

Fájdalomkezelő munkafüzet tizenéveseknek

Kognitív viselkedésterápiás
és mindfulness alapú
gyakorlatok a fájdalom
hangerejének
csökkentésére

dr. Rachel Zoffness

„Ez a könyv bármely általam ismert gyógyszeres kezelésnél erősebb és hatékonyabb a krónikus fájdalom kezelésére.”

- **Dr. L. Stephen Long**, gyermek aneszteziológus; Az Oaklandi UCSF Benioff Gyermekkörház komplex fájdalom orvosi igazgatója

„Bár a szülők számára léteznek kiváló források arról, hogyan értsék meg és segítsék krónikus fájdalommal küzdő gyermeküket, e könyv megjelenéséig nem léteztek megfelelő könyvek maguknak a problémával küzdő tizenéveseknek. Egy nagy tapasztalattal rendelkező szakember írta ezt a gyakorlatias könyvet, amely segít átfogalmazni a krónikus fájdalmat az azzal küzdő tizenévesek számára, és olyan hozzáférhető stratégiákat kínál, amelyekkel ők maguk is segíthetnek magukon. Bár a hangnem laza és barátságos, a kínált tanácsok rendkívül kidolgozottak és tudományos bizonyítékokon alapulnak, anélkül, hogy tudálékosak lennének. Szinte hallani, ahogy Dr. Zoffness megnyugtató, optimista és tapasztalt hangja felcsendül a lapokról, ahogy azt mondja: „Tessék, ezeket teheted azért, hogy segíts magadon. Túljuthatunk ezen!” Ezek olyan szavak, amelyek igazán jólesnek a frusztrált, gyakran reményvesztett, krónikus fájdalommal küzdő tizenéveseknek. A könyv számos olyan forgatókönyvet, példát és leírást tartalmaz, amelyek igaznak hangzanak, és könnyen alkalmazhatók a legtöbb tinédzser és családjuk helyzetére. A kötethez letölthető kiegészítő anyagok további bónuszt jelentenek. Előre látható, hogy ennek a könyvnek a használata hamarosan országsszerte a gyermekfájdalomklinikák standard ajánlása lesz, és értékes forrást jelent majd az e kihívást jelentő problémával küzdő tizenévesek számára.”

- **Dr. Neil L. Schechter**, a Bostoni Gyermekkörház Krónikus Fájdalomklinikájának igazgatója, a Harvard Medical School Aneszteziológiai Tanszékének docense és a *Pain in Infants, Children, and Adolescents* című könyv társszerkesztője.

„Ennek a fantasztikus könyvnek a célja, hogy a krónikus fájdalommal küzdő tizenévesek számára olyan stratégiákat dolgozzon ki, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy maguk irányítsák a jóllét felé vezető útjukat, emellett klinikai tapasztalaton és tudományos alapokon egyaránt alapul. Rachel Zoffness egy olyan erős önszempontú könyvet alkotott, amelyet minden krónikus fájdalomtól szenvedő fiatalnak „kötelező” lenne olvasnia és használnia. Rendkívül hatásos könyv minden krónikus fájdalommal küzdő tinédzser és szülei számára.”

- **Dr. Lonnie Zeltzer**, a Los Angeles-i Kaliforniai Egyetem (UCLA) Gyermekfájdalom- és Palliatív Ellátási Programjának korábbi igazgatója; a UCLA Gyermekgyógyászati, Aneszteziológiai, Pszichiátriai és Biomedicínás Tanszékének elismert professzora; fájdalomkutató és szerző.

„Biztos voltam benne, hogy életem hátralévő részében szenvedni fogok a migréntől, de ez a könyv megtanított arra, hogyan birkózzak meg a fájdalommal, ahelyett, hogy elmerüljek benne. Nem tudom szavakkal kifejezni, mennyit segítettél nekem, dr. Zoffness! Reményt adtál nekem, hogy elkezdjek arra törekedni, hogy krónikus migrénnel vagy anélkül, de éljem az életemet!”

- Krónikus fájdalom túlélő és a kognitív viselkedésterápiás (CBT) programban végzett tizenéves

„Rachel Zoffness könyve magával ragadó útmutató a krónikus fájdalommal küzdő tizenévesek számára. Kézzelfogható módon mutatja be a fogalmakat, ami segít a fiataloknak elsajátítani a mindennapi dolgok javításához, a fájdalom csökkentéséhez, és ami a legfontosabb, az életük visszanyeréséhez szükséges technikákat. Számos olyan témát erősít meg, amelyet klinikáinkon hangsúlyozunk. Nagyszerű forrás lesz a pácienseink számára!”

- **Dr. William T. Zempsky**, Master of Public Health fokozattal rendelkezik, a Connecticuti Gyermekgyógyászati Központ Fájdalom- és Palliatív Ellátási Részlegének vezetője, valamint a Connecticuti Egyetem Orvosi Karának Gyermekgyógyászati Tanszékének professzora.

„Ez egy fantasztikus és magával ragadó könyv krónikus fájdalommal küzdő tizenévesek számára, amely a fájdalomkezelés alapvető viselkedési és kognitív készségeinek elsajátítását biztosítja. Rachel Zoffness mesterien használja a humort és a betegtörténeteket, amelyek vonzóak lehetnek a tizenévesek számára, akik önállóan vagy terapeutával együtt használják ezt a könyvet. Kihagyhatatlan kiegészítője a fájdalommal foglalkozó szakemberek könyvtárának.”

- **dr. Tonya M. Palermo**, a Washingtoni Egyetem Aneszteziológiai és Fájdalomgyógyászati Tanszékének professzora; klinikai pszichológus; a *Cognitive-Behavioral Therapy for Chronic Pain in Children and Adolescents* című könyv szerzője; valamint a *Managing Your Child's Chronic Pain* társszerzője.

„Ez a könyv kiváló és nagyon is szükséges önségítő útmutató a krónikus fájdalomtól szenvedő fiatalok számára. Dr. Zoffness tinédzserbarát nyelvezetet használ, hogy elmagyarázza, hogyan érzi a test a fájdalmat, és megtanítsa, hogyan kezelhetjük a fájdalmat, és hogyan segíthetünk a tizenéveseknek, hogy kezükbe vegyék az életüket. Minden egyes fejezet új megküzdési stratégiát mutat be magával ragadó gyakorlatokkal és példákkal. Olyan sok a választási lehetőség, hogy a tizenéveseknek nem okozhat gondot megtalálni a saját kedvenc stratégiáikat! A szülők és a szakemberek kétségkívül sokat tanulnak majd ebből a könyvből is.”

- **dr. Susmita Kashikar-Zuck**, a Cincinnati Egyetem Orvosi Főiskolai Karának és a Cincinnati Gyermekkorház Orvosi Központ Gyermekgyógyászati Tanszékének professzora; okleveles klinikai pszichológus; a gyermekfájdalom országosan elismert kutatója.

„Minden tinédzser, aki krónikus fájdalommal és betegséggel küzd, talál valami hasznosat ebben a könyvben. A szerző megértéssel és együttérzéssel szól a tizenévesekhez, miközben gyakorlatias és hatékony módszereket mutat be, amelyek segítségével a tizenévesek kevésbé szenvednek a fájdalomtól. Nagyon ajánlom ezt a rendkívül olvasmányos könyvet egy olyan témáról, amely túl kevés figyelmet kap.”

- **dr. Michael A. Tompkins**, pszichológiai szaktanácsadó, a San Francisco Bay Area Center for Cognitive Therapy társigazgatója; a Berkeley-i Kaliforniai Egyetem Pszichológiai Tanszékének klinikai tanársegédje; és a *The Relaxation and Stress Reduction Workbook for Teens* társszerzője.

„A tizenévesek nehezen kezelik a krónikus fájdalmat. Ez az interaktív, oktató jellegű könyv jelentős mértékben segít a tizenéveseknek megérteni és kezelni a fájdalmaikat. Ez egy egyedülálló és értékes mű.”

- **Dr. Myles B. Abbott**, általános gyermekorvos a kaliforniai Berkeleyben és Orindában; a Kaliforniai Egyetem San Franciscó-i (UCSF) Orvosi Kara Gyermekgyógyászati Tanszékének klinikai professzora; valamint az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia és az American Board of Pediatrics korábbi vezetőségi tagja.

„Micsoda fantasztikus mű mindenkinek, aki a krónikus fájdalom nyomorúságos „megrekedtségében” ragadt! Dr. Zoffness ösztönösen bátor, humoros és kiválóan olvasható hangján végigvezeti olvasóit azon az úton, amelyen felfedezhetik saját bátorságukat a legyengítő fájdalmakkal szemben.”

- **Dr. David Becker**, MA fokozattal rendelkezik, okleveles pár- és családterapeuta, viselkedési gyermekorvos; az UCSF Gyermekgyógyászati Tanszékének klinikai professzora; és az UCSF IP3 Fájdalomkezelési Klinika társigazgatója.

A kiadó megjegyzése

A kiadvány célja, hogy pontos és hiteles információkat nyújtson a tárgyalt témakörökkel kapcsolatban. Azzal a feltétellel kerül forgalomba, hogy a kiadó nem foglalkozik pszichológiai, pénzügyi, jogi vagy egyéb szakmai szolgáltatás nyújtásával. Ha szakértői segítségre vagy tanácsadásra van szükség, hozzáértő szakember szolgáltatásait kell igénybe venni.

Kanadában a Raincoast Books forgalmazza

Szerzői jog © 2019 Rachel Zoffness
Instant Help Books
A New Harbinger Publications, Inc. egyik impresszuma
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609
www.newharbinger.com

Az INSTANT HELP, a Clock logó és a NEW HARBINGER a New Harbinger Publications, Inc. védjegyei.

A „Szürke gondolkodás” Tonya Palmero *Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Pain in Children and Adolescents* című könyvéből származik. © 2012 Oxford University Press. Engedéllyel felhasználva.

A „Pacing for Pain and Fatigue” diagramok © 2019. A Psychology Tools, psychologytools.com oldal engedélyével lettek adaptálva.

Borítótervezés: Amy Shoup

Átvette: Tesilya Hanauer

Szerkesztette: Karen Schader

Minden jog fenntartva

Azoknak a csodálatos tizenéveseknek, akik besétálnak az ajtómon, bátorságot és elszántságot mutatva a fájdalommal szemben. Ti vagytok az oka annak, hogy azt csinálom, amit csinállok!

Victor és Marie-Helene Yalomnak, szeretett mentoroknak és barátoknak, akik számtalan órányi felbecsülhetetlen értékű támogatást és tanácsadást nyújtottak; Amanda Silvernek, lelki társamnak; és Marjorie és Norman Alexander emlékének, akik mindig velem vannak.

Fájdalomkezelő munkafüzet tizenéveseknek

Kognitív viselkedésterápiás
és mindfulness alapú
gyakorlatok a fájdalom
hangerejének
csökkentésére

dr. Rachel Zoffness

Tartalom

Előszó.....	11
Bevezetés és Üdvözet.....	13
1. A fájdalom és az agyad	15
Mi a fájdalom?.....	15
Az agy megtanulja a fájdalmat	19
A fájdalmas tevékenységek nem feltétlenül károsak.....	20
Hogyan tudod átprogramozni a fájdalomrendszeredet?.....	20
A gondolatok és az érzések befolyásolják a fájdalmat: a fájdalomszabályozód	21
Fájdalomcsillapítás 1x1: A bio-pszicho-szociális modell.....	27
Következtetés	29
2. Érzelmek és fájdalom	30
A fizikai és érzelmi fájdalom közötti elválaszthatatlan kapcsolat	30
Kiváltó okok: Mi indítja be a fájdalmat?.....	36
Hogyan befolyásolja a stressz és a szorongás a fájdalmat és az egészséget?	39
Ereszd ki a negatív érzéseket, mint kuktából a gőzt.....	41
Összefoglalás	42
3. Stratégiák a fájdalom megváltoztatására.....	43
Megküzdés a fájdalommal	43
Előbb cselekedj, később érezd a változásokat: fordítva dolgozzunk a fájdalomon	43
Célkitűzés.....	43
Ütemezés: Hogyan folytassuk az iskolát és a számunkra fontos tevékenységeket	46
Használj figyelemelterelést a fájdalom hangerejének csökkentéséhez.....	53
Megjegyzés a képernyőhasználatról	56
Nyugtasd meg érzékszerveidet	57
Javítsd a hangulatodat kellemes tevékenységekkel.....	58
Következtetés	59
4. Testtudatos technikák	60
Az agyad kapcsolatban van a testeddel!	60
Biofeedback: Kézmelegítés.....	60
Tudatos jelenlét (Mindfulness)	62
Relaxációs stratégiák	66
Imagináció	71

Következtetés.....	76
5. A gondolatok befolyásolják a fájdalmat.....	77
Kapcsold össze a fejedben lévő gondolatokat a testedben lévő érzésekkel.....	77
Negatív párbeszéd saját magaddal.....	77
Fájdalom Hangja.....	78
A Jóllét hangja: Bölcs Hang.....	79
Bizonyítsd be három lépésben, hogy a Fájdalom Hangja téved	80
Következtetés.....	88
6. Gondolatok átalakítása a fájdalom átalakításához	89
A Fájdalom Hangjának átkapcsolása	89
Megküzdési gondolatok	92
Fontosak a szavak: az agyad mindent hall, amit kimond a szád	93
Tíz jó dolog	94
Képzeld el egy csodát!.....	96
Következtetés.....	99
7. Az életmód befolyásolja a fájdalmat.....	100
A szervezeted szereti az egyensúlyt.....	100
Aludj jobban, hogy jobban érezd magad.....	100
A testmozgás és az agy kapcsolata.....	105
A napfény és a természet mint gyógyszerek.....	106
Táplálkozás és egészség	106
Szociális támogatás: A barátok mint gyógyszerek.....	108
Következtetés.....	110
8. Rakjuk össze az egészet!.....	111
Vidd haza	111
Öt dolog terv	111
Fájdalomterv készítése.....	116
Mit tegyél, ha nem tudsz felkelni az ágyból?	118
Fájdalom identitás: Ki vagy te valójában?	118
A kezdet.....	121
Köszönetnyilvánítás	122
Alkalmazások és weboldalak a fájdalom csökkentésére	123
Weboldalak.....	123
Alkalmazások.....	123
További források.....	124

Előszó

Benjamin Franklin azt mondta, hogy az egyedüli biztos dolog az életben a halál és az adók, de még pontosabban mondhatta volna azt is, hogy a fájdalom, a halál és az adók. A fájdalom az egyik legbiztosabb dolog az életben, hacsak nem volt szerencséd, hogy azzal a ritka állapottal születtél, hogy egyáltalán nem érzel fájdalmat, veleszületett közömbösséggel vagy a fájdalom iránt. Nem szerencsés ez az állapot, mert a fájdalomra szükségünk van a túléléshez; életveszélyre figyelmeztet.

Létezik tehát egy lenyűgöző filozófiai paradoxon: miért okoz nekünk ennyi nyomorúságot és szenvedést valami, ami nélkül biztosan korán meghalnánk? Az egyik válasz az, hogy a fájdalomnak valójában nem kell végtelen, kezelhetetlen nyomorúságot és szenvedést okoznia. És ez Dr. Zoffness könyvének lényege, amely leckéket ad arról, hogyan szelídítsük meg a fájdalmat az agyunk segítségével: hogyan halkítsuk le a fájdalom hangerejét; hogyan definiáljuk újra a fájdalom jelentését valami szörnyű és félelmetesből valami védelmezővé; egyszerűen hogyan tanuljunk meg együtt élni a fájdalommal, ha az orvostudomány nem tudja megszüntetni. És sajnos az orvostudomány még nagyon-nagyon messze van attól, hogy a betegséget fájdalommentessé tegye.

A krónikus fájdalom, amelyre Dr. Zoffness fókuszál, olyan fájdalom, amely több hónapig vagy annál tovább tart. Az, hogy a gyerekeknek és fiatal felnőtteknek krónikus fájdalomtól kell szenvedniük, borzasztóan igazságtalan dolog. Ezért nemes vállalkozás a gyerekeknek olyan eszközöket adni, amelyekkel kezelni tudják a fájdalmaikat, hogy úrrá legyenek a fájdalmaikon; így helyreállíthatunk egy szörnyű igazságtalanságot. És íme, így csinálja ezt Dr. Zoffness:

Az első fejezetek azzal a nagyon gyakori tévhittel foglalkoznak, hogy a test és az elme két különböző dolog. Ez a helytelen gondolkodásmód René Descartes francia filozófus XVII. század közepéből származó gondolkodásmódjából maradt meg, aki úgy vélte, hogy az embereknek van elméjük vagy lelkük, de amely teljesen elkülönül a testüktől. A modern filozófusok és tudósok azonban megértették, hogy az elme és a test valójában egy. Elválaszthatatlanok; mindkettő a sejtek együttműködésének, a kémiai reakcióknak, az energiának az eredménye. És a legerőteljesebb és legmélyebb módon befolyásolják, sőt irányítják egymást. Az elme képes felerősíteni vagy lecsökkenteni a fájdalom intenzitását, és a test ugyanilyen hatást gyakorol az elmére: néha eltorzítja a gondolatokat, felkorbácsolja az érzelmeket, lerontja a kedvet. Annak megértése, hogy az elme a test része, és hogy az elme képes megváltoztatni a testet és annak érzéseit, az első és talán legkritikusabb lépés annak megértéséhez, hogy az elme olyan eszköz lehet, amellyel a fájdalom nemcsak megérthető, hanem irányítható, és talán meg is szüntethető.

És ez elvezet Dr. Zoffness következő fejezeteihez: hogyan használjuk az elme és az érzelmeink erejét a fájdalom megtapasztalásának irányítására. Felfedezi a megküzdést; az iskolai és a sportra vonatkozó célok kitűzését; a relaxációs stratégiákat; a mentális képalkotást; a tudatosságot és a meditációt; az életmódot; és ami nagyon fontos, a gondolatokat: mik a gondolatok, honnan jönnek, a negatív gondolatok és a pozitív gondolatok hatásait. Az életmóddal kapcsolatos tanácsai között szerepelnek a munka és a játék egyensúlyára, a testmozgásra, valamint az alvás, a táplálkozás és a barátság fontosságára vonatkozó ötletek.

Ez a könyv nem diagnosztikai segédeszköz, és nem helyettesíti az orvosi ellátást; erre a feladatra ott vannak orvosok és sebészek, és őket kell felkeresni. De a legjobb gyógyszerek és orvosok is ritkán képesek megszüntetni a krónikus fájdalmat. Ilyenkor az embernek azokra a stratégiákra van szüksége, amelyeket Dr. Zoffness ebben a könyvben leír. Amikor az orvosi és sebészeti ellátás nem tudja megállítani a fájdalmadat, akkor mit teszel? Bebújsz az ágyba, bekapcsolja a laptopod, és

feladod? Vagy úrrá leszel a fájdalomdon és az életeden, és a fontos dolgok felé fordulsz? Dr. Zoffness ezzel a könyvvel megmutatja az utat, hogyan kezdjük hozzá a fájdalom uralásához, hogyan tanuljuk meg a megfelelő kontextusba és helyre helyezni, és ha szükséges, hogyan éljünk együtt vele.

- Dr. Elliot J. Krane

Professzor, Aneszteziológiai, Perioperatív és Fájdalomgyógyászati, valamint

Gyermekgyógyászati Tanszék

Stanford Egyetem Orvosi Kar

Bevezetés és Üdvözlét

Dr. Rachel Zoffness-nek hívnak, klinikai szakpszichológus vagyok. Fájdalommal és testi-lelki betegségekkel küzdő tizenévesekkel foglalkozom. Szeretek nekik segíteni abban, hogy újra egészségesnek érezzék magukat (emellett a raptorokat és a fagylaltot is nagyon szeretem.)

Ez a könyv minden olyan tizenévesnek szól, aki készen áll arra, hogy megtanulja, hogyan lehet hatékonyabban megbirkózni a fájdalommal. A könyv fő céljai a következők:

- visszaszerezni az irányítást az agyad és a tested felett (a tiéd, szerezd vissza!);
- csökkenteni a fájdalom intenzitását és gyakoriságát, és csökkenteni a fájdalom életedre gyakorolt hatását;
- kezelni a kiváltó okokat, hogy kevesebb fájdalmad legyen;
- megtanít arra, hogy hatékonyabban kezeld a fájdalmadat, ha már megjelent, VAGY amikor elkezd újra megjelenni;
- javítja az életminőségedet, hogy a fájdalmaid ellenére is olyan életet élhess, amelyet szeretnél.

Ezeket mind elérheted, ha megtanulod, hogy te irányítod azt, ahogyan gondolkodsz, érzel és reagálsz a fájdalomra.

