszer segíthet, mindenképpen szedd azt az általa javasolt módon. Néha a gyógyszerek nem olyan gyorsan vagy jól hatnak, mint ahogyan szeretnénk, ezért vess be többféle megküzdési módot is, hogy segíts magadon.



8.) **MOZGÁS** Amikor fájdalmaink vannak, általában az a természetes reakciónk, hogy nem csinálunk semmit és nyugton maradunk, de ez igazából rossz ötlet lehet. Bármilyen furcsán is hangzik, a tétlenség valójában sokféle fájdalmon még ronthat is. A séták, a könnyed testmozgás: általában a testünk aktivitása nagyon-nagyon fontos a fájdalom csökkentésében. Még jobb, ha mások is csinálják velünk együtt! Ha van rá lehetőség, kérd fájdalom kezelésében jártas gyógytornász segítségét, hogy megtaláld a mozgás legjobb formáit.



9.) **IDŐBEOSZTÁS** Amikor úgy érezzük, hogy a testünkben és/vagy körülöttünk a dolgok kicsúsznak a kezünkből, nagyon fontos, hogy az életünk struktúrált és rendezett legyen. Sokat segíthet egy napirend, ami meghatározza az alvás, az étkezés, az iskolai elfoglaltságok és a szabadidő idejét. Így rendezettebbnek érezhetjük magunkat, csökken a feszültségünk és a fájdalom is.



10.) **PSZICHOTERÁPIA** Mint már említettük, a fájdalomélmény pszichológiai oldala MEGHATÁROZÓ lehet (és talán érdemes újra elmondani, hogy ez NEM jelenti azt, hogy bolond vagy, vagy hogy a fájdalmad nem "valódi"... mi emberek egyszerűen így működünk). Valószínűleg már tudod, hogy a fájdalommal való szembenézés nagyon megterhelő lehet és speciális megküzdési képességeket igényel. Mivel a nagy cél az, hogy a stressz-szintet csökkentsük, egy jó terapeutával való munka igen hasznos lehet. E szakemberek segíthetnek elsajátítani a számodra legjobban működő megküzdési technikákat, támogathatnak és segíthetnek kitalálni, hogyan terelheted vissza az életedet a kívánt kerékvágásba.



Mindig, amikor használod e stratégiák valamelyikét, egyre többet és többet segítenek majd neked. Nagy változásokat vehetsz észre, ha minden nap alkalmazod őket. A fájdalom sárkányának megszelídítése időt, türelemet és kitartást igényelhet, de talán nem is gondolod, hogy milyen erős vagy és milyen sokféleképpen irányíthatod a testedet és a tapasztalataidat!

Meg Foundation
EMPOWERING FAMILIES TO PREVENT AND RELIEVE PAIN