A krónikus fájdalommal küzdő tizenévesek időnként azt gondolják, azért ajánlották nekik ezt a könyvet, vagy egy olyan pszichoterápiát, mint a kognitív viselkedésterápia (CBT - az angol Cognitive Behavioral Therapy kifejezés rövidítése) vagy tudatos jelenlét (angolul mindfulness), mert „baj van velük” vagy „a fájdalom csak a fejükben létezik”. A válasz *nem!* Nincs baj veled, és a fájdalom nem csak a fejedben létezik. A fájdalmad valós, és összezavarhat, amikor egy orvos vagy más egészséggel foglalkozó személy azt mondja, hogy hasznos lenne terápiára menned. Ez a könyv azért segíthet, mert a kutatások szerint az orvosi kezelés bár fontos, de önmagában gyakran nem elegendő. Az, hogy hogyan érzed magad testileg és érzelmileg, elválaszthatatlanul összefonódik: mindkettő hatással van a másikra, méghozzá folyamatosan. A fájdalmat *mindig* befolyásolják a gondolatok és az érzések! Hamarosan megismerheted a „fájdalomszabályozódat”, a fájdalomszabályozó központot, amely az agyadban és a gerincvelődben található, és a fájdalom mértékét szabályozza. Ez a könyv eszközöket ad ahhoz, hogy „letekerd a fájdalom hangerejét”, és visszanyerd az irányítást a tested felett.

Mivel sokan nem értik a fájdalmat, ezért furcsán, sőt rosszállóan is tekinthetnek azokra, akik terápiára járnak, vagy segítő könyvet olvasnak. Az, hogy elmegyünk az edzőterembe, hogy megmozgassuk a testünket, nem feltétlenül jelenti azt, hogy valami baj van a testünkkel! Így az, hogy elmegyünk a terápiára, hogy megmozgassuk az elménket, nem jelenti azt, hogy valami baj van az agyunkkal! Inkább az ellenkezője igaz: a tested edzése erősebbé és egészségesebbé tesz, ahogy a terápia, vagyis az agytorna is erősebbé és egészségesebbé teszi a pszichédet. Sőt, normális, hogy mankót használj, amikor eltöröd a lábad. Akkor természetesen az is normális, hogy „fájdalomedző” segítségét kéred, amikor fájdalmad van. Ahogyan egy fociedző segít, hogy jobban focizzál, egy fájdalomedző – például egy terapeuta, vagy ez a könyv – segíthet abban, hogy jobban megbirkózz a fájdalommal.

A fájdalom elveszi az erődöt. Itt az ideje, hogy visszaszerezd ezt az erőt! Ebből a könyvből sokféle készséget és információt megtudhatsz: a fájdalom célját, az agy működését, és azt, hogy a gondolatok és érzelmek megváltoztatásával hogyan változtathatod meg a fájdalmaidat. (Micsoda?? Igen, ez így van!) Ezek a készségek nagyobb kontrollt adnak a tested felett, hogy a fájdalom kevesebb

hatalmat gyakoroljon az életed felett. A legfontosabb, amit tudnod kell: minél többet használod ezt a könyvet, annál többet fogsz belőle kihozni. *De csak akkor működik, ha dolgozol rajta!*

A könyvben szereplő tevékenységek hatékonysága orvosi kutatásokon alapulnak, szórakoztató megtanulni őket, és könnyen gyakorolhatóak. Lesznek olyanok, amelyek jobban fognak tetszeni, mint mások, ezért javaslom, hogy bátran válaszd ki a számodra legmegfelelőbbeket! Ezen a linken különböző kiegészítő feladatok és hivatkozások is letölthetők a könyvhöz angol nyelven: <http://www.newharbinger.com/33522>.

1. fejezet

1. A fájdalom és az agyad

Mi a fájdalom?

A fájdalom általánosan elfogadott meghatározása, hogy „kellemetlen érzékszervi és érzelmi élmény”. Ez azt jelenti, hogy a fájdalom egyszerre fizikai és érzelmi, az esetek száz százalékában. Soha nem csak az egyik vagy csak a másik.

Fájdalom = Fizikai + Érzelmi

Valójában, ha a fájdalom nem lenne borzalmas, nem figyelne rá – pedig a fájdalomnak ez a feladata. A nem zavaró fájdalomtól nem változtat a viselkedéseden, így az nem is véd meg. Gondoljunk a fájdalom és az egészségi állapot leírására használt szavakra! Én például a krónikus lábfájásomat égő, nyilalló, nyomorúságos és frusztráló fájdalomként jellemzem. Te milyen szavakkal írnád le a fájdalmad?

Használtál fizikai és érzelmi szavakat is a leírásodban, úgy, mint én? A fájdalom nem csak fizikai – érzelmi is! Ahelyett, hogy egyetlen „fájdalomközpont” lenne az agyadban, több olyan hely van, amely hozzájárul, hogy fájdalmat érezz. Ezek közé tartoznak az agyad azon részei, amelyek a következőkért felelősek:

- érzelmek (limbikus rendszer)
- gondolatok (agykéreg)
- figyelem (prefrontális kéreg)

Ez azt jelenti, hogy az, ahogyan *gondolkodsz és érzel*, jelentősen befolyásolja a fájdalom megtapasztalását, és nem csak néha, hanem mindig. Valójában jobban fáj, ha stresszes, ijedt, dühös vagy szomorú vagy.

Mi a fájdalom értelme?

Abban mindannyian egyetérthetünk, hogy a fájdalom nem valami szórakoztató. Miért létezik egyáltalán fájdalom?

A fájdalom a szervezet *figyelmeztető rendszere*. A fájdalom jelzi, ha veszély fenyegeti a biztonságodat vagy jóllétedet. Jelzi, ha rálépsz egy szögre, és ki kell húzni, ha egy darázsraj elől kell menekülnöd, miután megcsíptek, és jelzi, ha pihened kell, miután beverted a fejed egy focimeccsen. Azzal, hogy kellemetlen érzéseket okoz, a fájdalom időt szerez a gyógyuláshoz, és megtanít elkerülni a veszélyes helyzeteket. Akár hiszed, akár nem, a fájdalom jó dolog. A tested így tart biztonságban és életben. Valójában a fájdalom elengedhetetlen a túléléshez.

Hogyan működik a fájdalom?

Bár a fájdalmat a testünkben érezzük, a fájdalomérzet az agyban keletkezik. Az agy a *központi idegrendszer* része, amely az agyból és a gerincvelőből áll. A gerincvelőben mindig kétirányú forgalom zajlik, amely a testtől az agy felé, és az agytól a test felé továbbítja az információkat.

Lássuk, hogyan működik! A testedben lévő receptorok olyan információkat vesznek fel a környezetedből, mint a mozgás, a tapintás, a hőmérséklet és a nyomás. Ezeket az információkat a gerincvelőn keresztül továbbítják az agyba. Az agyad értelmezi ezeket a jeleket, és eldönti, hogyan reagáljon. Vészhelyzetről vagy téves riasztásról van szó? Fuss, bukj le, bújj el, vagy maradj mozdulatlan? Vagy nem szükséges tenned semmit, és folytathatod, amit csinálsz? Ha jó oka van azt gondolni, hogy védelemre van szükséged, az *agy fájdalomérzetet kelt*. Még ha valójában semmi sem fenyegeti a biztonságod, amíg úgy *gondolod*, hogy veszélyben vagy, az agyad megpróbál megvédeni téged. Másképpen fogalmazva, attól, hogy fájdalmat érzel, még nem biztos, hogy tényleg meg is sérültél. Egyszerűen csak az agyad így értelmezi a történeteket az alapján, ami történt.

Tegyük fel például, hogy eltörik a bokád, mert futás közben megbotlottál. A testedben lévő receptorok *figyelmeztető üzeneteket* küldenek, és figyelmeztetik az agyadat a lehetséges veszélyre – a bokádtól a gerincvelőn keresztül az agyadig. Ez az információ az agy különböző részeivel – beleértve az érzelmi központodat is – megosztásra kerül, amelyek együttesen dolgoznak, hogy következtetést vonjanak le az összefüggésekről (elesett a betonon!), arról, hogyan kell értelmezni a figyelmeztető üzeneteket (sérülés!), mit kell tenni (megállni!), és mit érzel (FÁJDALOM!).

Az agy ezután jeleket küld vissza a szervezetednek, mondván: „*Veszély! Fájdalom!* Ááááúúúú, hagyd abba a futást!” Ez a fájdalomreakció védi a testedet, és megakadályozza a csontok és szövetek további károsodását. A fájdalom *adaptív* (alkalmazkodó), tehát segít a túlélésben. Lehet, hogy csodálatosan hangzana, ha soha nem éreznénk fájdalmat, de enélkül még komolyabban megsérült volna a lábunk azon a futáson, mert semmi sem motivált volna, hogy megálljunk.

De a folyamatos fájdalom és az egészségügyi problémák további fájdalmat okozhatnak. Stresszessé, szorongóvá, dühössé és szomorúvá tehetnek bennünket. Akadályozhatnak abban, hogy megtegyük azokat a dolgokat, amiket szeretnénk. Megakadályozhatnak, hogy találkozzunk a barátainkkal, sportoljunk, iskolába menjünk, sőt még abban is, hogy kimozduljunk a szabadba.

A fájdalom típusai

A fájdalom minden formában és mértékben jelentkezhet. Egyes fájdalmak gyorsan jönnek és mennek. Az ilyen típusú fájdalmat *akut* fájdalomnak nevezzük. Más fájdalmak makacsok és egy ideig kitartanak. Ha a fájdalom a várható gyógyulási időn túl is fennáll, ami általában háromtól hat hónapot jelent, akkor *krónikus* vagy *tartós* fájdalomról beszélünk. Mind az akut, mind a krónikus fájdalom a test bármely pontján jelentkezhet – a fejen, a lábban, a vesében, a könyökben.

De ne ess kétségbe, jó úton jársz! A fájdalom megértése az első lépés a fájdalom kezelése felé.

Fájdalom kérdőív

Hogy jobb képet kapj a fájdalomadról, töltsd ki az alábbi kérdőívet!

Karikázd be a kezelt betegsége(i)det, és az üres sorokba írd továbbiakat!

hasi fájdalom/ gyomor- és bélrendszeri (gastrointesztinális) betegségek

szorongás

amplifikált mozgásszervi fájdalom, beleértve a komplex regionális fájdalom szindrómát (CRPS), fibromyalgiát, idegi eredetű fájdalmakat, myofascialis fájdalom szindrómát

autoimmun betegség

hátfájás

vérképzőrendszeri betegség

daganatos betegség

szív- és érrendszeri betegség

idegrendszerei bénulás

krónikus fáradtság

cisztás fibrózis

depresszió

cukorbetegség

tenziós fejfájás

máj- vagy vesebetegség

Lyme-kór

(Hosszabb listához látogass ide: <http://www.newharbinger.com/33522> oldalon. (angolul))

migrén

neurológiai rendellenesség

neuromuszkuláris betegség

hasnyálmirigy-gyulladás

agyrázkódás utáni szindróma

poszturális ortosztikus tachycardia szindróma

légzőszervi betegség

reumatológiai betegség

sportsérülés

görcsrohamok

alvászavarok

traumás agysérülés

Mikor kezdődött a fájdalmad? _____

Mi váltotta ki?

Milyen gyakran vannak fájdalmaid (például havonta egyszer, hetente egyszer, egész nap)?

Mekkora az átlagos napi fájdalomszinted egy 0-tól 10-ig terjedő skálán? (0 = nincs, 5 = közepes, 10 = erős)

Milyen az átlagos hangulatod egy 0-tól 10-ig terjedő skálán? (0 = sosem voltál még ilyen szomorú 5 = semleges, sem boldog, sem szomorú, 10 = sosem voltál még ilyen boldog)

Az elmúlt két hétben egy 0-tól 10-ig terjedő skálán milyen volt a hangulatod, amikor a *legrosszabbul* érezted magad? (0 = a sosem voltál még ilyen szomorú 5 = semleges, sem boldog, sem szomorú, 10 = sosem voltál még ilyen boldog)

Mennyire nagy a stressz, ami a fájdalommal jár? (0 = nem nagy, 5 = közepes, 10 = rendkívül nagy)

Mekkora az életedre gyakorolt hatása ennek a stressznek? (0 = nem nagy, 5 = közepes, 10 = rendkívül nagy)

Mennyire erősnek érzed a fájdalmat? (0 = nagyon gyenge 5 = közepesen erős 10 = nagyon erős)

Mekkora az életedre gyakorolt hatása ennek a fájdalomnak? (0 = nem nagy, 5 = közepes, 10 = rendkívül nagy)

A fájdalomnak mely vonatkozását kezeled a legnehezebben? (Karikázd be az összeset, ami jellemző, és az üres sorokba írd továbbiakat!)

fizikai

hangulatváltozás és stressz

érzelmi

bezártság érzet

az iskola kihagyása

a családra gyakorolt hatás

barátok hiánya

gyógyszerek és orvosi vizsgálatok

a közös programokból való kimaradás

műtétek vagy orvosi eljárások

lemaradás az iskolában

a hobbik feladása

az alvásra gyakorolt hatás

Az agy megtanulja a fájdalmat

Az agyunk *elképesztő* módon tanul. Ha valamiben jó akarsz lenni – sakkban, biciklizésben, rajzolásban –, csak gyakorold újra és újra, és az agyad egyre jobb lesz benne. Tizenkét éves koromban például kiváló zongorista akartam lenni. Néhány hónapnyi gyakorlás után olyan volt, mintha az ujjaim ismerték volna a darabokat! Nem kellett gondolkodnom – az ujjaim csak játszották a zenét. Hogyan történt ez? Minél többet gyakoroltam, annál többet használtam az agyamban lévő „zongorapályát”. Ahogy a bicepsz is nagyobb és erősebb lesz, minél többet emelünk súlyt, az agyi pályák is nagyobbak és erősebbek lesznek a használat során. Tehát minél többet használtam az agyamban a "zongorapályát", annál erősebb lett ez a pálya, és annál jobb lettem a zongorázásban!

Melyek azok a dolgok, amelyeket gyakoroltál, és amelyekben idővel jó lettél?

1. _____
2. _____
3. _____

Ahogy az agyad jó lehet a zongorázásban, a sakkban vagy a rajzolásban, úgy a *fájdalomban* is nagyon jó lehet. Amikor heteken, hónapokon és éveken át fájdalmat érzel, az agyad „gyakorolja” és megtanulja a fájdalmat.

Minél tovább gyakorlod a fájdalmat, annál többet használod az agyadban a „fájdalompályát”, és annál nagyobb és erősebb lesz ez a pálya. Minél erősebb lesz ez a pálya, annál jobb lesz az agyad a fájdalomban! Amikor ez egy szintig eljut, azt mondjuk, hogy az agyad *érzékeny*é vált. A központi idegrendszered (az agyad + gerincvelőd) és a perifériás idegrendszered (a tested többi részét behálózó idegrendszer) egyaránt érzékenyé válhat.

A tested figyelmeztető rendszere

Ha érzékeny vagy az illatokra, akkor olyan gyenge illatokat is megérzel, amelyeket mások alig vesznek észre. Jobban érzékeled az illatokat, számodra erősebbek tűnnek. Egyes állatok, például a kutyák, érzékenyek a hangokra – ők olyan hangokat érzékelnek, amelyeket az emberek nem is hallanak.

A krónikus fájdalommal küzdő emberek érzékenyé válnak a *figyelmeztető üzenetekre*. Számodra ezek az üzenetek erősebbnek tűnnek, és az agyad jobban érzékeli őket. Ha a fájdalompályád széles és erős lett, a fájdalom ereje nagyon „hangos”. A tested apró jelzései most már hatalmasnak hangzanak – és érződnek is –, így a figyelmeztető üzeneteket veszélyre utaló jelként értelmezed még akkor is, amikor a tested biztonságban van. Más szóval, a figyelmeztető rendszered erősen reaktívá válik, azaz külső inger hatására önkéntelenül és azonnal cselekszik.

Krónikus fájdalom = Téves riasztás

Mint minden riasztórendszer esetében, itt is lehetnek téves riasztások. Ha krónikus fájdalmad van, a tested figyelmeztető rendszere akkor is „beindul”, amikor semmi baj nincs, épp úgy, mint amikor a riasztó megszólal, pedig nincs vészhelyzet. Szól a sziréna, villognak a fények... de nincs tűz.

Ez történik, amikor krónikus fájdalmad van. Az agyad megszólaltatja a fájdalomriasztót, holott a nagyon is valós fájdalmad és kellemetlenséged ellenére, valójában nem vagy veszélyben! Ezek a jelzések már nem figyelmeztetésként szolgálnak, és nem is védenek meg. Az idegrendszered egyszerűen megtanulta a fájdalmat, érzékenyebbé vált, állandóan jelez, és közben a fájdalomra adott reakcióid is erősebbek, "hangosabbak" lesznek.

A fájdalmas tevékenységek nem feltétlenül károsak

Könnyű azt hinni, hogy ha valami *fáj*, az *káros* a szervezetre. A fájdalomrendszer tényleg azért van, hogy jelezze, ha valami baj van. A fájdalom azonban nem mindig veszélyt vagy valamilyen károsodást jelez. Nézzük meg a fájdalomhoz kapcsolódó fogalmakat!

Fájdalom: a fájdalom egy kellemetlen érzés; például az a fájdalom, amit azután érzel, hogy valami megcsípett.

Károsodás: a tested fizikai sérülése; például a rovarcsípés által hátrahagyott lila zúzódás, amelyet az elpattant hajszálerek okoznak.

Ha akut vagy rövid távú fájdalmad van, a „fájdalom” a veszély fontos jelzője. Vegyük példának a már említett törött bokát: ha megpróbálsz tovább futni, az agyad egy erős üzenettel reagál, amely azt mondja, *állj!* Ez a fájdalom felhívja a figyelmet arra, hogy ülj le és pihenj, mert ha törött bokával futsz, tovább sérülnek a lábadban lévő csontok, izmok és szövetek, és jelentősen károsítod a tested. Az akut fájdalomnál a fájdalom jellemzően a károsodás jelzése.

Amikor azonban a fájdalom krónikussá válik, az agy nem mindig jelzi megbízhatóan a veszélyt vagy a károsodást. Ehelyett téves riasztást tapasztalsz, ami arra készíttet, hogy azt hidd, veszélyben vagy, még akkor is, ha nem. Amikor veszélyt érzékel, a testedben megjelenik a stresszválasz, (pl. stresszhormonok a vérben) és félelmet élsz át. A stressz és a félelem tovább érzékenyítik a fájdalomrendszeredet, és ezzel súlyosbítják a fájdalmadat.

Emiatt fontos megérteni, hogy ha krónikus fájdalmad van, *az általad érzett fájdalom nem feltétlenül a károsodást jelzi*. Például, ha sétálni mész, amikor egész nap migréned van, az fájhat, de nem fogja károsítani az agyad. Ha piknikezel a parkban, amikor fibromyalgiád (izomfájdalmad) van, fájhat, de nem fogja károsítani a testedet. Ha szobabiciklizel, amikor fáradt vagy és fáj valamid, lehet, hogy fáradtnak érzed magad, de ez nem káros. Sőt, éppen ellenkezőleg! A mozgás és a testmozgás segít átnevelni a fájdalomrendszeredet!

Mielőtt kikapcsolhatnád ezt a hamis riasztást, meg kell értened, mikor érhet tényleges károsodás – mint amikor fáj a gyomrod, miután megettél valamit, amire allergiás vagy: a fájdalom ilyenkor veszélyre figyelmeztet, – és mikor nem érhet károsodás, – például sétálás közben, amikor a komplex regionális fájdalom szindrómából (CRPS, régebbi megnevezése Sudeck, szimpatikus reflexdystrophia vagy causalgia) való felépülésed során fájdalmat észlelsz a lábfejedben. Számos fájdalmas állapot, például a fejfájás, a migrén, a hasi fájdalom, az irritábilis bél szindróma, reumatoid arthritisz, az agyrázkódás utáni szindróma, a fibromyalgia, a komplex regionális fájdalom szindróma és más egészségügyi problémák esetében a fájdalom *nem* feltétlenül jelzi, hogy a szervezetedet károsodás fenyegeti.

Hogyan tudod átprogramozni a fájdalomrendszeredet?

A jó hír a következő: az agyad és a tested képes a változásra, és elkezdheted átprogramozni a fájdalomrendszeredet! Az érzékeny idegrendszered segítségével egyik módja *az érzékenység csökkentése*: csökkented az érzékenységi szintedet, így kevesebbet érzel és kevésbé reagálsz.

Amikor középiskolás voltam, egy barátom kisöccse mániákusan imádta megijeszteni az embereket. Amikor először ugrott ki a szekrényből, felsikoltottam, és vagy egy métert ugrottam. A szívem hevesen vert, a szemem kidülledt, és az arcom elvörösödött. Megrémültem, nagyon hevesen

reagáltam. Másodszorra megint sikerült megijesztenie. De vajon mi történt, amikor már századjára ugrott ki a szekrényből?

Semmi. Semmi sem történt. Nem vert hevesebben a szívem, nem dülledt ki a szemem, nem vörösödtem el. Egyáltalán nem reagáltam.

Ez az érzékenység csökkenése. Idővel egyre kevésbé lettem érzékeny a kisfiú ijesztgetésére, és annyira hozzászoktam, hogy előugrik a szekrényből, hogy végül már nem zavart. Az agyam már nem reagált rá.

Az egyik módja, hogy egy nagyon érzékeny idegrendszer kevésbé érzékennyé váljon az, hogy fokozatosan kis (nem nagy!) adagban terhelésnek és ingereknek tesszük ki, amelyek kezdetben ugyan fájdalomreakciót váltanak ki, mint például a lábfájással járó séta vagy a fejfájással járó tanulás, de idővel a fájdalomreakció csökken...

és egyre kisebb...

és egyre alacsonyabb lesz...

amíg, – mint ahogy az én agyam is, – az agyad egyszerűen abbahagyja a riasztást!

Idővel, ahogy lassan hozzászoksz a kis mennyiségű aktivitáshoz és ingerléshez, az idegrendszered érzékenysége megszűnik. Az agyad megtanulja, hogy a „fáj” nem feltétlenül jelent „veszélyt” vagy „kárt”. A fájdalom és a kellemetlen érzés csökkenni fog. Ily módon az érzékenység csökkentése átprogramozza az idegrendszeredet, lehalkítja a nagy figyelmeztető jelzések erejét, hogy kisebbek és kevésbé hangosak legyenek.

Az érzékenység csökkentése alapvető lépés a fájdalom körforgásának megtörésében.

Az aktivitás fontos lépés ennek elérésében: kimegyünk a szabadba, mozgunk, barátokkal találkozunk, és stimuláljuk az erős és csodálatos agyunkat!

Tudom, hogy ez furcsán hangzik. Amikor fájdalmad van, normális azt gondolni, hogy otthon kell maradnod pihenni. A legtöbben ezt tesszük a fájdalom hatására. És az is igaz, hogy akut fájdalom esetén egy kis pihenésre van szükségünk, hogy felépüljünk egy beavatkozásból, betegségből vagy sérülésből.

De otthon maradni és nem mozogni, amikor krónikus, hosszú távú fájdalmad van, *csapda*. A tevékenységek hosszú ideig tartó kihagyása súlyosbítja a fájdalmat, mert az idegrendszerünk érzékeny marad a fájdalomra, és arra összpontosít. A téves riasztórendszer továbbra is hangosan visít, és nincs semmi, ami szabályozná az erejét. Valójában minél tovább maradsz otthon és kerülöd a tevékenységeket, annál tovább marad az agyad ebben az érzékeny, védekező állapotban, és annál tovább tart a fájdalom.

Mielőtt megtanulnád átprogramozni az idegrendszeredet, tudnod kell, hogyan befolyásolják a gondolatok és az érzések a fájdalmat.

A gondolatok és az érzések befolyásolják a fájdalmat: a fájdalomszabályozód

A fájdalomfeldolgozás bonyolult rendszer. Hogy segítsek megérteni, íme egy hasonlat: Képzeld el, hogy van egy *fájdalomszabályozód* a központi idegrendszeredben, amely a fájdalom hangerejét

szabályozza. Ennek a szabályozónak az a funkciója, hogy megvédjen téged az ártalmaktól. Bármikor, amikor az agyad úgy véli, hogy a tested veszélyben van, a fájdalomszabályozót jóval feljebb tekeri, így a fájdalom hangereje nagyon hangos – elég hangos ahhoz, hogy magára vonja a figyelmed, és elmenekülj a veszély elől. Ha azonban az agyad úgy ítéli meg, hogy a tested biztonságban van, a szabályozót lefelé tekeri – így a fájdalom hangereje alacsonyabb, és a figyelmeztető jelzések halkabbak.

Veszélyben lévő test = Hangerő feljebb = Fájdalom erős

Biztonságban lévő test = Hangerő lejjebb = Fájdalom gyenge

A fájdalomszabályozódat több tényező is fel- vagy letekerheti, többek között a következők:

1. stressz és szorongás,
2. hangulat, és
3. figyelem.

Különösen, amikor *stresszt és szorongást* érzel –

a tested feszült és merev,

rossz gondolataid vannak, és

azt hiszed, hogy a tested veszélyben van,

az agykéreg és a limbikus rendszer (amely a gondolatokat és az érzéseket irányítja) jeleket küld a fájdalomszabályozódnak, és feljebb tekeri azt.

Az agyad ezt vészhelyzetként értelmezve hangos jeleket generál, amelyek így hangzanak:

FÁJ!!! FÁJ!!!!!!!!!!!!

NAGYON FÁJ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

A fájdalomszabályozót olyan negatív érzelmek is vezérlik, mint a szomorúság, a düh és a frusztráció.

Amikor rossz a *hangulatod*, és a gondolataid negatívak,

az agyad felerősíti a fájdalomjeleket,

így a fájdalom ereje megnő,

és a fájdalmat rosszabbnak éled meg.

Ez akkor is igaz, ha a *figyelem* a fájdalomra összpontosul.

Amikor otthon vagy az ágyban,

hiányzol az iskolából,

és a fájdalomra koncentrálsz,

a prefrontális kéreg (amely a figyelmet irányítja) jeleket küld a fájdalomszabályozódnak,

feltekeri,

amitől rosszabbnak éled meg a fájdalmat.

De semmi pánik! Ennek az ellenkezője is igaz!

Amikor a *stressz és a szorongás* szintje alacsony,

akkor nyugodtnak érzed magad,

a gondolataid pozitívak,

elhiszed, hogy a tested biztonságban van,

az agykéreg és a limbikus rendszer jeleket küld a fájdalomszabályozódnak,

csökkenti a fájdalom hangerejét,

így a fájdalmat kevésbé érzed zavarónak.

És amikor jó a *hangulatod*,

kellemes dolgokkal foglalkozol,

a gondolataid pozitívak,

és boldognak érzed magad,

az agyad úgy dönt, nincs szükséged védelemre,

így a fájdalom mértéke csökken.

És végül, amikor *kikapcsolódsz*,

a figyelmed a fájdalomtól eltérő dolgokra összpontosul, például vicces filmeket nézel a barátaiddal, közben pattogatott kukoricát eszel,

a fájdalomszabályozó lejjebb tekerődik!

A fájdalom ereje csökken, így a fájdalmat kevésbé érzed zavarónak.

Ez azt jelenti, hogy amikor *nyugodt, boldog vagy, kikapcsolódsz, és úgy gondolsz, hogy a tested biztonságban van*, a fájdalom halkabb. A jelzések így hangzanak:

FÁJ. FÁJ.

FÁJ.

A fájdalom még mindig ott van – nem tűnt el varázsütésre –, de *kevésbé érzed zavarónak*.

Ez azt jelenti, hogy amit gondolsz, hiszel, érzel és cselekszel, szabályozhatják a fájdalom hangerejét.

Nikoletta esetében ez így működött:

Nikolettának, aki élsportoló, kettős térdműtétje volt. A napi fájdalma tízből tízes volt. Hónapokig mankóval járt, a sportolást sem folytathatta úgy, mint azelőtt, és aggódott, hogy soha többé nem tud majd futni. Egy nap a barátai meghívták, hogy menjenek moziba megnézni valami vicces filmet. Együtt ültek vihogva, pattogatott kukoricát és csokoládét majszolva, a filmbe merülve... és amikor néhány óra múlva felgyulladt a villany, Nikoletta felállt és elindult, mert teljesen "elfelejtette" a fájdalmát! A barátok, a figyelemelterelés, a nevetés és a kikapcsolódás kombinációja olyan volt, mint egy varázslatos gyógyszer, amely anélkül, hogy észrevette volna, lejjebb tekerte a fájdalomszabályozót.

Írj le egy olyan helyzetet, amikor elterelődött a figyelmed, boldog voltál, ellazultál, vagy jól éreztél magad, a fájdalmadat pedig nem éreztél annyira rossznak:

Ha az, amit gondolsz, hiszel és érzel, képesek felerősíteni vagy tompítani a fájdalmat, *az azt jelenti, hogy nagyobb befolyásod van a fájdalmad felett, mint valaha gondoltad volna!* Valójában (1) a stressz, (2) a szorongásod, (3) a hangulatod és (4) a figyelmed kezelésével kézbe veheted a fájdalmad szabályozását. Nyomtasd ki ezt az összefoglalást, és tedd ki a hűtőre!

FÁJDALOMSZABÁLYOZÁS – ÖSSZEFOGLALÁS

Magas hangerő = A fájdalom rosszabbnak tűnik

Stressz vagy szorongás

Feszült és merev test

Rossz gondolatok

Azt hiszed, hogy a tested veszélyben van

Rossz hangulat

A fájdalomra összpontosított figyelem

Hosszú ideig bent maradsz a lakásban /ágyban maradsz

Alacsony hangerő = a fájdalom kevésbé rossz

Ellazulás

Test ellazítása, stresszmentesítése

Nyugodt gondolatok

Azt éled meg, hogy a tested biztonságban van

Jó hangulat

Kikapcsolódás, a figyelem másra összpontosul

Kimenni a szabadba, mozogni és részt venni különböző szabadidős tevékenységekben

Csökkentsd a fájdalom erejét

Ahhoz, hogy visszavedd a hatalmat a fájdalom felett, gondolj ki olyan tevékenységeket, amelyek javítják a hangulatodat, ellazítják a testedet és az elmédet, és elterelik a figyelmedet. Ezek segítenek csökkenteni a fájdalom erejét. A gyógyuláshoz az idegrendszerednek szüksége van napfényre, valós (és nem online) tevékenységekre és szociális kapcsolatokra, ezért próbálj meg olyan tevékenységeket választani, amelyekkel nem a képernyő előtt ülsz. Nézzük Liza példáját:

Mitől lesz jobb a hangulatod?

Liza listája:

1. vicceket / vicces történeteket olvasok
2. nézem, ahogy a macskám játszik
3. vásárolok a nővéremmel, Sacival
4. áthívom a barátaimat sütit készíteni

A te listád:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Mi segít ellazítani a testedet?

Liza listája:

1. egy forró fürdő
2. séta a szabadban
3. hátmassázs
4. nyújtás és jóga

A te listád:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Mi az, ami megnyugtat?

Liza listája:

1. azt mondom magamnak, hogy minden rendben lesz
2. elképezem, hogy a kedvenc tengerpartomon vagyok
3. az eső hangját hallgatom egy relaxációs alkalmazáson keresztül
4. a tudatos jelenlétet (mindfulness) gyakorlom

A te listád:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Mi jelent számodra kikapcsolódást?

Liza listája:

1. kirakók és fejtörők
2. olvasás a sólymok életéről
3. rajzolás és festés
4. kétszáztól visszafelé számolás hetesével

A te listád:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Fájdalomszabályozó munkalap

Sorolj fel öt olyan dolgot, amely *erősíti* a fájdalom hangerejét és súlyosbítja a fájdalmadat. Vedd bele azokat a tevékenységeket és gondolatokat, amelyek stresszt vagy aggodalmat okoznak, negatív érzelmeket váltanak ki, például szomorúságot vagy dühöt, és a figyelmet a fájdalomra irányítják, ahelyett, hogy elterelnék róla a figyelmet. Nézzük Krisztián példáját:

Krisztián listája:

Öt dolog, ami növeli a fájdalmam mértékét:

1. amikor az emberek a fájdalmamról kérdeznek (fokozott figyelem a fájdalomra)
2. unalmas otthonlét, különösen, ha a barátaim nélkülem szórakoznak (magas stressz, rossz hangulat, fokozott figyelem)
3. egy halom tennivaló, amit túl soknak vagy nehéznek érzek ahhoz, hogy befejezzek (magas stressz)

4. mikor arra gondolok, hogy a lábfájás azt jelenti, hogy soha többé nem fogok járni (azt hiszem, hogy a testem veszélyben van, magas stressz, rossz hangulat).
5. amikor a fájdalom miatt nem megyek el foci edzésre (rossz hangulat, fokozott figyelem)

A te listád:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Most sorolj fel öt olyan dolgot, ami *csökkenti* a fájdalom hangerejét. Vedd bele azokat a dolgokat, amelyek legutóbb feldobták a hangulatodat, amitől boldogabbnak érezted magad, segítettek ellazulni és megnyugodni, és elterelték a figyelmedet a fájdalomról. Ne feledd, ezek a tevékenységek nem gyógyítják meg varázsütésre a fájdalmat – egyszerűen csak lehalkítják a hangos jelek erejét, hogy a fájdalom elviselhetőbb legyen!

Krisztián listája:

Öt dolog, ami csökkenti a fájdalom hangerejét:

1. szórakoztató könyv olvasása (ellazulás, jó hangulat, figyelemelterelés)
2. séta a napon és barátságos kutyák simogatása (ellazulás, jó hangulat, figyelemelterelés)
3. fagyaltevés a barátokkal (ellazulás, jó hangulat, figyelemelterelés)
4. focimeccs nézése a kedvenc takaróm alá bújva (ellazulás, jó hangulat, figyelemelterelés)
5. emlékeztetem magam arra, hogy a fájdalom nem feltétlen jelenti azt, hogy van valami sérülés vagy károsodás (elhiszem, hogy a testem biztonságban van, ellazult)

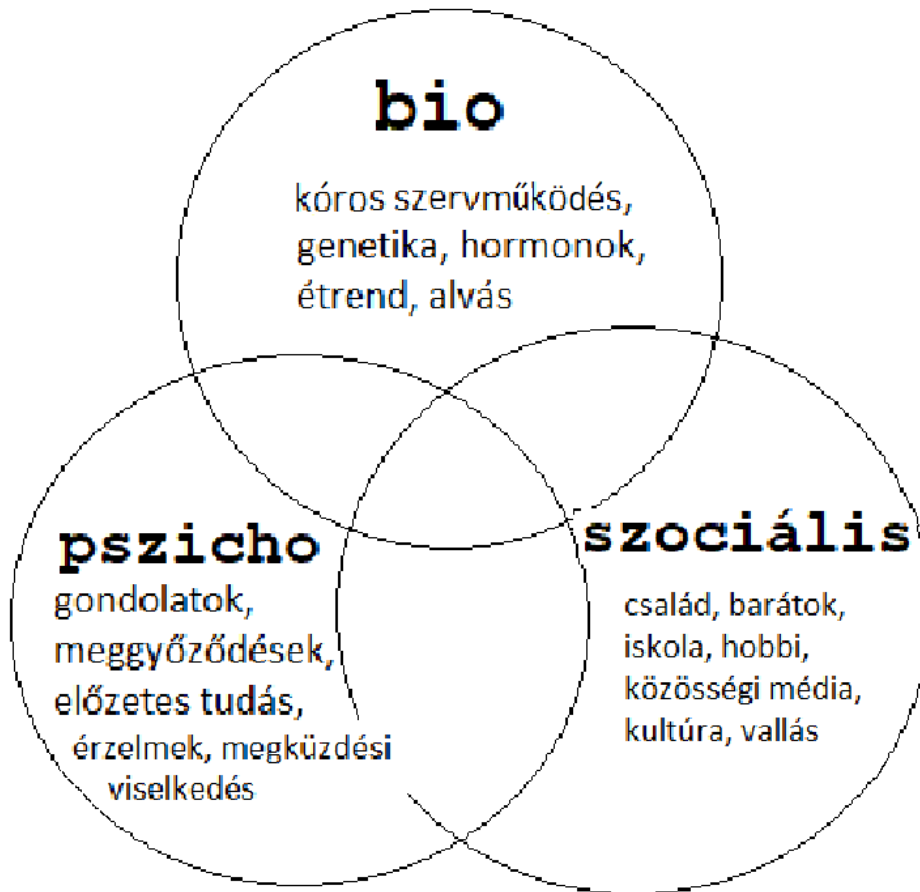
A te listád:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Fájdalomcsillapítás 1x1: A bio-pszicho-szociális modell

A krónikus fájdalom okai - és leghatékonyabb kezelése - *biopszichoszociálisak*. Ez azt jelenti, hogy három, egymással összefüggő területet kell megcélolni ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat, és visszatérjünk az életbe: a *biológiai-testi működést* („bio”), a *pszichés működést* („pszicho”) és a *szociális működést*. Ne feledd, az agyad mindig kapcsolatban áll a testeddel, így az érzelmi és a fizikai

egészség szükségszerűen hatással van egymásra. Minél több darabját rakjuk össze ennek a kirakósnak, annál jobban fogod érezni magad!



1. ábra. Bio-pszicho-szociális modell

A krónikus fájdalom *biológiai (testi)* összetevőinek kezelésében a szövetek és a fájdalomátviteli rendszer sérüléseire, elváltozásaira, a genetikára és a hormonokra összpontosítanak, és gyakran orvosi beavatkozásokkal kezelik őket. Mostanra valószínűleg már egy kiváló orvosi csapat dolgozik veled, több vizsgálaton és eljáráson is átestél, és kipróbáltál különböző gyógyszereket.

A krónikus fájdalom *pszichés* összetevői közé tartoznak az olyan érzelmek, amelyek felerősítik a fájdalmat, mint a depresszió, a szorongás és a tehetetlenség, amelyek általában – és érthető módon – akkor jelentkeznek, amikor betegek vagyunk vagy fájdalmat érzünk. Ez a terület foglalkozik a fájdalommal gyakran együtt járó negatív gondolatokkal, meggyőződésekkel és „jóslatokkal” is, mint például a „Soha nem leszek jobban”, és a „Nem tehetek semmit”. Ezekről a gondolatokról rendszerint

még rosszabbul érezzük magukat. A megküzdési módok is ide tartoznak, vagyis az, ahogyan a fájdalomra és a betegségre reagálva viselkedünk.

A harmadik terület a *szociális (kapcsolati)* összetevők. A kutatások azt mutatják, hogy a szociális, társas támogatás – vagy annak hiánya – jelentősen befolyásolhatja a fájdalmat és a jó közérzetet. A fájdalom szociális összetevői közé tartozik a család, a barátok, az iskola, a közösségi média, a közösség és a kultúra. Például a barátokkal való kevesebb időtöltés, az iskolából való kimaradás, a lemaradás, a hobbik és csapatok elhagyása, valamint az otthoni elszigetelődés olyan szociális tényezők, amelyek súlyosbíthatják a fájdalmat. Ha javítasz a szociális működéseden és életminőségeden, azzal a közérzeteden is javítasz!

Következtetés

Amint felismered, hogy a fájdalom nem mindig valamilyen szöveti károsodás jele, és lehet, hogy inkább téves riasztás, elkezdhetsz lépéseket tenni azért, hogy visszanyerd a fájdalom feletti kontrollt és így a megszokott életed. A fájdalom bio-pszicho-szociális modellje azt sugallja, hogy ez a változás több stratégia *együttes* alkalmazásával érhető el, tehát biológiai, pszichológiai és szociális téren is ugyanúgy küzdeni kell a fájdalom ellen. A pszichoszociális stratégiák a gondolatokat, meggyőződéseket, érzelmeket, megküzdési módokat és a szociális-kapcsolati működést célozzák meg. Ebben a könyvben hatékony eszközöket találunk az idegrendszer átprogramozásához és a fájdalomszabályozók letekeréséhez. A kognitív viselkedésterápiából, a mindfulness-alapú stresszcsökkentésből és más tudományosan alátámasztott megközelítésekől származó készségeket tanulhatsz, amelyek segítségével irányítást nyerhetsz a fájdalom felett. Ezek a stratégiák segíteni fognak abban, hogy újra azt csinálhasd, amit szeretsz! Azzal kezdjük, hogy megismerjük, hogyan változtathatják meg az érzelmek a fájdalmat.

2. fejezet

2. Érzelmek és fájdalom

A fizikai és érzelmi fájdalom közötti elválaszthatatlan kapcsolat

A fájdalom megtapasztalását az agyad több része is befolyásolja, beleértve a limbikus rendszert – az agyad „érzelmi központját”. Ez azt jelenti, hogy a fájdalom soha nem csak fizikai, hanem érzelmi is. A fájdalom hatékony kezeléséhez a testi panaszok mellett a gondolatokkal és az érzésekkel is foglalkoznunk kell.

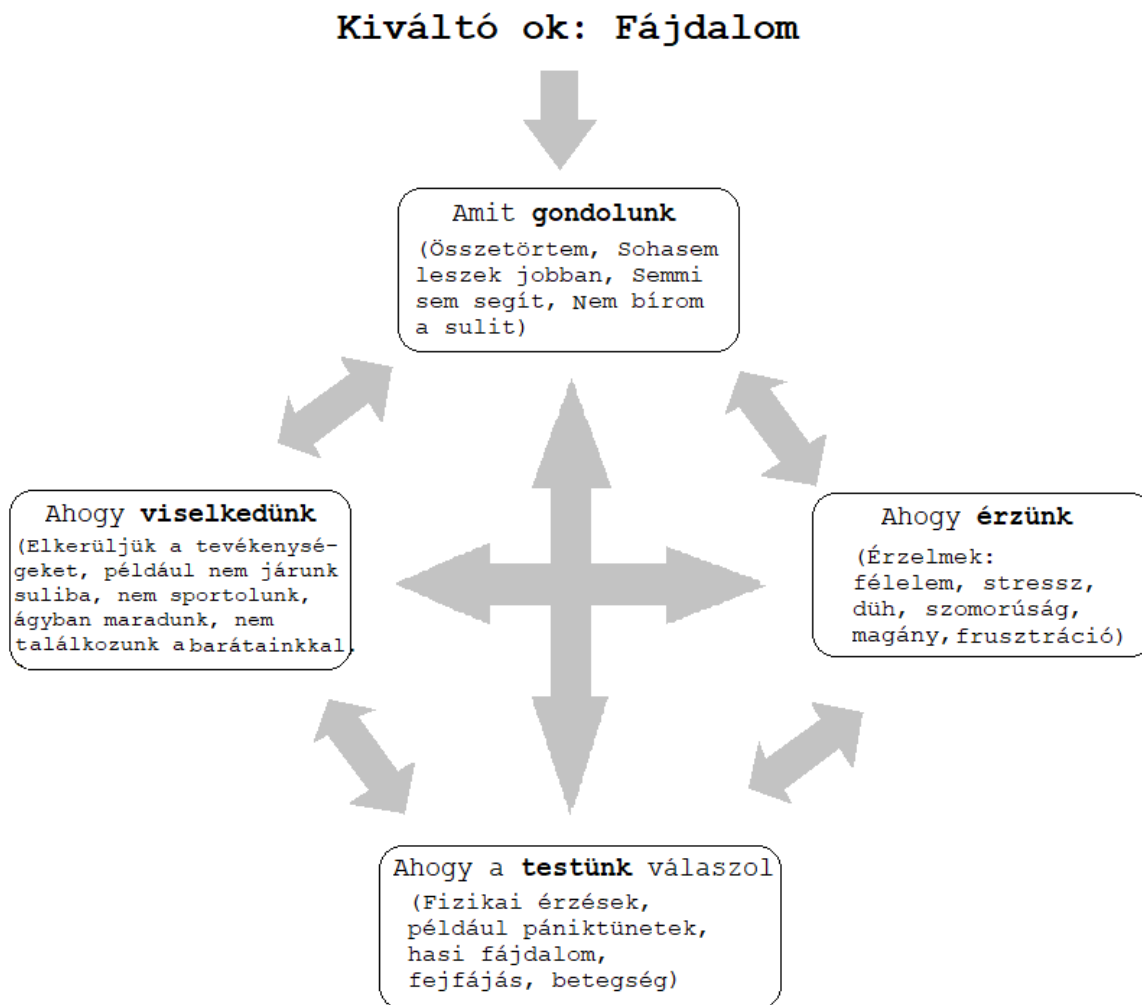
A kognitív viselkedésterápia (CBT) tudományosan alátámasztott módszer a krónikus fájdalom, depresszió, szorongás, alvás- és más problémák kezelésére. A CBT megtanít minket arra, hogy

ahogyan *gondolkodunk*

befolyásolja, hogyan *érezzük* magunkat (testérzetek és érzelmek), és

befolyásolja, hogyan *cselekszünk* (viselkedés).

Ez a négy dolog – gondolatok, érzelmek, érzések és viselkedés – mind hatással van egymásra, és a fájdalomra is. Ezeket az egymással összefüggő kapcsolatokat az alábbi CBT-ciklusdiagram vázolja fel:



2. ábra. CBT fájdalomciklus

A CBT ciklus egy *kiváltó okkal* kezdődik, ami lehet nehéz helyzet vagy esemény. A kiváltó ok lehet bármi, a fájdalom fellángolásától kezdve egy veszekedésig. A kiváltó események ezután gondolatokat, érzéseket, testérzeteket és viselkedéseket generálnak, amelyek mind hatással vannak egymásra. Ebben a példában a kiváltó ok a fájdalom lesz.

Tegyük fel, hogy elkezdesz fájdalmat érezni, ami megakadályozza, hogy egy fontos napon iskolába menj. A következő dolog, ami történik, hogy az agyad generál egy gondolatot. Ezek a gondolatok olyan gyorsan jönnek, hogy *automatikusnak* nevezzük őket. Fájdalom vagy betegség esetén az automatikus gondolatok gyakran (és érthető módon!) negatívak. Néhány gyakori automatikus negatív gondolat, amely akkor fordul elő, amikor fájdalmunk van: „*Semmi sem segíthet rajtam,*” vagy „*Nem tudok ezzel megbirkózni*”. Ezekről a gondolatokról többet megtudhatsz az 5. fejezetben.

A negatív érzelmek felerősítik a fájdalmat

A CBT ciklus következő lépése az, hogy észrevegyük, hogyan *érezzük* magunkat ezektől a gondolatoktól. Nem meglepő módon a negatív gondolatok negatív érzelmekhez vezetnek. A fájdalommal kapcsolatos gondolatoktól lehet, hogy megijedsz, dühösnek vagy szomorúnak érezed magad.

Amikor a fájdalomadra gondolsz, milyen szavakkal írnád le, hogyan érzed magad? (Karikázd be az összeset, ami jellemző, és az üres sorokba írd továbbiakat!)

dühös	lemondó	tehetetlen	lehangolt
feldúlt	szorongó	bűnös	visszautasított
stresszes	pánikoló	motiválatlan	félelemteli
aggódó	szomorú	levert	magára hagyott
frusztrált	elégedetlen	kiszolgáltatott	láthatatlan
bosszús	ijedt	elakadt	magányos
összezavarodott	szégyenkező	csalódott	feszült
ideges	elkerülő	mérges	sírós
bénult	kimerült	reménytelen	túlterhelt

Más szavak, amelyek leírják, hogyan érzed magad:

Az érzelmek a testedben élnek

Egy fontos dolog, amit az érzelmekről tudnod kell: nemcsak a fejedben vannak, hanem a testedben is. Például, ha egy nagy vizsga előtt izgulsz, összeszorul a gyomrod, és a szorongás gyomorfájásként vagy akár hányásként is jelentkezhet. Amikor egy ijesztő filmet nézel, a félelem libabőr, szájszárazság vagy heves szívdobogás formájában jelentkezhet. A szomorúságtól lassan járhatsz és beszélhetsz, és nehéznek érezheted a tested. A stressz kiütéseket vagy pattanásokat okozhat, fejfájást és betegséget válthat ki, és még a hajad is hullhat!

Hogyan jelentkezik a stressz és a szorongás a *te* testedben? (Karikázd be az összeset, ami jellemző, és az üres sorokba írd továbbiakat!)

úgy érzed, hogy nem kapsz elég levegőt	nyugtalanság	nehézségek a szemkontaktus felvételében
ugrál a lábad, kopog a lábfejed, dobol az ujjad	összeszorul a gyomrod	száguldó gondolatok
körömrágás, ujjak piszkálása	döntési nehézségek	nagy energiaszint
felszínes vagy gyors légzés	emésztési zavarok	nehezen találsz a szavakat
kábultság	gyomorfájás	nehéz nyelés, gombóc érzés a torkodban
fejfájás	hányinger, hányás	izzadó tenyér
szorító érzés a mellkasban	nyugtalanság, rángatózás	reszketés, remegés
menekülés vagy elkerülés vágya	puffadás	alvászavarok, éjszakai ébredések
szájszárazság	koncentrációs zavarok	vérző orr
izzadás	elpirulás	test- vagy izomfájdalom
szédülés	savas reflux	sírás
ingerlékenység	üres az agyad	fogyás vagy hízás
fáradtság, kimerültség	gyors beszéd	fogcsikorgatás
dadogás	feszés állkapocs, nyak, vállak	hasmenés, székrekedés
izomfeszültség	alvási nehézségek	
szapora szívverés	kiütések, csalánkiütés, ekcéma, pattanások	
idegesség	hideg végtagok	

A stresszre és a szorongásra így reagál még a tested:

A fájdalom rossz hangulatot okoz

Sokan szomorúnak vagy lehangoltnak érzik magukat, amikor betegek vagy fájdalmuk van. Fájdalmat érezni nem jó móka. A stresszhez és a szorongáshoz hasonlóan a szomorúság is sokféleképpen jelentkezik a szervezetben.

Mi történik a testeddel, amikor szomorú vagy? (Karikázd be az összeset, ami jellemző, és az üres sorokba írd továbbiakat!)

sírás, könnyezés	kevesebb örömet okoznak a dolgok, mint korábban	elszigetelődés a barátoktól
nehéz érzés a testben és a végtagokban	késztetés arra, hogy „begubózz”	ingerlékenység fejfájás
lassabb járás és beszéd	fáradtság, letargia, fizikai kimerültség	gyomorfájás, hányinger, hányás
több vagy kevesebb alvás	az étvágy megváltozása, többet vagy kevesebbet eszel	hasmenés, székrekedés
kevesebb aktivitás	csökken a vágy a szórakozásra vagy a társasági életre	izomfájdalmak, ízületi fájdalom, megmagyarázhatatlan testfájdalom
alacsonyabb motivációs szint		koncentrációs zavarok
olyan érzés, mintha nem tudnál felkelni	ágyban vagy otthon maradsz	döntési nehézségek
a tevékenységek iránti érdeklődés elvesztése		

A negatív érzelmekre így reagál még a tested:

A megküzdés befolyásolja a fájdalmat

Az önrontó kör ezután körbeér: amikor negatív gondolataink vannak, és negatívak az érzéseink, akkor egy bizonyos módon *viselkedünk* vagy cselekszünk. Ezek a viselkedések a fájdalommal való *megküzdésnek*, illetve kezelésének kísérletei. Ez a viselkedés lehet valami, amit megteszünk – például orvoshoz megyünk –, és lehet valami, amit abbahagyunk. Például néhány tizenéves nem jár iskolába, mert betegnek érzi magát, és nem tud koncentrálni, vagy a fájdalom miatt nem sportol. Néhányan kerülnek a baráti találkozókra, vagy teljesen új baráti társaságot alakítanak ki. Néhányan visszavesznek a hobbikból az aktív tevékenységeikből, és több időt töltenek az ágyban.

Melyek azok a dolgok, amelyeket elkezdted vagy abbahagytál, azért, hogy megbirkózz a fájdalommal? (Karikázd be az összeset, ami jellemző, és az üres sorokba írd továbbiakat!)

többet pihentem	hiányoztam az iskolából	kevesebbet találkoztam a barátaimmal (kevesebb programban, tevékenységben és buliban vettem részt)
több időt töltöttem ágyban	kevesebb házi feladatot csináltam	többet ültem a képernyő előtt
gyógyszereket szedtem	kevesebb iskolán kívüli tevékenységben vettem részt	ágyban ettem
napközben aludtam	kevesebbet mentem ki a szabadba	kevesebbet mozogtam
pizsamában maradtam napközben		
orvoshoz mentem		
a régi hobbikat elhagytam, újakat kezdtem		

Egyéb megküzdési viselkedési formák:

Vámpír üzemmód

Amit ezután *teszünk*, az hatással van arra, hogyan *gondolkodunk és érzünk*, mind érzelmileg, mind fizikailag. Gondoljunk végig egy pillanatra, mi történik, ha:

otthon maradsz nap mint nap?

nem találkozol többé a barátaiddal?

kihagyod az iskolát?

ha kevesebb lesz a hobbid és a kedvenc tevékenységeidre szánt idő?

abbahagyod a sportolást és a mozgást?

ha kevesebb időt töltesz friss levegőn, napfényben?

Valószínűleg tudod: Elromlik a hangulatod! Szerencsétlennek érzed magad. A stressz és a szorongás megugrik, miközben közösségi és tanulmányi téren is lemaradsz. Ahogy a hangulat romlik és a stressz emelkedik, *a fájdalomszabályozó jócskán feltekerődik, amitől a fájdalmat még nehezebbnek éled meg.*

Ez a ciklus ismerős Zita, egy középiskolás diák számára, aki krónikus fejfájással és hasi migrénnel küzd. Ő a CBT fájdalomciklusát „vámpír üzemmódnak” nevezi. Zita így fogalmazza meg:

Olyan rossz napokon, amikor fájdalmam van, a fény bántja a szememet, ezért lehúzó a redőnyt, hogy a napfényt távol tartsam. Felveszem a kedvenc kapucnis pulcsim, bemászom az ágyba, és a fejemre húzom a takarót. Nem megyek iskolába, mert fájdalmam van, és nem tudok koncentrálni. Nem találkozom a barátaimmal, nem megyek ki a szabadba, és nem sportolok. Visszaveszek az olyan hobbikból, mint a foci és

a varrás. Vámpírnak érzem magam, mert csak akkor jövök ki a szobámból, amikor sötét van. Néhány nap múlva a hangulatom teljesen elromlik, és depressziósnak érzem magam. Ettől a fejem és a gyomrom is jobban fáj. A stressz és a szorongásom az egekbe szökik, mert lemaradok az iskolában. A pótolni való felhalmozódik – ez több, mint amennyit elbírok, és úgy érzem, soha nem fogom utolérni magam. Elkezdek arra gondolni, hogy meg fogok bukni, hogy a rossz jegyeim befolyásolják az esélyeimet arra, hogy továbbtanuljak. Minden alkalommal, amikor az iskolára gondolok, a migrénelem felerősödik.

Ráadásul a barátaim nélkülem szórakoznak. Aggódom, hogy mindenből kimaradok, és elveszítem őket. A szorongás hányingert vált ki, és hányok. Egy idő után úgy érzem, nem tudok visszamenni az iskolába, mert annyira le vagyok maradva, hogy nem fogom érteni, miről beszél a tanár. Ráadásul egyik gyerek sem érti, hogy min megyek keresztül. Az egyikük még azzal is megvádolt, hogy szimulálok.

Néhány hét ágyban fekvés után nincs motivációm arra, hogy elmenjek otthonról. Nyomorultul érzem magam, és a testem gyenge. Elkezdek arra gondolni, hogy ha a gyógyszereim eddig nem használtak, akkor semmi sem fog. Kezdem elhinni, hogy az életem hátralévő része ilyen lesz, hogy örökké vámpír üzemmódban leszek, hogy senki és semmi nem fog rajtam segíteni. Minél stresszesebb és szomorúbb vagyok, annál rosszabbul érzem magam.

Ha ez egy kicsit is ismerősen hangzik, akkor tudd, van remény! Ez gyakori példa arra, hogy a gondolatok, az érzések és a viselkedés hogyan hatnak egymásra, betegség vagy fájdalom esetén. De itt a jó hír: most, hogy már ismered ezt a ciklust, *megvan a lehetőséged, hogy megszakítsd!* Pontosan ebben segíthet a CBT! Ahogy megismered a gondolatok, érzések és megküzdési viselkedésed saját körforgását, új készségeket fogsz kifejleszteni, hogy kontrollálni tudd a fájdalomszabályozódat – ahogy Zita is tette.

Kiváltó okok: Mi indítja be a fájdalmat?

A CBT ciklus első lépése, hogy azonosítsuk azokat a dolgokat, amelyek kiváltják – vagy beindítják – a fájdalmadat. A *kiváltó ok* olyan bonyolult helyzet, érzelem vagy esemény, amelytől a fájdalom fokozódik. A bonyolult helyzetek és események (*szituációs kiváltó okok*) bonyolult gondolatokat és érzelmeket (*érzelmi kiváltó okok*) válthatnak ki, és fordítva. Például Ádám éppen egy gerincműtétből lábadozott. Nagy vitába keveredett a nővérével (*szituációs kiváltó ok*), és dühös lett (*érzelmi kiváltó ok*). A dühöt a testében érezte; az izmai összehúzódtak és feszültté váltak, és a háta görcsölni kezdett. Georgina egy példa a fordított esetre. Azt hitte, hogy semmi sem gyógyíthatja meg a fibromyalgiáját, ami miatt depressziósnak és reménytelennek érezte magát (*érzelmi kiváltó ok*). Hetekig otthon maradt iskola, barátok és figyelemelterelés nélkül (*szituációs kiváltó ok*), és egyre rosszabbul érezte magát.

Milyen *érzelmek* váltják ki a fájdalmadat? (Karikázd be az összeset, ami jellemző, és az üres sorokba írd továbbiakat!)

frusztráció

düh

stressz

szorongás

magány

szomorúság

Milyen *helyzetek* váltják ki a fájdalmadat? (Karikázd be az összeset, ami jellemző, és az üres sorokba írd továbbiakat!)

nem alszom eleget

veszekszem a családtagjaimmal

halom házi feladatot kapok

lemaradok klassz dolgokról, mert beteg vagyok

a közelgő számonkéréseken gondolkodom

orvoshoz és kórházba kell mennem

Ismerd meg a fájdalom receptjét

Sütöttél már brownie-t? A sütéshez egy részletes receptet kell követni, hogy a brownie jól sikerüljön. Ha nem követed a receptet, vagy kihagysz lépéseket, akkor pocsék, ehetetlen brownie-t kapsz.

Nos, a fájdalom ugyanígy működik. Ahogy a brownie-nak is van receptje, úgy a fájdalomnak is. Az erős fájdalom receptje egy lista az összes olyan összetevőről vagy kiváltó okról, amelyektől egy nap erős fájdalmad lesz. Ezek lehetnek helyzetek, érzelmek, tevékenységek, gondolatok, alvás, sőt még ételek is. Mindenkinek más a fájdalomreceptje, de ha ezek az összetevők kombinálódnak, akkor együttesen súlyosbítják a fájdalmat.

Ahogy létezik az erős fájdalom receptje, úgy létezik az enyhe fájdalom receptje is. Az enyhe fájdalom receptje egy lista az összes olyan összetevőről – például helyzetek, érzelmek, tevékenységek, gondolatok, ételek és alvás –, amelytől enyhe fájdalmad lesz egy nap. befolyásolhatod, hogy milyen napod legyen? Az egyik technika az, hogy alaposan megvizsgálod azokat a napokat, amikor enyhe és erős fájdalmad van, és feljegyzed az egyes napok összetevőit.

Nézzük meg például Emma receptjeit. Néhány hét alatt Emma észrevette, hogy bizonyos helyzetek, gondolatok, érzések és események hozzájárultak ahhoz, hogy szörnyen érezze magát, míg mások ahhoz, hogy elég jól érezze magát. A következő fájdalom-összetevőket sorolta fel:

Emma erős fájdalom receptje

- Étkezések kihagyása (rossz táplálkozás)

- Felborult egyensúly: éhes, fáradt (nem alszik eleget), túlhajszolt (este 11-ig házi feladatot csinál).
- Túl sok kötelezettség (túl sok iskola utáni tevékenység, klubok és különóra).
- Nagyfokú stressz
- Szorongás és frusztráció a fájdalom miatt
- Nincs idő a pihenésre, testmozgásra vagy szórakozásra

Emma enyhe fájdalom receptje

- Napi háromszori étkezés plusz tízórai/uzsonna (jóllakottság, tápláló étrend)
- Kiegyensúlyozottság: rendszeres étkezés, megfelelő alvás, kiegyensúlyozott munkaterhelés
- Tudni nemet mondani, korlátozni az extra munkát és extra tevékenységeket
- Alacsony szintű stressz
- Megküzdési stratégiák alkalmazása a fájdalom miatti szorongás és frusztráció kezelésére
- Jó időbeosztás a kikapcsolódásra: testmozgás, pihenés, kötés, hímzés, művészeti alkotás, naplózás.

Emma észrevette, hogy túlságosan elfoglalt élete gyakran az erős fájdalom receptjét állította össze. Milyen változtatásokat tudott tenni, hogy az erős fájdalmat okozó összetevőket enyhe fájdalmat okozó összetevőkre cserélje? Ezek voltak az ötletei:

- Legyen kötelezően „pihenőideje” iskola után és hétvégén sétálásra és rajzolásra.
- Állítson be ébresztőt az étkezések idejére, hogy biztos ne hagyja ki őket.
- Feküdjön le korábban, aludja ki magát hétvégén.

Jegyezd le az erős fájdalom- és az enyhe fájdalom receptedet (bónusz brownie-recept!):

1 bögre = 2,5 dl

brownie recept	Erős fájdalom receptje	Enyhe fájdalom receptje
1,5 bögre liszt		
2 bögre cukor		
4 tojás		
¾ tasak sütőpor		
2 csipet só		

25 dkg olvasztott vaj		
1/2 bögre kakaópor		

(A tojásokat verd fel a cukorral, a vajjal és a sóval. Utána rakd bele a lisztet, amit előzőleg már összekevertél a sütőporral és a kakaóval. Kivajazott-kilisztezt vagy sütőpapírral bélelt tepsibe öntsd, süsd 180 fokon légkeveréssel vagy 200 fokon alul-felül sütéssel 45 percig.)

Sorolj fel ötleteket, amivel az erős fájdalom összetevőit helyettesítheted az enyhe fájdalom összetevőivel:

Hogyan befolyásolja a stressz és a szorongás a fájdalmat és az egészséget?

Az olyan érzelmek, mint a stressz és a szorongás jelentős szerepet játszanak a fájdalomban és az egészségben. A *stressz* egy létező, külső stresszorra adott átmeneti válaszreakció; jellemzően megszűnik, amint a fenyegetés megszűnik. A *szorongás* egy tartós stresszválasz, amely jellemzően aránytalan a stresszor fenyegetéséhez képest, és gyakran olyan jövőbeli eseményekre összpontosít, amelyek még meg sem történtek.

Néha a fájdalommal küzdő tizenévesek azt mondják: „Én nem stresszelek, és nem is szorongok”. Nem is gondolnád, de a fájdalom *hatalmas stresszor* az agyadnak és a testednek. Valójában a fájdalom az egyik létező legnagyobb stresszor!

A stressz, a szorongás, az aggodalom és a félelem mind ugyanannak az érzelmcsaládnak a tagjai. Ezek az érzelmek a szervezeted adaptív válaszai a veszélyre. Ne feledd, ha valami adaptív, az azt jelenti, hogy a túlélést segíti!

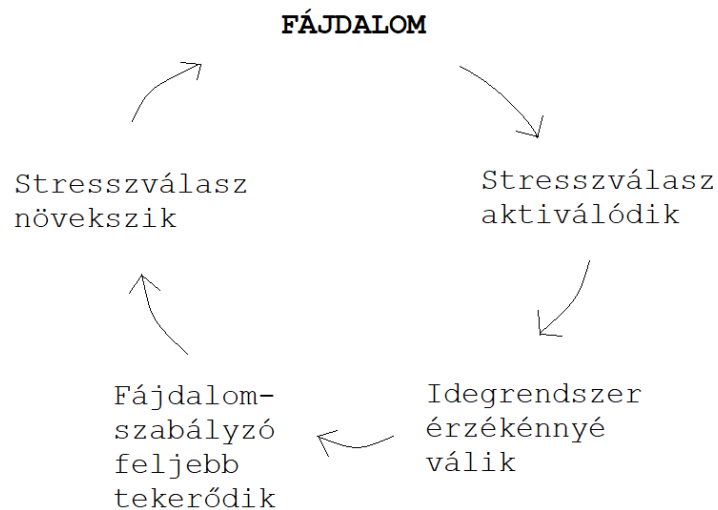
Régen az emberek vadászok voltak. Míg mi a betevő falatra vadásztunk, más állatok ránk vadásztak! A tested ezért kifejlesztett egy rendszert a vészhelyzetek kezelésére: amikor egy éhes oroszlán közeledett, a tested stresszre reagáló rendszere, beleértve a *szimpatikus idegrendszert* – a rendszert, amely felkészíti a testedet a cselekvésre – stresszhormonokat, például adrenalint bocsátott a véráramba.

Az *adrenalin* a testedben az *üss vagy fuss* nevű reakciót idézi elő. Azonnal felkészíti a testedet arra, hogy (1) vagy küzdj az oroszlánnal (üss), vagy (2) menekülj az oroszlán elől (fuss), amilyen gyorsan csak tudsz! Az adrenalin sokféleképpen hat a szervezetedre: felgyorsítja a szív működését és a légzést, leállítja az emésztést, megfeszíti az izmokat, nyugtalanná tesz, félelemérzetet vált ki... Valójában „Az érzelmek a testedben élnek” fejezetben található „hogyan hat rád a szorongás és stressz” listán szereplő tételek közül sok az adrenalinra vezethető vissza.

A mai modern világban azonban már nem kell lándzsával vadászni az ételért. Ehelyett az élelmiszerboltban vásároljuk meg az élelmiszert, ahol nem sok oroszlán van. Néha azonban a szervezeted mégis adrenalint szabadít fel, méghozzá kényelmetlen időpontokban – például amikor a színpadon állva énekelni próbálsz, dolgozatot írsz az osztályban, vagy egy közelgő orvosi beavatkozáson gondolkodsz.

Mivel a stresszreakcióban nincs nagy különbség aközött, hogy éppen vadásznak rád, vagy éppen énekelsz, hasonló tüneteket tapasztalsz: kalapáló szív, korgó gyomor, szapora légzés, izzadó tenyér, lüktető fej. De te csak ülsz az osztályban, a színpadon vagy a kanapén, és menekülni akarsz, de nincs hová. Ezt az *üss vagy fuss* választ nevezzük szorongásnak és stressznek. Ezekben a helyzetekben a stresszreakció, akár az iskolában, akár a kanapén ülsz, már nem adaptív vagy hasznos. Ehelyett ez téves riasztás, ami nagy szorongást okoz.

A fájdalmat azért váltja ki vagy súlyosbítja a stressz, mert a fájdalom aktiválja a szimpatikus idegrendszer stresszválaszát. A stressz, a szorongás és a fájdalomtól való félelem érzékennyé teszi az idegrendszert. Azt gondolva, hogy vészhelyzet van – az aktivált stresszválasz veszélyt sugall! –, az agyad feljebb tekeri a fájdalomszabályozódat, hogy fájdalmat okozzon. Minél jobban nő a fájdalom ereje, annál stresszesebb leszel – és így a stressz-fájdalom ciklus fennmarad.



3. ábra. A stressz-fájdalom ciklus

A stressz és az immunrendszered

Amikor stresszes vagy, mint fájdalom vagy betegség esetén, a tested egy további stresszhormont, *kortizolt* szabadít fel. Ha valaha is kételkedtél abban, hogy az érzelmek közvetlenül befolyásolják az egészséget, gondolj erre: a kortizol gátolja az immunrendszer működését. Az *immunrendszered* a szervezeted védekező rendszere a betegség és a fertőzés ellen, amely harcol a káros kórokozókkal,

például a vírusokkal és baktériumokkal. Amikor a stressz és a szorongás magas, kevésbé tudsz harcolni a fertőzések ellen, és nagyobb valószínűséggel betegszel meg. És ha már beteg vagy, még betegbb leszel.

Nagy stressz -> magas kortizolszint -> legyengült immunrendszer

Irányítsd a stresszválaszodat

Ha te irányítod a stresszt és a szorongást, képes vagy kikapcsolni az üss vagy fuss választ, megszakítani a stressz-fájdalom ciklust, és letekerni a fájdalom hangerejét. Az olyan készségek, mint a relaxáció és a mindfulness, amelyeket a 4. fejezetben tanulhatsz meg, segíthetnek ebben. Ezek a készségek bekapcsolják a *paraszimpatikus idegrendszeredet*, a tested *ellazító rendszerét*. A paraszimpatikus idegrendszer lelassítja a szívverésedet, lehetővé teszi a tested számára a pihenést, és elősegíti a gyógyulást. Ezen felül, amikor csökkented a stresszt, és egyre inkább ellazulsz, kikapcsolod a téves riasztórendszert – és ezzel együtt a fájdalom is csökken.

Stressz -> szimpatikus idegrendszer bekapcsolva, paraszimpatikus idegrendszer kikapcsolva -> fájdalom ereje magas

Relaxáció -> szimpatikus idegrendszer kikapcsolva, paraszimpatikus idegrendszer bekapcsolva -> fájdalom ereje alacsonyabb

Ereszd ki a negatív érzéseket, mint kuktából a gőzt

Az érzelmek szabályozása és a stressz feloldása segíthet a fájdalom hatékony szabályozásában. Ennek egyik módja a *kukta elv*. Nézzük, ez micsoda:

Kérdés: Mi történne a kuktával, ha nem lenne szelepe, amely kiengedi a gőzt?

Válasz: A gőz nem tudna hova távozni. A kuktában lévő nyomás emelkedne... és emelkedne... és emelkedne... és emelkedne... amíg... BUMM! Felrobban.

Hasonlóképpen, a negatív érzelmeknek is kell egy hely, ahol távozhatnak. Ha nem találunk egészséges kiutat ezeknek az érzéseknek a felszabadítására, akkor azok megtalálják a módját, hogy maguktól kijöjjenek. A negatív érzelmek megjelenhetnek a testünkben izomfeszültség, gyomorfájás, hányás, bőrkiütések vagy szűnni nem akaró fejfájás formájában. A megbirkózásnak egy nagyszerű módja a kukta elve: engedd ki vagy fejezd ki az érzelmeidet egészséges módon (ezért hívják „szellőztetés”-nek!). Így az elfojtott érzelmek nem fájdalomként törnek elő. Még jobb, ha eleve nem is ragadnak benned!

Íme néhány nagyszerű mód arra “kiereszd a gőzt”, vagyis, hogy levezed a feszültséget:

- Írj, vagy vezess naplót! – Az írás segít kiengedni az érzelmeket a testedből, azáltal, hogy szavakba öntöd és papírra veted őket.
- Táncolj! – A tánc és a mozgás segít az érzelmeket kreatívan kifejezni és ezáltal le is vezetni.
- Alkoss! – A rajzolás, festés és más művészeti alkotások az érzelmeket színekké, formákká és képekké alakítják át.
- Mozogj! – A mozgás és az izzadás érzelmi energiát szabadít fel és bontja a stresszhormonokat.

- Beszélj valakivel! – Felszabadító a rossz érzéseket szavakba önteni és megosztani valakivel.

További ötletek arra, hogyan tudod „kiereszteni a gőzt” kukta elven működő ötletek:

Összefoglalás

A CBT ciklus különböző részeinek megértése – kiváltó okok, gondolatok, érzelmek, testérzetek és megküzdési viselkedések – képessé tesz arra, hogy *te* irányítsd a fájdalmad. Most, hogy betekintést nyertél abba, hogy a negatív érzelmek hogyan hatnak a fizikai egészségre, tanuljunk meg néhány viselkedési stratégiát, amelyek megváltoztathatják a fájdalmat.

3. fejezet:

3. Stratégiák a fájdalom megváltoztatására

Megküzdés a fájdalommal

A fájdalommal való megküzdésnek vannak egészségesebb és kevésbé egészséges módjai. Ezért a CBT-ben a *B* a *viselkedést* jelenti (a behaviour viselkedést jelent angolul), vagyis azt, ahogyan a gondolatok és érzések hatására cselekszünk. Az ebben a fejezetben található stratégiák csökkentik a fájdalmat azáltal, hogy csillapítják a stresszt, elterelik a figyelmet a fájdalomról, és segítenek fokozatosan folytatni a tevékenységeidet és visszatérni az életbe.

Előbb cselekedj, később érezd a változásokat: fordítva dolgozzunk a fájdalomon

Érthető, ha azt szeretnéd, először a fájdalmad szűnjön meg, mielőtt bármibe belefognál. De ahhoz, hogy elkezdj jobban érezni magad, valójában fordítva kell dolgoznod a fájdalomon, és először újra bele kell fognod valamibe! Amint kimész a napra, elkezdesz mozogni, edzeni, barátokkal találkozni, bepótolni az iskolai lemaradást, és újra hobbikba és kellemes tevékenységekbe fogni, a hangulatod nagyobb valószínűséggel javul, a stressz és a szorongás csökken, a fájdalom mennyisége pedig fokozatosan csökken. Íme, hogyan működött ez Évánál:

Éva reumás ízületi gyulladással küzdött, amely ízületi fájdalmat okozott és meg kellett műteni. Abba hagyta a sziklamászást és a társasági eseményeken való részvételt, és otthon tanult. Hiányzott neki a mászás és a barátok, akikkel a mászóteremben találkozott. Úgy gondolta, hogy meg kell várnia, amíg a fájdalom elmúlik – feltehetően a műtét után –, mielőtt visszamehetne. De amint megtanulta, hogy fordítva dolgozzon a fájdalomon, úgy döntött, hogy már eleget várt. Hiányzott neki, hogy élvezze az életét.

Éva úgy döntött, hogy a CBT mellett kipróbálja a gyógytornát is, hogy visszanyerje erejét, izomtónusát, önbizalmát és nyugalma. Néhány hét elteltével sms-t írt a hegymászó társának, hogy megkérdezze, csatlakozhat-e hozzá az edzőteremben, még ha lassan is kell haladnia. A barátja, aki aggódott érte, ezt örömmel hallotta, és igent mondott. Visszamenni a mászóterembe olyan érzés volt, mintha gyógyír lenne. Éva élvezte, hogy a barátai között lehet, és az aktív tevékenység folytatásával valóban enyhült a fájdalma!

A tevékenységekbe való bekapcsolódás megfordítva segít megtörni a fájdalom és a betegség körforgását. Hogyan dönts el, hol kezd el? Az első lépés a *cél meghatározása*.

Célkitűzés

Nem számít, milyen céljaid vannak – legyenek azok orvosi, testi, közösségi vagy tanulmányi célok –, az alábbi lépésekkel könnyebben megvalósíthatod őket. Először is, fogalmazd meg céljait úgy, hogy mit *akarsz*, és ne úgy, hogy mit *nem akarsz*. Például a „Nem akarok otthon ragadni” mondat

megakaszt, és hiányzik belőle az előrehaladás terve. Helyette erre gondolj: „Többet megyek a szabadba.” Ezután kövesd a következő célmeghatározási lépéseket:

- Légy reális!

Legyenek a céljaid reálisak és elérhetőek! Az irreális célok kitűzése csak frusztrációt eredményez. Például a „Péntekre teljesen jól fogom magam érezni” helyett erre gondolj: „Ma három CBT-stratégiát fogok alkalmazni”.

- Légy konkrét!

Fogalmazd meg céljaid *mértékegységek* segítségével – napszak, mennyiség és időtartam. Például a „Szociálisabb leszek” helyett, ami tág és homályos fogalom, erre gondolj: „Péntek délután 4 órakor írok egy barátomnak SMS-t”. A „Visszamegyek az iskolába” helyett erre gondolj: „Ezen a héten három napot iskolában töltök”.

- A nagy célt bontsd kisebb lépésekre!

Álmodj nagyot! Csak arra ügyelj, hogy a nagy céljaidat kisebb lépésekre bontsd. Így kevésbé ijesztőek és jobban megvalósíthatóak lesznek. A kis lépéseket jobban nyomon lehet követhetni, így láthatod, hol voltál és merre tartasz. Például: „1. hét – naponta 10 perc kerékpározás 13 órakor. 2. hét – naponta 15 perc kerékpározás 13 órakor. 3. hét – naponta 20 perc kerékpározás 13 órakor”.

- Válassz praktikus kezdőpontot!

Határozz meg egyszerű kezdőpontot, amely nem hangzik túlterhelőnek. A kis lépésekkel való kezdés lehetőséget ad az agyadnak és a testednek, hogy fokozatosan alkalmazkodjon a változáshoz. Ha például az a célod, hogy újra elkezdj terepfutni, ne azzal kezd, hogy egy hónapos mozgásszünet után nyolc kilométert lefutasz. A tested nem lesz hozzászokva, a túlterhelés pedig fájdalomhoz vezet. Ehelyett tűzz ki egy kis, mérhető kezdő célt, például: „Egy héten át minden nap 15 percet sétálok”.

- Mérd a fejlődést!

Vezess táblázatot a napi fejlődésed nyomon követésére. Jó érzés és bátorító látni a fejlődést. Légy büszke minden egyes apró eredményre!

- Gondolj előre az akadályokra!

Gondolj az akadályokra, mielőtt azok bekövetkeznének, és keresd meg előre a megoldásokat. Így előnyt szerezhetsz a fájdalommal szemben. Kérdezd meg magadtól: *Mi állhat a célom elérésének útjába?*

- Jutalmazd magad!

A jutalmakkal motiválhatjuk magunkat, és könnyebben teszünk meg dolgokat. Néhányan a korosztályodból keményen dolgoznak azért, hogy pénzt keressenek, míg mások azért, hogy bejussanak egy jó egyetemre. Van, aki a csokoládéért dolgozik meg! Mindenkinek mást jelenthet a jutalom. Állítsatok fel egy rendszert a szüleiddel, hogy az egyes kis célok eléréséért jutalmakat kaphass! A jutalom lehet képernyőidő, koncertre járás, pénz egy gitárra, vásárlás anyukáddal, vagy pontok egy még nagyobb jutalomért.

Írd be a céljaidat az üres sorokba! Használhatod Lili példáját segítségnek.

Lili nagy célja: *visszatérni ír néptáncolni*

A te nagy célod: _____

Lili első kis lépése (1. cél): *Elmegyek egy táncpróbára ezen a héten, és csak nézem*

A te első kis lépésed (1. cél): _____

Mikor Lili megteszi az első lépést: *Ma délután 4 órakor, iskola után*

Mikor teszed meg az első kis lépést: _____

Lili következő három reális, konkrét lépése (2-4. cél):

2. *Ma délben e-mailt írok a tánctanárnak*

3. *Részt veszek a heti táncpróbákon péntekenként 16 órakor*

4. *Hetente háromszor 10 percig gyakorlom otthon a táncot*

A következő három reális, konkrét lépésed (a 2-4. cél esetében tüntesd fel a dátumot, az időpontot és a mértékegységet):

2. _____

3. _____

4. _____

Lili fejlődési táblázata (X = teljesítve)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
1. cél: Részt veszek a próbán, de csak nézem	X						
2. cél: E-mailt írok a tanárnak	X						
3. cél: Bejárok a heti próbára					X		
4. cél: Hetente háromszor 10 percet táncolok		X	X			X	

A táblázat egy példányát letöltheted a <http://www.newharbinger.com/33522> weboldalról (angolul).

A te fejlődési táblázatod

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
1. cél:							
2. cél:							

3. cél:							
4. cél:							

Lili lehetséges akadályai és megoldásai: *Ha a tanárnő nem válaszol, akkor elmegyek hozzá személyesen. Ha elfáradok, és fájdalmaim lesznek, akkor több szünetet tartok, és viszek magammal jégpakolást.*

A te lehetséges akadályaid és megoldásaid:

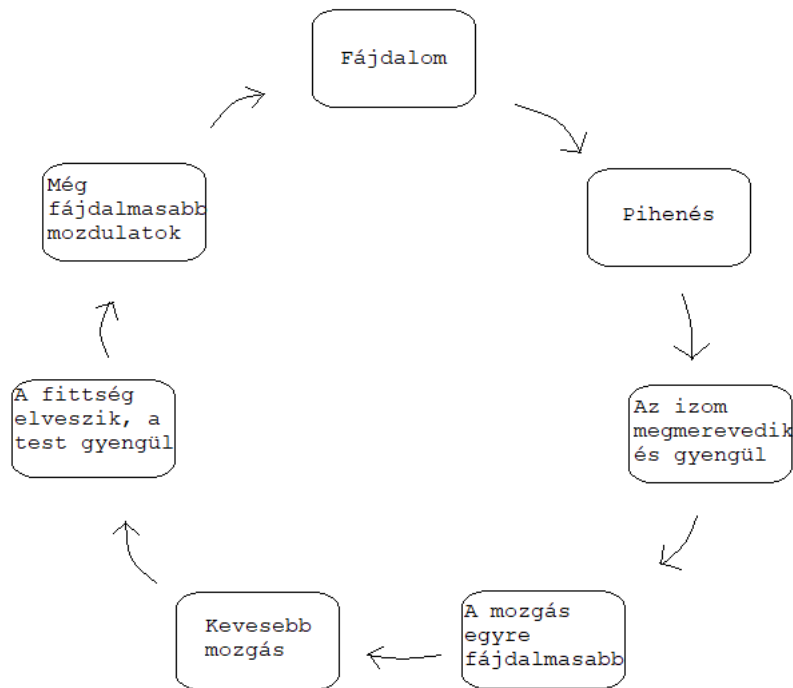
Lili jutalomötletei: *Új receptkönyv és keverőtál*

A te jutalomötleteid:

Ütemezés: Hogyan folytassuk az iskolát és a számunkra fontos tevékenységeket

Az érzékeny idegrendszer érzékenységének csökkentésére, valamint a fájdalom kezelésére az egyik legfontosabb és leghatékonyabb stratégia az úgynevezett *ütemezés*. Ezt a készséget használhatod, hogy visszatérj egy sporttevékenységhez vagy hobbihoz (*tevékenység ütemezés*) vagy iskolai tevékenységhez (*tanulmányi ütemezés*), vagy akár az iskolába való visszatéréshez is.

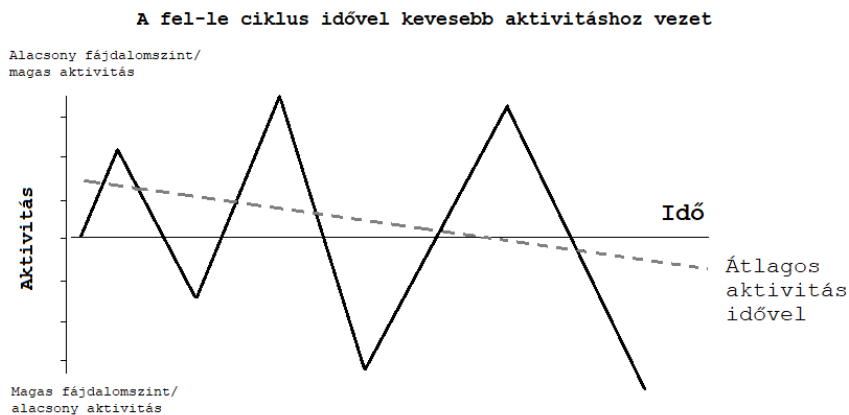
Vannak, akik úgy védekeznek a fájdalom ellen, hogy pihennek, csökkentik az aktivitást és otthon maradnak. Ez tarthat egy délutánig, egy hónapig vagy akár több mint egy évig is. Bár ez ésszerűnek és érthetőnek tűnik, a túl hosszú ideig tartó pihenés valójában megnehezíti a visszatérést a szeretett tevékenységekhez. A motiváció csökken, a tested merevebbé és kevésbé fitté válik, az idegrendszered érzékeny marad, a mozgás és bármilyen tevékenység pedig még fájdalmasabbá válik. A fájdalom miatti inaktivitás körforgása így néz ki:



4. ábra. Ütemezés: inaktivitás és fájdalom

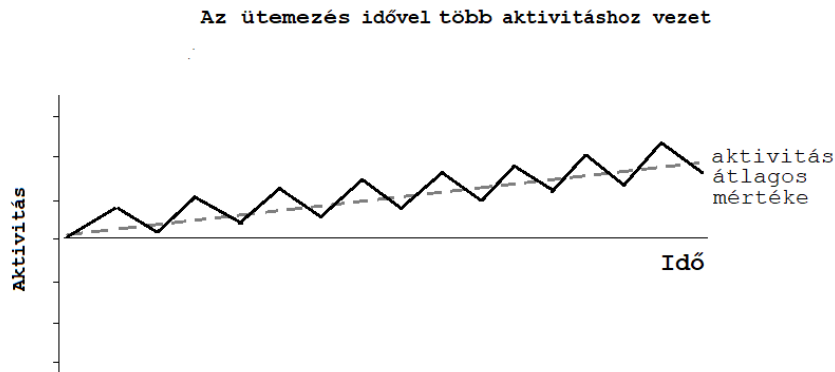
Egy enyhe fájdalommal járó napon vannak, akik pont az ellenkezőjét teszik: annyira izgatottak, hogy kevesebb fájdalmat éreznek, hogy megpróbálnak minél több mindent csinálni. Elmennek futni, kosárlabdáznak, annyi házi feladatot csinálnak, amennyit csak tudnak, majd a nap hátralévő részét a barátaikkal töltik. De mi történik, ha túlságosan megerőlteted magad?

Fájdalmat érzel. Lehet, hogy összeomlasz, és órákig vagy napokig nem tudsz felkelni az ágyból. Az intenzív túl- és alulműködésnek ez a ciklusa *csökkenti* az általános működőképességedet. Ez a szaggatott vonal látható az alábbi ábrán. Ez a fel-le, fel-le ciklus idővel valójában inkább kevesebb, mint több aktivitást eredményez, mert ez kimeríti mind a testedet, mind az elszántságodat.



5. ábra. Ütemezés: Fel-le

A túl kevés és a túl sok tevékenység közötti egyensúly megtalálásának egyik módja, ha megpróbálunk *ütemezni*. Ha ütemezel, akkor a napi rendszeres, rendszeres aktivitás szintjét valahol a semmittevés (túl kevés) és a mindenttevés (túl sok) között tartod. Ez idővel az aktivitás és a működés fokozatos növekedését eredményezi.



6. ábra. Az ütemezés

Az ütemezés olyan, mintha bemelegítenénk egy öreg autót, ami túl sokáig állt kint a hóban. A motor a használaton kívüliség miatt kihűlt és eltömődött, és be kell melegednie, mielőtt jól teljesítene. A lomha autó nem tud abban a pillanatban elindulni, amint beindítani! Először a kocsifelhajtón kell bemelegednie, majd néhány próbakört kell tennie a háztömb körül. Ha a motor bemelegedett, és hozzá szokott a mozgáshoz, hosszabb távokat is megtehet. Ez rád is igaz. Gondolj úgy az ütemezésre, mint az agyad és a tested bemelegítésére.

Ütemezés = Agy- és test-bemelegítés

Még ha hetekig vagy hónapokig nem is voltál aktív, már ma elkezdheted bemelegíteni az agyadat és a testedet. Válassz bármilyen tevékenységet! Készíts el egy ütemtervet, hogy újra fitt legyél a sporthoz, vagy hogy újrakezdjed kedvenc hobbidat. Visszatérhetsz az ír néptánchoz, a focihoz, vagy akár a varráshoz. Lili, Bence és Zoé mindannyian arra használták az ütemezést, hogy visszatérjenek azokhoz a tevékenységekhez, amelyeket a betegségük előtt szerettek. Ez a valóság, és működik!

Ötletek az ütemezéshez

Milyen tevékenységeket vagy hajlandó kipróbálni ezen a héten? Karikázz be néhányat:

hangoskönyv	balett	barátokkal találkozni
túrázás	séta a parkban	helyesírás gyakorlása
könnyű súlyozás	matek	jóga
kosárlabda	foci	trambulinozás
kutyasétáltatás	tánc	séta a kertben
biciklizés	írás	iskola
olvasás	futás	úszás
akrobatika	terpesz-zár ugrás	robot készítése

Add hozzá a saját ötleteidet az ütemezéshez:

Tevékenységek ütemezése

Az ütemezés trükkje, hogy reális, mérhető célokat tűzz ki, és lassan, apránként haladj felfelé. Ennél a gyakorlatnál először egyeztess orvosoddal, hogy az ütemezés megfelelő-e a számodra. Ezután válassz ki egy olyan tevékenységet, amelyet szívesen kipróbálnál, de amibe eddig fájdalom miatt nem tudtál belekezdeni. Ezután készíts egy *ütemtervet*.

Itt van Dr. Zoffness példája:

1. lépés. Tűzz ki egy célt. Válassz ki olyan fizikai tevékenységet (pl. sport, mozgás), amelyet szeretnél folytatni vagy kipróbálni.

Hulahoppozás!

2. lépés. Fogalmazd meg a tevékenységgel kapcsolatos végső célokat konkrét mértékegységek, például idő, időtartam és gyakoriság segítségével.

Hulahoppozás napi egy órán át, a hét minden napján

3. lépés. Mérd meg, hogy mennyi ideig tudod ezt a tevékenységet kényelmesen végezni egy enyhe fájdalommal járó napon, majd egy erős fájdalommal járó napon.

Egy enyhe fájdalommal járó napon 20 percig tudok hulahoppozni, egy erős fájdalommal járó napon csak 4 percig tudok hulahoppozni

4. lépés. Számítsd ki az átlagot úgy, hogy ezeket összeadod, majd az összeget elosztod kettővel.

20 (alacsony) + 4 (magas) = 24 perc (összesen)

24 (összesen) ÷ 2 = 12 perc (átlag)

5. lépés. Ha megvan az átlagos időtartam, ameddig ezt a tevékenységet végezni tudod, vonj le néhány percet, hogy adj magadnak egy kis tartalékot. Ez lesz a *napi alapérték*, vagyis az az idő, amíg ezt a tevékenységet minden nap végzed – függetlenül attól, hogy ez egy enyhe vagy erős fájdalommal járó nap-e.

12 perc (átlag) - 2 perc (tartalék) = 10 perc (napi alapérték)

6. lépés. Minden héten adj hozzá öt vagy több percet a tevékenységedhez, amíg el nem éred a végső célokat. Ez a heti *aktivitásnövelés*.

Én heti 5 perccel fogom növelni a hulahoppozást, amíg el nem érem a célomat (az egy óra hulahoppozást). Jövő héten 15 percet, az azt követő héten pedig 20 percet fogok hulahoppozni.

Napi alapérték = napi aktivitási cél

A *napi alapérték* az az idő, amennyin keresztül minden nap meg kell próbálnod ezt a tevékenységet végezni – enyhe és erős fájdalommal járó napokon is. Ne csinálj többet, és ne csinálj kevesebbet. Ez megakadályozza, hogy inaktívvá válj, és azt is, hogy túlhajszold magad. A legfontosabb, hogy segít az agyadnak az érzékenységet csökkenteni. Idővel az agyad egy kicsit kevésbé fog reagálni azokra a hangos, téves riasztó üzenetekre, amelyeket állandóan kaptál, mert lassan bemelegíted, mint egy motort. Elfelejtj a vészreakciót az olyan ártalmatlan ingerekre, mint a séta vagy a hulahoppozás, amelyek *fájdalmat* okoznak, de nem okoznak *kárt*. A tested hozzá fog szokni a mozgáshoz; az izmaid erősödnek, és a kondíciód nőni fog. Jobban fogsz tolerálni bármilyen választott tevékenységet, még azokon a napokon is, amikor rosszul érzed magad vagy fájdalmaid vannak. Ez az ütemezés varázsa!

Például az első héten minden nap tíz percet fogok hulahoppozni, függetlenül a fájdalomtól. Lesznek olyan napok, amikor többet akarok hulahoppozni (azokon a napokon, amikor remekül érzem magam), és olyanok, amikor az ágyban akarok maradni, és egyáltalán nem akarok hulahoppozni (azokon a napokon, amikor szörnyen érzem magam). De az ütemtervem arra fogom használni, hogy minden nap tíz perc aktivitást végezzek, ami segíteni fog az agyamnak, hogy újrakalibrálja magát, és lehetővé teszi a testem számára, hogy újra egészséges és erős legyen.

A *szünetek tartása* szintén fontos része az ütemezésnek. Ha a fájdalmaid erősödni kezdenek, pihenj néhány percet. Igyál vizet, vegyél mély levegőt, hallgass zenét, nyújts. Az is hasznos, ha támogatásként megkérsz valakit, hogy végezze veled ezt az ütemezett tevékenységet! Például, ha nekem egy nehéz, erős fájdalommal járó napom van, megkérem a barátaimat, hogy hulahoppozzanak velem, hogy társaságom legyen, és feldobják a kedvem.

Most készítsd el a saját tevékenység ütemterved!

1. lépés. Tűzz ki egy célt. Válassz ki olyan fizikai tevékenységet (mozgást, sportot), amelyet szeretnél folytatni vagy kipróbálni.

2. lépés. Fogalmazd meg a tevékenységgel kapcsolatos végső célotdat konkrét mértékegységek, például idő, időtartam és gyakoriság segítségével.

3. lépés. Mérd meg, hogy mennyi ideig (percben kifejezve) tudod ezt a tevékenységet kényelmesen végezni egy enyhe fájdalommal járó napon, majd egy erős fájdalommal járó napon.

Enyhe fájdalommal járó nap: _____

Erős fájdalommal járó nap: _____

4. lépés. Számítsd ki az átlagot úgy, hogy ezeket összeadod, majd az összeget elosztod kettővel.

Enyhe fájdalom _____ + erős fájdalom _____ = _____ (összesen)

Összesen _____ ÷ 2 = _____ (átlag)

5. lépés. Ha megvan az átlagos időtartam, ameddig ezt a tevékenységet végezni tudod, vonj le néhány percet, hogy adj magadnak egy kis tartalékot. Ez lesz a napi alapérték.

Átlagos _____ - 2 perc = _____ (napi alapérték)

6. lépés. Határozd meg a heti aktivitásnövelésedet Minden héten adj hozzá öt vagy több percet a tevékenységedhez, amíg el nem éred a célot.

A heti aktivitásnövelésed: _____ perc

Tanulmányi ütemezés

Ahogy a tevékenység ütemezése segíthet újra mozgásba lendülni, úgy a *tanulmányi ütemezés* is nagyszerű stratégia az összpontosítási, gondolkodási és koncentrációs képesség növelésére. Ha eddig nem tudtál sok iskolai feladatot elvégezni, használd ezt az ütemezést, hogy bemelegítsd az agyad! A tevékenység ütemezéséhez hasonlóan kezd el egy konkrét, mérhető cél kitűzésével. Ezután kövesd nyomon, hogy mennyi ideig tudsz kényelmesen olvasni, írni vagy órára járni könnyű és nehéz napokon. Állítsd fel a napi alapértéket, és kezd el az ütemezést. Dóra így ütemezett:

Dóra krónikus, naponta jelentkező fejfájása miatt sokszor szédült, és kábának érezte magát, ami megnehezítette a koncentrációt. Nem járt már iskolába, és otthon sem tudott tanulmányi tevékenységeket végezni. Halmokban állt a pótolni valója, és már a gondolattól is jobban fájt a feje. Elhatározta, hogy megpróbálkozik a tanulmányi ütemezéssel a szülei támogatásával, akik beleegyeztek, hogy minden egyes lépésért, amit az iskola folytatása felé tesz, jutalmaznak.

Dóra végső célja az volt, hogy az iskolában minden nap feladott elolvasni valót elolvassa. Az az idő, amit egy erős fájdalommal járó napon olvasni tudott, tíz perc volt. Egy enyhe fájdalommal járó napon negyven percet tudott kényelmesen olvasni. Kitöltötte az ütemezést meghatározó ütemtervet, és huszonhárom perc alapolvasási időt számolt ki.

Mivel a nehéz iskolai feladatok stresszt váltottak ki, és súlyosbították a fájdalmat, Dóra úgy döntött, hogy a Harry Potter-sorozat – számára kellemes könyvek – segítségével kezdi el az ütemezést. Dóra minden nap huszonhárom percet szánt arra, hogy elolvassa a szórakoztató, pihentető könyvét. Minden nap, amikor olvasott, a szülei pontokkal jutalmazták. Megállapodtak, hogy ha a hét végére tíz vagy annál több pontja lesz, ajándékkártyát kap.

Az első héten Dóra nehezen vette rá magát az olvasásra, amikor fájdalmi voltak. De az ajándékkártya motiválta, mert nagyon vágyott új hangszórókra! Dóra minden héten tíz percet tett hozzá az olvasáshoz, még akkor is, ha néhány nap nagyon nehéz volt. A hónap végére már napi két órát olvasott, szükség szerint forrócsokis szüneteket tartott, és nagyon büszke volt magára. Lassan áttért a kedvtelésből való olvasásról az iskolai feladatokhoz, és egy hónapon belül felzárkózott az iskolában.

Készítsd el saját tanulmányi ütemtervedet:

1. lépés. Válassz ki egy iskolai tevékenységet, amelyet szeretnél újra elkezdeni.

2. lépés. Fogalmazd meg a tevékenységgel kapcsolatos végső célot olyan konkrét mértékegységek segítségével, mint az idő, az időtartam és a gyakoriság.

3. lépés. Mérd meg, hogy mennyi ideig (percben) tudod ezt a tevékenységet kényelmesen végezni egy enyhe fájdalommal járó napon, majd egy erős fájdalommal járó napon.

Enyhe fájdalommal járó nap: _____

Erős fájdalommal járó nap: _____

4. lépés. Számítsd ki az átlagot úgy, hogy ezeket az időket összeadod, majd az összeget elosztod kettővel.

Enyhe fájdalom _____ + erős fájdalom _____ = _____ (összesen)

Összesen _____ ÷ 2 = _____ (átlag)

5. lépés. Ha megvan az átlagos időtartam, ameddig ezt a tevékenységet végezni tudod, vonj le néhány percet, hogy adj magadnak egy kis tartalékot. Ez lesz a napi alapérték.

Átlagos _____ - 2 perc = _____ (napi alapérték)

Emlékeztess magad, hogy minden nap el kell végezned ezt az iskolai tevékenységet – akár erős, akár enyhe fájdalommal járó napról van szó. Gondoskodj a szünetekről: igyál teát, menj sétálni, simogasd meg a háziállatod!

6. lépés. Minden héten adj hozzá öt vagy több percet a tevékenységedhez, amíg el nem éred a célod.

A heti aktivitásnövelésed: _____ perc

Az iskola folytatásának ütemezése

Ha abbahagytad az iskolába járást, az ütemezéssel visszatérhetsz. Keress egy kapcsolattartót az iskolában, például egy tanárt, aki hajlandó segíteni az *iskolába visszatérési terv* koordinálásában. Könnyebben tudsz alkalmazkodni, illetve tanulmányi és szociális téren jobban ösztönöz, ha egy órát kiválasztasz, amely jó kiindulópontot jelent; például valamilyen természettudományos órát, amely dél körül kezdődik és nem duplaóra – adj időt magadnak, hogy hozzászokj az emberekhez, az iskolai tevékenységekhez és a szellemi testmozgáshoz. Mindenképpen keress egy olyan helyet, ahol rövid szüneteket tarthatsz, és megküzdési stratégiáidat használhatod, például a könyvtárat vagy a betegszobát. Az agyad el fog kezdeni alkalmazkodni, mert az agyad mindenre képes! Egy-két hét múlva vegyél fel egy újabb órát. Addig vegyél fel újabb és újabb órákat, amíg vissza nem térsz a teljes iskolaidőbe! Botond így csinálta:

Botond nyolcadikos volt, amikor hasnyálmirigy-gyulladást diagnosztizáltak nála. Ez hasi fájdalmat, hányást és hányingert okozott, ami megakadályozta, hogy iskolába járjon. Bár az orvosi kezelés és egy speciális étrend segített, még mindig émelygett és fájdalmat érzett. Miután az év nagy részét kihagyta, úgy döntött, hogy kipróbálja a tanulmányi ütemezést. Ideges volt a visszatérés miatt – Mi van, ha lemarad? Mi lesz, ha a barátai már nem akarnak vele lógni? Mi lesz, ha a panaszai kiújulnak az órán? – de úgy döntött, mindenképp megpróbálja.

A CBT-terapeutája egyeztetett a tanárával, és közösen kidolgoztak egy tervet Botond fokozatos visszatérésére. Kezdetben Botond naponta egy órán vett részt. Ez volt az angol, a kedvence, és nagyon kedvelte a tanárát. A CBT-terapeutája relaxációs és imaginációs gyakorlatokat tanított neki, amelyeket reggelente használhatott, és amelyek segítettek neki, hogy nyugodtabbnak érezze magát, enyhítették a gyomorfájását, és

letekerték a fájdalomszabályozóját. A nagypapája adott neki egy zsebórát, amelyet mindig a zsebében tartott, hogy emlékeztesse arra, a családja mindig vele van.

Amikor Botond visszatért az iskolába, a barátai rögtön megörültek. Senki sem piszkálta, és a tanárai is kedvesen üdvözölték. A gyomra fájt, de az iskolaorvossal megbeszélték, hogy amikor fájdalma van, a betegszobában pihenhet. A második hétre a szervezete kezdett alkalmazkodni, és a hasi fájdalmi már kezelhetőbbé váltak. Még mindig fájt, de a légzőgyakorlatok és a zsebóra segített. Néhány hét elteltével Botond elég magabiztosnak érezte magát ahhoz, hogy egy újabb órát vegyen fel. Az iskola stresszes volt, de sokkal kevésbé stresszes, mintha az egész nyolcadik osztályt kihagyta volna!

NEKED IS MENNI FOG! (A BETHESDA FÁJDALOMKEZELŐ KÖZPONT MUNKATÁRSAI A TELJES NAPON VALÓ RÉSZVÉTELT TÁMOGATJÁK A FOKOZATOS VISSZASZOKTATÁS HELYETT - a szerkesztő megjegyzése)

Használj figyelemelterelést a fájdalom hangerejének csökkentéséhez

Amikor valami szórakoztató, érdekes vagy figyelemelterelő dologba merülsz el, néha „elfelejtkezhetsz” a fájdalomdról. Írd le, mikor történt ez meg veled:

Figyelemelterelési stratégiák kidolgozása

A *figyelemelterelési stratégiák* úgy kezelik a fájdalmat, hogy a figyelmet elterelik róla, és valami másra irányítják. Amikor kikapcsolódsz, a prefrontális kéreg (az agyadnak legelső része) üzenetet küld a fájdalomszabályzódnak, csökkentve a fájdalom hangerejét. A figyelemelterelés lehet *gondolati* (az agyat lefoglaló, például rejtvények), *testi* (mozgásos tevékenységek, feladatok, érzések, mozgás) vagy *érzelmi*. Petihez hasonlóan te is kombinálhatod a különböző típusú figyelemelterelő stratégiákat a fájdalom kezelése érdekében.

Peti Lyme-kórral küzdött. Egy szombaton a barátai összejöttek, hogy filmet nézzenek – de Peti az ágyban ragadt egy hirtelen jelentkező fájdalom miatt. A barátai többször is üzentek neki, hogy jöjjön. Végül beleegyezett, de a kocsiban ideges lett: Mi van, ha a panaszai rosszabbodnak, miután elment otthonról? Mi van, ha rosszul érzi magát, és el kell mennie?

Amikor Peti megérkezett, és meglátta a barátai mosolygó arcát, már sokkal nyugodtabbnak érezte magát. Együtt feküdtek a padlón, vicces filmeket néztek, nevettek, pattogatott kukoricát és csokit ettek. Amikor a film véget ért, Peti rájött, hogy annyira lekötötték a szórakoztató tevékenységek (filmnézés, együtt lenni a barátaival), a kellemes érzések (a puha szőnyegen fekvés, a pattogatott kukorica ropogása, a nyelvén

olvadó csokoládé) és a pozitív érzelmek (boldogság, öröm), hogy órákig nem is gondolt a panaszaira!

FIGYELEMELTERELÉS TEVÉKENYSÉGEK SEGÍTSÉGÉVEL

Készíts listát a kedvenc tevékenységeidről, és válassz egyet: sétálj, alkoss, labdázj, főzz, játssz, menj el vásárolni, tegyél valami szívességet valakinek (készíts apró ajándékot anyukádnak vagy apukádnak, hívd fel a nagyszüleidet!). Milyen tevékenységek vonják el a figyelmedet?

FIGYELEMELTERELÉS ÉRZELMEK SEGÍTSÉGÉVEL

Olvass, nézz és hallgass bármit, ami kellemes érzelmeket vált ki. Ha ideges vagy, nézz meg egy vicces filmet, hallgass meg egy komikust, vagy olvass képregényt. Ha unatkozol, olvass egy érdekes magazint. Ha stresszes vagy, hallgass nyugtató zenét. Figyeld meg, hogyan változik a hangulatod, ha változtatasz a helyzeten! Hogyan tudod elterelni a figyelmedet az érzelmek segítségével?

FIGYELEMELTERELÉS REJTVÉNYEK SEGÍTSÉGÉVEL

Foglald le az agyadat olyan feladatokkal, amelyek elterelik a figyelmedet a fájdalomról. Próbáld ki a sudokut vagy a keresztrejtvényt. Fejts meg egy rejtvénykönyvet. Számolj visszafelé kétszáztól hetesével, sorold fel a magyar királyokat, nevezd meg a csillagképeket a csillagos égbolton. Gondolkodj egy bonyolult matematikai feladványon vagy kirakózz. Milyen szellemi gyakorlatok vonják el a figyelmedet?

FIGYELEMELTERELÉS ÉRZÉKSZERVEK SEGÍTSÉGÉVEL

Használd az öt érzékszervedet (látás, hallás, ízlelés, tapintás és szaglás) a figyelemeltereléshez. Próbáld ki a hideget vagy a meleget: tegyél jeget a tarkódra, vagy áztasd be a lábad hideg vízbe. Vegyél forró fürdőt, gyűjts illatos gyertyákat, hallgass zenét, igyál valami hűsítő és nyugtató hatású italt. Sétálj egyet a szabadban alkonyatkor. Masszírozd meg magadat. Mely érzékszerveidet használnád a figyelemelterelésre?

Ötletek a figyelemelterelésre

Íme egy lista a figyelemelterelési stratégiákról, amelyet olyan tizenévesek állítottak össze, akik fájdalommal és betegséggel küzdenek, pont, mint te. Gondolj olyan tevékenységekre, mint az alábbiakban felsoroltak, amelyek középpontjában nem a képernyő áll (lásd lejjebb: Megjegyzés a képernyőhasználatról). Jelöld be, ami tetszik, húzd át, ami nem, és adj hozzá sajátokat! A 4. fejezetben találsz leírást néhány olyan módszerről, amelyet talán még nem ismersz – például a hasi légzésről, a vezetett meditációról és a body scan meditációról (másnéven testpásztázás).

Készíts fényképeket régi filmes fényképezőgéppel.

Vakargasd meg a macskádat vagy a kutyádat.

Fejts keresztrejtvényt.

Főzz vagy süss.

Olvass.

Rajzolj.

Írj egy történetet és játszd el.

Gyakorold a hasi légzést.

Sétálj vagy kerékpározz a háztömb körül.

Menj el a könyvtárba, és kölcsönözz ki könyveket.

Túrázz a természetben.

Írány egy úti cél: a gyógyszertár, a könyvtár vagy a sarki postaláda, hogy feladj egy levelet.

Vegyél egy fánkot a sarki kávézóban.

Nézd meg, hány fekvőtámaszt és felülést tudsz megcsinálni.

Hallgass meg egy vezetett meditációt.

Próbáld ki a sudokut.

Játsz társasjátékot.

Építs valamit: egy házat legókból, egy párnavárat, egy repülőgépmo­dellt.

Írj levelet egy nagyszülőnek, barát­nak vagy híres személynek.

Rajzold le a családfádat.

Készíts egy listát a valaha látott legjobb farsangi jelmezekről, és tervezd meg a sajátodat.

Videochatelj távol élő családtagokkal.

Menj el egy kutyaparkba, és barátkozz össze valaki más kutyájával.

Sorold fel azokat a célokat, amelyeket egyszer szeretnél elérni.

Hallgass meg egy hangoskönyvet.

Rendezd be a szobád egy sarkát.

Teljesíts egy megbízást.

Mosd ki a szennyest, hogy élvezd a szárítóból frissen kikerült meleg ruhák érzését.

Próbáld ki egy biofeedback alkalmazást.

Kóstolj meg egy olyan gyümölcsöt vagy zöldséget, amiről még sosem hallottál. (Tudod, mi az a kumquat?)

Vegyél egy meleg fürdőt vagy hideg zuhanyt.

Gyakorold a body scan meditációt.

Próbáld ki az öt érzékszerv tudatosságot (angolul five-senses mindfulness).

Azonosítsd a szabadban a virág-, madár- és pillangófajokat a természetjáró kalauzok vagy appok segítségével.

Készíts levéllenymatot.

Tudj meg mindent a főemlősökről, például a lajhármakiról.

Dobálj teniszlabdát a falnak.

Áztasd a lábadat egy vödör jeges vízben.

Próbáld ki a relaxációt.

Kérdezd meg a szüleidet, hogyan ismerkedtek meg.

Nézz utána érdekesnek tűnő iskolán kívüli tevékenységeknek.

Színezz ki egy kifestőkönyvet.

Keress öt helyet, ahová szívesen ellátogatnál.

Lakkozd ki a körmeidet (a lábujjaidat is) vagy valaki másét.

Sorolj fel állatokat, az ábécé minden betűjével (aligátor, borz, cecelégység ...).

Sorold fel, hogy milyen (1) kutyák, (2) autók, (3) tévéműsorok, (4) sportok vagy (5) filmek jutnak eszedbe.

Készíts listát a kedvenceidről: szín, állat, évszak, étel, napszak, tévéműsor, film, szerző, sportoló, könyv, színész, jégkrém...

Keress rá a kedvenc receptjeidre, írd ki a hozzávalókat, majd készítsd el.

Próbáld ki a vezetett imaginációt.

Egymás után nyújtsd meg az izmaidat.

Másold le egy dal, idézet vagy vers szövegét, amitől jól érzed magad, és ragaszd ki a faladra.

Találj ki egy táncot.

Tanulj meg varrni.

Sorolj fel olyan dolgokat, amiket már nagyon vársz a héten.

Ajánld fel, hogy csokoládéért cserébe elmosogatsz.

Hívd át a barátaidat karaokézni.

Készíts annyi meggyes pitét, hogy megoszthasd a szomszédjaiddal.

Add hozzá a saját ötleteidet:

Megjegyzés a képernyőhasználatról

A képernyőhasználat hasznos eszköz lehet a fájdalomcsillapításban. A túl sok képernyőidő azonban káros lehet. A képernyő használata ülő helyzetben és mozdulatlanul tart téged, ami megakadályozza a fájdalomrendszeredet, hogy hatékonyan csökkenjen az érzékenysége. Az agynak szüksége van arra, hogy valós ingereknek, például embereknek, aktivitásnak és napfénynek legyen kitéve a gyógyuláshoz!

A képernyő az alvásra is rossz hatással van: kék fénye csökkenti az agyad által termelt *melatonin* (alváshormon) mennyiségét. Ez késlelteti az álmoság érzését, megnehezíti az elalvást, és megzavarja a természetes alvási ciklusodat. A képernyő emellett stimulálja az agyadat, és érzékszervi túlterhelést okoz egy olyan időszakban, amikor segítened kellene az agyadnak lelassulni. Végül pedig a képernyő aktiválja - ahelyett, hogy lecsendesítené - az idegrendszeredet, és nyugalom helyett izgalmat okoz. (Lásd az "Aludj jobban, hogy jobban érezd magad" című részt.)

Ez nem jelenti azt, hogy teljesen kerülnöd kellene a képernyőt; a filmek, a tévé és a videojátékok időnként nagyszerű figyelemelterelő eszközök lehetnek. Korlátozd a képernyőn töltött időt napi két-három órára, és találd ki más, képernyőn kívüli tevékenységeket, amelyek szintén csökkentik a fájdalom erejét, például amiket felsoroltunk az ötletek a figyelemelterelésre listán.

Nyugtasd meg érzékszerveidet

Egy másik nagyszerű megküzdési stratégia az *önnyugtatás*. Az önnyugtatással megnyugtatod magadat, gondoskods magadról, kedves vagy magadhoz, és megtanítod az agyadnak, hogy a tested biztonságban van. Ez lehalkítja a fájdalom hangerejét. Ennek nagyszerű módja, ha átgondolod, hogyan nyugtathatod meg mind az öt érzékszervedet: látás, hallás, ízlelés, tapintás, szaglás. Kombinálva ezeket állíts össze egy önnyugtató tervet a nehéz napokra!

Látás: Sétálj a természetben – erdőben, vízparton, egy közeli parkban. Vegyél észre mindent magad körül. Fess. Rajzolj. Nyomtass ki képeket az óceánról, és akaszd ki a faladra. Szedj virágokat a szobádba. Ülj ki a kertbe, és figyelj a pillangókat. Nézd meg a kedvenc filmedet. Menj el egy kilátóhoz, és csodáld a kilátást. Mire szeretsz a legjobban rálátni?

Hallás: Hallgass nyugodt, megnyugtató zenét. Hallgass természeti hangokat, például esőt, vízesést vagy a macskád dorombolását. Tölts le egy fehér zajt játszó alkalmazást. Hallgass meg egy zenekart, figyelj külön a hangszerekre. Mit szeretsz a legjobban hallgatni?

Szaglás: Vedd észre a különböző illatokat magad körül. Gyűjts illatgyertyát vagy füstölőt. Zuhanyozz illatos tusfürdővel. Sétálj az erdőben, belélegezve a természet különböző illatait. Szagold meg a főtt vacsorát, és azonosítsd az egyes illatokat. Látogass el egy kozmetikai üzletbe, és szagold meg a parfümöket. Süss süteményt. Melyek számodra a legnyugtatóbb illatok?

Ízlelés: Készíts gyermekkorodból ismerős, kellemes emlékeket ébresztő ételeket vagy a kedvenc ételeidet, és figyelj meg, hogyan nyugtat meg. Egyél lassan, mind egyes falatot megízlelve. Figyelj meg az étel hőmérsékletét és a textúráit. Igyál egy bögre forró teát. Nyalj el egy fagyit, igyál egy pohár hideg limonádét. Melyek számodra a legmegnyugtatóbb ízek?

Tapintás: Vedd észre a textúrákat és a hőmérsékletet a bőrödön. Vegyél meleg habfürdőt. Simogasd meg a kutyádat vagy macskádat. Fogd meg valaki kezét. Pukkassz buborékfóliát. Vedd fel a kedvenc pizsamádat vagy apukád pulóverét. Burkold be magad pihe-puha takarókba. Melyek a legmegnyugtatóbb dolgok, amelyeket megérinthetsz?

Mindegyik érzékszervből válassz ki egyet, hogy önnyugtató tervet állíthass össze a nehéz, fájdalmas napokra. Egy jó önnyugtató terv, mint Juliannáé, mind az öt érzékszervet magában foglalja, hogy maximálisan megnyugtassd az agyadat és a testedet.

Juliannának nehéz, fájdalmas napja volt, és az egész teste fájt. Hogy megnyugtassa magát, egy olyan tervet készített, amely mind az öt érzékszervére ható dolgokat tartalmazott. Forró vizet engedett a fürdőjébe (érintés). „Fürdőbombát” használt, amely illatot, buborékokat bocsát ki, pezseg, és rózsaszínűvé színezi a vizet (szaglás, látás). Színes magazinokat gyűjtött, amiben képek és szórakoztató történetek voltak (látás). Nagy pohár jeges teát töltött, mert szerette a bőrén a forró víz és a hideg ital kontrasztját (íz, tapintás). Lejátszotta a kedvenc lejátszási listáját (hallás). Ahogy Julianna belesüllyedt a kádba, a megnyugtató érzékszerveire koncentrált. A fürdőben töltött egy óra alatt végig nyugodtnak és békésnek érezte magát. Amikor kiszállt a kádból, Julianna azt mondta az anyukájának: "Úgy érzem, mintha újjászülettem volna!"

Írd meg a saját öt érzékszervedre vonatkozó önnyugtató tervedet:

Javítsd a hangulatodat kellemes tevékenységekkel

A fájdalommal való együttélés azzal járhat, hogy le kell mondanod olyan dolgokról, amelyeket szeretsz, például a szórakoztató hobbikról és más feltöltő tevékenységekről. De ettől is csak rosszabbul érzed magad, mert még kevesebb dolog okoz örömet. Ha fájdalmad van, *mindennél fontosabb*, hogy olyan tevékenységeket iktass be, amelyek örömet okoznak neked! Minden egyes perc, amikor örömteli tevékenységet folytatsz, olyan pillanat, amikor kevésbé vagy feszült, szomorú vagy koncentrálsz a fájdalomra. Az örömszerző tevékenységektől jobb lesz a hangulatod és így a fájdalom erőssége is csökkenhet.

Melyek azok a tevékenységek, amelyek örömet okoznak neked? (Karikázd be az összeset, ami jellemző, és az üres sorokba írd továbbiakat!)

főzés	állatkertbe járás	kimozdulás barátokkal
karate	horgászás	ruhák tervezése
sárkányeregetés	habfürdőzés	színjátszás
éneklés	röplabda	társastánc
vásárlás	rajzolás	tenisz

úszás	kempingezés	_____
kerámiázás	koncertre járás	_____
kenyérsütés	gördeszkázás	_____
dobolás	lovaglás	_____

Iktasd be az örömszerző tevékenységeket a mindennapokba, hogy minden egyes nap valami élvezeteset csinálj! Ez *különösen* fontos azokon a napokon, amikor fájdalmaid van.

Tervezz be a héten minden napra egy örömszerző tevékenységet:

Hétfő: _____

Kedd: _____

Szerda: _____

Csütörtök: _____

Péntek: _____

Szombat: _____

Vasárnap: _____

Következtetés

A fájdalom gyakran passzív életmódra kényszerít, amitől szerencsétlennek érezheted magad. Az egyik módja annak, hogy legyőzd ezt a passzivitást, ha célokat tűzöl ki, és a fejezetben tanult módszereket használod: fordítva dolgozol a fájdalomon és ütemezel. Ezek segítenek, hogy újra olyan dolgokat csinálhass, amiket szeretsz. A megküzdési stratégiák segítenek lehalkítani a fájdalom hangerejét azáltal, hogy elterelik és megnyugtadják a (mindig egymással kapcsolatban álló!) agyadat és testedet. A következő fejezetben olyan testtudatos technikákat tanulhatsz meg, mint a tudatos jelenlét (mindfulness), a biofeedback és relaxációs stratégiák, amelyek segítenek kezelni a panaszaidat.

4. fejezet

4. Testtudatos technikák

Az agyad kapcsolatban van a testeddel!

Megkérdőjelezhetetlen tény, hogy az agyad és a tested az idő száz százalékában kapcsolatban áll egymással. A fájdalom stresszt vált ki. A stressz aktiválja az idegrendszer stresszválaszért felelős részét (szimpatikus idegrendszert), érzékenyíti az idegrendszert, feljebb tekeri a fájdalomszabályozót, és még több fájdalmat okoz. A *testtudatos (angolul mind-body) technikák* megtanítanak arra, hogy az elméd erejét felhasználva kikapcsold a szimpatikus idegrendszert, és kezvedbe vedd a fájdalom irányítását. A kutatások azt mutatják, hogy ezek a stratégiák, amelyek közé a biofeedback, a tudatos jelenlét (mindfulness), a relaxáció és az imagináció tartozik, csökkenthetik a fájdalom gyakoriságát és intenzitását, növelhetik a testi panaszok feletti kontrollt, csökkenthetik a negatív érzelmeket, például a szomorúságot és a szorongást, és növelhetik az életminőséget. A testtudatos (angolul mind-body) technikák segítenek megváltoztatni a főbb testi funkciókat, például a szívritmust, az izomfeszültséget, a légzést, a bőrhőmérsékletet, az immunrendszer működését és a fájdalmat. Képzeld el, milyen hatalommal rendelkeznél, ha az elméddel irányíthatnád a tested!

Biofeedback: Kézmelegítés

Ahhoz, hogy jobban meggyőződj arról, hogy a tested és az elméd tényleg össze van kapcsolva, a biofeedback megtaníthat arra, hogy az elméd segítségével felmelegítheted a saját kezved! A *biofeedback* egy tudományosan alátámasztott fájdalomkezelési technika, amelyben a biológiai rendszereink visszajelzéseit használjuk arra, hogy módosítsuk a korábban nem tudatos folyamatokat, például a szívritmust, az izomfeszültséget, a bőrhőmérsékletet és a fájdalmat.

Általában nem úgy gondolunk a testhőmérsékletre, mint amit mi irányítunk: ha fázunk, feljebb állítjuk a termosztátot, vagy felvesszünk egy pulóvert. De a mai naptól ez másképp lesz! A *kézmelegítés* egy biofeedback technika, amellyel a gondolataidon keresztül szabályozhatod a hőmérsékletedet. A tudományos háttér a következő: a fájdalom stresszreakciót indít el, ami kiváltja az üss vagy fuss választ. Ez azt jelenti, hogy a szervezet a vért a végtagok végéből (ujjbegy, lábujj, illetve kezek, lábak) a szív és az izmok felé koncentrálja. Emiatt minél stresszesebb vagy, annál hűvösebbek a végtagjaid. Minél nyugodtabb, annál inkább szabadon áramlik a vér, és érzed, hogy melegebbek a végtagjaid. Az ellazulás kikapcsolja az üss vagy fuss választ, és növeli a véráramlást a kéz és lábfejek felé. És mit szállít a vér? Hőt. Nézzük meg, hogyan melegítheted fel a kezedet!

Hogyan kell csinálni?

Tíz-tizenöt percet szánj erre a feladatra. Letölthetsz egy felvételt erről a gyakorlatról a <http://www.newharbinger.com/33522> oldalról (angolul), vagy megkérhetsz valakit, hogy olvassa fel neked.

Ehhez a feladathoz szükséged lesz egy „bőrhőmérséklet szenzorra”, amelyet a mutatóujjadra teszel, hogy visszajelzést kapj a bőröd hőmérsékletéről. Ez más, mint egy lázmérő. Találhatsz ilyen különböző webáruházakban.

Mielőtt elkezdenéd, rakd a hőmérőt a mutatóujjadra, hogy megmérje az alap (kiindulási) ujjhőmérsékletet.

Ezt jegyezd fel itt: _____

Most figyelj a testedre és az érzelmeidre:

Stressz- vagy szorongás értékelése (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = extrém): _____

Fájdalom értékelése (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = erős): _____

Keress egy csendes helyet, ahol nem zavarnak. Kapcsold ki a telefonod és minden olyan eszközt, ami elvonhatja a figyelmedet. Feküdj vagy ülj le egy kényelmes és csendes helyre, például egy kanapéra vagy a padlóra. Tedd magad mellé a karod, egyenesítsd ki lábad, és csukd be a szemed. Hagyd a kezed az oldalad mellett. Tartsd a hőmérőt a mutatóujjdon a gyakorlat során.

Vegyél néhány mély lélegzetet: szívd be a levegőt, és érezd, ahogy a mellkasod és a hasad megemelkedik, ahogy megtelik levegővel. Fújd ki a levegőt, és érezd, ahogy a tested ellazul.

Szorítsd ökölbe a kezed, húzd a vállad felé, feszítsd be a bicepszed. Szorítsd erősen, amíg lassan tízig számolsz. Majd lazítsd ki a karod, engedd lazán lógni, és hagyd, hogy a tested ellazuljon. Ezután szorítsd össze a lábad, a combod, a vádliid és a bokád tízig számolva... szorítsd erősebben... majd hagyd a tested ellazulni.

Kezdj el figyelni a fejed tetejére. Érezd az arcod, és hagyd, hogy az arcizmaid ellazuljanak. Lazítsd el az állkapcsod, hagyd nyugodtan nyitva.

Érezd a mellkasod, a szíved és a tüdőd. Lélegezz lassan. Figyelj a pulzusodra; érezd, ahogy a szíved a vért pumpálja szét a testedben. A szívverésed is megnyugtathatod azzal, hogy figyelmed ráirányítod, és lassan ismétled magadban, hogy: a szívem egészségesen és szabályosan dobog. Érezd a nyakad és a vállad. Engedd le a válladat, mintha a gravitáció lehúzná őket. Hagyd, hogy a karjaid ernyedtek, lazák és melegek legyenek.

Képzeld el, hogy üreges csövek vannak a karodban, amelyek összekötik a válladat az ujjaid hegyével. Képzeld el, hogy forró levegő áramlik ezekben a csövekben a vállcsúcsodtól a könyöködön át az alkarodba, a csuklódba és a tenyeredbe. Érezd, ahogy a forró levegő összegyűlik az ujjbegyeidben. Érezd, ahogy az ujjaid egyre melegebbek és melegebbek lesznek. Képzeld el, hogy vörösek és forróak lesznek. Minden kilégzéskor képzeld el, ahogy a forró levegő lefelé áramlik a kezedbe.

Most képzeld el, hogy forró leves áramlik a karodba. Képzeld el, ahogy ez a gőzölgő, forró leves lefelé áramlik a válladból, a könyöködön át az alkarodba, a tenyeredbe, az ujjbegyeidbe. Érezd, ahogy az ujjbegyeid egyre forróbbak és forróbbak lesznek, ahogy megtelnek forró levessel. Képzeld el, ahogy az ujjaidban lévő hajszálerek és erek kitágulnak, ahogy a kezed egyre forróbbá és forróbbá válik. Ismételd magadban: A karom nehéz és meleg... a kezem nehéz és meleg. Hagyd, hogy a vér a kezedbe áramoljon. Érezd a hőt az ujjbegyeidben. Érezd, ahogy lüktet és bizsereg a kezed, ahogy egyre melegebb és melegebb lesz.

Most képzeld el, hogy a kezedet egy tábortűz fölé tartod. Képzeld el a tűz narancssárga lángjait, az égő fa illatát. Tartsd a kezed a tűz fölé, és érezd a hőt. Ahogy a kezed és az ujjbegyeid egyre forróbbak és forróbbak lesznek, érezd, hogy bizseregnek és lüktetnek. Figyeld, ahogy a tenyered izzad. Érezd a lángot a kezeden, amíg az vörösnek nem tűnik, amíg nem izzik a hőtől.

Amikor készen állsz, lassan tereld vissza a figyelmedet a körülötted lévő szobára, nyisd ki a szemed, és nézz a hőmérőre. Nézd meg a kezed belsejét, és nyomd az arcodhoz. Észleld, ha melegebb, pirosabb és izzadtabb a szokásosnál.

Újra figyelj ide:

Itt jegyezd fel az új ujjhőmérsékletedet: _____

Most figyelj a testedre és az érzelmeidre:

Új stressz- vagy szorongásértékelés (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = szélsőséges): _____

Új fájdalomértékelés (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = súlyos): _____

Mit vettél észre, és hogyan érezted magad? Írd bele a hőmérséklet változását is.

Ez az elméd ereje! Ha az elméd képes felmelegíteni a kezedet, mit tehet a fájdalommal?

Ha az első néhány alkalommal nem észlelsz jelentős változást, ne ijedj meg; mint minden készség, a kézmelegítés is időt és kitartást igényel. Próbáld ki minden nap, és nézd meg, mennyire tudod felmelegíteni a kezedet!

Tudatos jelenlét (Mindfulness)

A *tudatos jelenlét* a jelenben élés, a ráhangolódás és az öntudatosság állapota. A mindfulness technikák sok fájdalmat kezelő terápia szerves részévé váltak. A mindfulness-alapú stresszcsökkentésről (MBSR) például tudományosan is bizonyították, hogy hatékony a krónikus fájdalom kezelésében. Az MBSR a mindfulness és a relaxációs stratégiák segítségével nyugtatja meg az elmét, lazítja el a testet, és csökkenti a fájdalom mennyiségét. A kutatások azt mutatják, hogy a rendszeres mindfulness-gyakorlat javítja a koncentrációt és az alvást is, csökkenti a szorongást, növeli a kontrollérzetet a fájdalom felett, és összességében javíthatja az életminőséget.

Amikor a tudatosságot gyakoroljuk, arra összpontosítunk, ami a jelen pillanatban történik bennünk és körülöttünk, anélkül, hogy bármit is „jónak” vagy „rossznak” ítélnénk. A mindfulness hangsúlyt fektet arra, hogy a dolgokat pontosan úgy vegyük észre, ahogy vannak, anélkül, hogy megpróbálnánk megváltoztatni őket. Gondolj csak erre: Az elménk hajlamos visszasodródni a múltba: *Nem kellett volna ezt tennem! Vagy: Miért mondtam ezt? Olyan hülyeség volt!* A múlton való gondolkodás stresszes, mert ezek a dolgok már megtörténtek, és nem sokat tehetünk ellenük. Emellett az elménk hajlamos arra is, hogy előre gondoljon a jövőbe: *Mi fog velem történni? Mi lesz, ha soha nem leszek jobban? Felvesznek majd egyetemre?* A jövőről való gondolkodás szorongást kelt, mert nem tudjuk megjósolni vagy irányítani, bármennyire is próbálkozunk. Ettől a stressztől csak rosszabbul érezzük magunkat.

A mindfulness úgy is el lehet képzelni, mint egy "kötelet", amelyet arra használunk, hogy figyelmünket a múltból (ami mögöttünk van) és a jövőből (ami előttünk van) visszahúzzuk a jelen pillanatba. *Pont ide.* Mert jó eséllyel tudod kezelni a Csak itt és most-ot. Itt ülsz egy széken, és olvasod ezt a könyvet. És jól vagy!

Ebben a fejezetben különféle mindfulness- és relaxációs stratégiákat tanulhatsz meg, többek között a légzés figyelését, a hasi légzést, a body scan meditációt (testpásztázás) és az öt érzékszervi tudatosságot, amelyek segítenek átprogramozni a fájdalomrendszeredet és csökkenteni a fájdalom erejét. Minden gyakorlat előtt és után ellenőrizni fogod a stressz- és fájdalomszintedet. Ha a szintek nem változnak azonnal, ne aggódj – a változás idővel, ismétléssel és gyakorlással jönni fog!

A légzés figyelése

Az egyik hatékony módja, hogy a múltból és a jövőből a jelen pillanatba ránts az elmédet, ha a légzésedre koncentrálsz. A lélegzeted mindig veled van. Állandó és nyugtató, mint a tenger hullámozása. Ha a légzésedre összpontosítasz, figyelmedet a testedbe vonod, így az Itt és most-ra tudsz koncentrálni.

Hogyan kell csinálni?

Szánj öt percet erre a feladatra. Letölthetsz egy felvételt erről a mindfulness-gyakorlatról a <http://www.newharbinger.com/33522> oldalról (angolul), vagy megkérhetsz valakit, hogy olvassa fel neked. Mielőtt belekezdenél, figyelj a testedre és az érzelmeidre:

Stressz- vagy szorongás értékelése (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = extrém): _____

Fájdalom értékelése (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = erős): _____

Keress egy csendes helyet, ahol nem zavarnak. Kapcsold ki a telefont vagy a tabletet, vagy tedd el őket. Feküdj vagy ülj le egy kényelmes és csendes helyre, például egy kanapéra vagy a padlóra. Tedd magad mellé a karod, egyenesítsd ki lábad, csukd be a szemed, és figyelj.

Képzeld el, hogy a figyelmed egy reflektor, és te irányíthatod, hogy hova világítson.

Írányítsd ezt a reflektort a lélegzetedre, figyeld meg, ahogy az orrodon keresztül beáramlik a levegő.

Úgy figyeld meg ezt a belégzést, mintha még soha nem figyelted volna meg, hogy milyen érzés levegőt venni.

Minden ítékezés nélkül érezd, ahogy a levegő csiklandozza az orrod belsejét.

Figyeld meg, hogy a levegő meleg-e vagy hűvös.

A következő belégzésnél figyeld meg, milyen érzés, ahogy a levegő lefelé halad a tüdődbe.

Érezd, ahogy a tüdőd kitágul és megnyúlik, ahogy a levegő beáramlik a testedbe. Figyeld meg, hogyan emelkedik a mellkasod.

Tartsd vissza a lélegzetedet egy pillanatra, és figyeld meg, milyen érzés.

Figyelj, mikor érzed úgy, hogy ki kell engedned a levegőt.

Most lassan lélegezz ki, érezd, hogy a tüdőd ellazul, és a mellkasod finoman leereszkedik, ahogy a levegő elhagyja a tested.

Figyeld meg a kilégzés hangját.

Figyeld meg, ahogy a tested izmai ellazulnak kilégzés közben.

Érezd, ahogy a levegő távozik az orrodon; figyeld, hogyan csiklandozza az orrod belsejét.

Figyeld meg, hogy a levegő meleg-e vagy hűvös.

Nem kell semmit sem tenned vagy bármin változtatnod: csak figyeld meg, hogyan érzi magát a tested, amikor lélegzel.

Most irányítsd ezt a reflektort a füledre.

Figyeld meg ebben a csendes pillanatban, milyen hangokat hallasz. Próbáld meg nem megítélni a hangokat jónak vagy rossznak – csak figyeld meg, és írd le magadban, mit hallasz, objektíven, ahogyan például egy meteorológus beszél az időjárásról.

Ha a gondoltataid elkalandoznak, az is teljesen rendben van. Egyszerűen csak tereld vissza a figyelmed a légzésedre.

Megcsináltad! Azzal, hogy ebben a pillanatban a légzésedre és a testedre figyeltél, gyakoroltad a tudatos jelenlétet!

Figyelj a testedre és az érzelmeidre:

Új stressz- vagy szorongásértékelés (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = szélsőséges): _____

Új fájdalomértékelés (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = súlyos): _____

Mit vettél észre, és hogyan érezted magad (érzelmileg és testileg)?

Most írd le, mikor és hol gyakorolhatod a mindfulness-t az iskolában? És otthon?

(Példa: Az iskolában az orvosi szobában gyakorolhatok ebédidőben; otthon a nappalimban gyakorolhatok vacsora után).

Bár a mindfulness olyasvalami, amit *teszünk*, hatással van arra is, ahogyan *érzünk* és *gondolkodunk*. A pozitívabb gondolatok és érzések pedig megtörhetik a fájdalom önrontó körét. Minél többet használod a mindfulness-t, annál jobban fog menni, és annál pozitívabb lesz a hatása! Próbáld meg naponta egyszer gyakorolni, és meglátod, milyen ügyes leszel!

Öt érzékszervi tudatosság

A mindfulness gyakorlásának egy másik módja, hogy az öt érzékszervünket használjuk a jelen pillanatra való ráhangolódásra. Ez a gyakorlat segít abban, hogy kiegyensúlyozottabbnak és elégedettebbnek érezzük magunkat, megváltoztatja a figyelmünk fókuszát, ezzel pedig csökkenti a bennünk lévő feszültséget, és segít, hogy nyugodtabban érezzük magunkat.

Hogyan kell csinálni?

Tíz percet szánj erre a tevékenységre.

Figyelj a testedre és az érzelmeidre:

Stressz- vagy szorongás értékelése (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = extrém): _____

Fájdalom értékelése (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = erős): _____

Válassz ki egy darab gyümölcsöt a konyhából (az „ízlelj” részhez kell), és menj ki a szabadba. Keress egy helyet az udvaron vagy egy parkban, ahol nem zavarnak. Hagyd bent a kutyüket, vagy kapcsold ki őket.

Koncentrálj a körülötted lévő természetre. Legyen lassú és nyugodt a légzésed.

Láss: *Most a környezeted fogod vizsgálni. Figyeld meg a formákat, árnyékokat és tárgyak felületét. Figyeld meg a színeket: például zöld, fehér, sárga. Hányféle virágot és fát láatsz? Nézz fel az égre, és írd le a színét; figyeld meg a felhőket. Hol van a nap? Csak írd le mindent, amit láatsz, anélkül, hogy véleményt alkotnál róla!*

Hallgass: *Csukd be a szemed, hangolódj rá a hallásodra, és figyelj meg mindent, amit hallasz. Csak hallgassd a fákon keresztülfújó szél hangját, a madarak énekét. Figyeld meg a távolban haladó autókat, a kutyaugatást és a játszó gyerekeket. Mit hallasz?*

Érints: *Simítsd végig az ujjaddal a különböző felületeket, felszíneket. Érints meg egy levelet, virágszirmot, fatörzset, padot. Próbáld meg különböző textúrákat találni – sima, érdes, göröngyös, hideg, meleg –, és írd le őket. Érezd a napot a bőrödön és a szellőt a hajadban. Lépj egyet, és figyeld meg a lábadat a cipődben. Milyen érzés?*

Szagolj: *Vegyél egy mély levegőt az orrodon keresztül. Figyelj meg mindent, amit érzel. Keress egy illatos növényt vagy fát, szagolj meg egy virágot. Dörzsölj meg egy fűszálat az ujjaid között. Hangolódj rá egy olyan illatra, amit eddig nem vettél észre. Milyen illatot vagy szagot érzel?*

Ízlelj: *Vizsgáld meg a gyümölcsöt, amit kivittél. Képzeld el, hogy egy marslakó vagy, aki először eszik gyümölcsöt. Mielőtt beleharapsz, figyeld meg, hogyan néz ki, milyen az illata és milyen érzés a*

nyelveden. Hűvös, sima, göröngyös? Érezd, hogy a szádban összefut a nyál. Lassan harapj rá, figyeld meg, hogy a fogaid milyen nyomást gyakorolnak a gyümölcsre. Ízeled a nyelvvel, érezd a szádban az állagát. Koncentrálj minden figyelmeddel csak az érzékszerveidre. Milyen ízt érzel?

Figyelj a testedre és az érzelmeidre:

Stressz- vagy szorongás értékelése (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = extrém): _____

Fájdalom értékelése (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = erős): _____

Mit vettél észre, és hogyan érezted magad (érzelmileg és fizikailag)?

Bármikor, amikor feszültnek érzed magad, vagy felerősödik a fájdalom, hangolódj az öt érzékszervedre, hogy elterelje a figyelmedet, és megnyugodj. Legyél tudatos, használd a tudatos jelenlétet, és halkítsd le a fájdalom erejét!

Relaxációs stratégiák

Még ha most nem is érzed magad feszültnek, a fájdalom jelentős stresszt jelent a szervezeted számára. A *relaxációs stratégiák* megtanítanak arra, hogy a stressz miatt felgyorsult szívverésedet lelassítsd, csökkentsd az izomfeszültséget, növeld a véráramlást, ezzel is elősegítve a gyorsabb gyógyulást. Segít abban is, hogy könnyebben kontroll alatt tartsd a tested, és lejjebb tekerd a fájdalomszabályozót, így a testedből érkező fájdalomjelek is lecsökkennek. Ezáltal képessé tesznek arra, hogy könnyebben megbirkózz a fájdalommal.

Hasi légzés

A relaxációs stratégiák gyakran úgynevezett *rekeszizom-* vagyis *hasi légzéssel* kezdődnek. A *rekeszizom* egy lapos izom, amely elválasztja a mellüreget a hasi szerveinktől, amely légzés közben összehúzódik, majd elernyed. A legtöbben hajlamosak vagyunk főként a mellkasi légzést használni, különösen, ha betegek vagyunk vagy fájdalmaink vannak. Ez a feszült, felszínes mellkasi légzés kevesebb oxigént juttat az agyunkba, és kábaságot, szédülést vagy ájulást okozhat. Próbáld ki, hogy mellkasi légzést végzel-e: tedd a kezed a mellkasodra, és nézd meg, hogy az megemelkedik-e belégzéskor.

Ezzel szemben a nyugodt hasi légzés a rekeszizmot és a hasizmokat használja. Amikor hasi légzéssel lélegzel, a légzésed lassabban és mélyebbre megy. Ez a mélyebb, lassabb légzés hatékonyabb, jobban növeli a vér oxigénszintjét, javítja a keringést a gyógyulás elősegítése érdekében, kikapcsolja az szimpatikus idegrendszert, hogy megnyugtassa a szervezetedet, és segít csökkenteni a fájdalom mértékét.

Hogyan kell csinálni?

Szánj öt percet erre a feladatra. Letölthetsz egy felvételt erről a gyakorlatról a <http://www.newharbinger.com/33522> oldalról (angolul), vagy megkérhetsz valakit, hogy olvassa fel neked.

Figyelj a testedre és az érzelmeidre:

Stressz- vagy szorongás értékelése (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = extrém): _____

Fájdalom értékelése (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = erős): _____

Keress egy csendes helyet, ahol nem zavarnak. Kapcsold ki a telefont vagy a tabletet, vagy tedd el őket. Állíts be egy időzítőt öt percre. Feküdj vagy ülj le egy kényelmes és csendes helyre, például egy kanapéra vagy a padlóra. Tedd magad mellé a karod, egyenesítsd ki lábad, csukd be a szemed. Egyik kezéd tedd a hasadra, a másikat pedig a mellkasodra.

Fókuszáld a figyelmedet a légzésedre.

Emlékeztess magad, hogy ebben a pillanatban csak itt kell lenned, és nincs más dolgod.

Vegyél egy lassú, mély lélegzetet.

Figyeld meg, milyen érzés a levegő az orrodban. Figyeld meg, hogy meleg-e vagy hűvös, és hogy milyen érzés, ahogy lefelé halad a tüdődbe.

A következő belélegzésnél a levegőt a hasadba vedd. Ha a mellkasodon lévő kéz emelkedik, a levegőt lejjebb vedd, a hasadba.

Ahogy belélegzel, érezd, hogy a hasad kitágul, mintha egy lufi lenne. Érezd, ahogy a kezéd a hasadon felemelkedik.

Tartsd vissza a lélegzeted egy pillanatra, és figyeld meg a levegővel teli hasadat. Figyeld meg a kilégzésre való készletét.

Ezután lassan engedd ki a levegőt. Kilégzés közben hagyd, hogy a vállad leereszkedjen, és a hátad ellazuljon. Érezd, ahogy a hasizmaid ellazulnak. Figyeld meg, hogy a kezéd leereszkedik, ahogy a levegő elhagyja a hasad. Érezd, ahogy a levegő kilép az orrodon, és figyeld meg, hogy meleg-e vagy hűvös.

Vegyél még egy levegőt. Koncentrálj minden figyelmeddel csak a légzésedre. Legyen a légzésed mély és lassú.

Minden egyes belélegzéssel a levegőt egész a hasadig vedd. Minden kilégzéssel mondd magadnak, hogy „lazíts”, és képzelj el, hogy az összes feszültség kiáramlik a testedből.

Csináld ezt addig, amíg az időzítő meg nem szólal. Ha a gondolataid elkalandoznak, egyszerűen tereld vissza a figyelmed középpontját a légzésedre.

Figyelj a testedre és az érzelmeidre:

Új stressz- vagy szorongás értékelés (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = szélsőséges): _____

Új fájdalomértékelés (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = súlyos): _____

Mit vettél észre a testeddel kapcsolatban? Milyen érzéseid vannak?

Testpásztázás (Body Scan)

A testpásztázás egy másik fájdalomcsillapítói technika, amely a tudatos jelenléteket, a relaxációt és a testtudatosságot ötvözi, hogy segítsen a fájdalom kezelésében. Segít megváltoztatni a figyelmi fókuszt, felfedezni és oldani az esetlegesen benned lévő feszültséget.

Hogyan kell csinálni?

Ez a tevékenység csak néhány percet vesz igénybe, és olyan hosszú vagy rövid lehet, amilyennek csak szeretnéd. Letölthetsz egy felvételt erről a gyakorlatról a <http://www.newharbinger.com/33522> oldalról (angolul), vagy megkérhetsz valakit, hogy olvassa fel neked.

Figyelj a testedre és az érzelmeidre:

Stressz- vagy szorongás értékelése (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = extrém): _____

Fájdalom értékelése (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = erős): _____

Keress egy csendes helyet, ahol nem zavarnak. Kapcsold ki a telefont vagy a tabletet, vagy tedd el őket. Állíts be egy időzítőt öt-tíz percre. Feküdj le egy kényelmes és csendes helyre, például egy kanapéra vagy a padlóra. Takarózz be, hogy melegen tartsd a tested. Tedd magad mellé a karod, egyenesítsd ki lábad, csukd be a szemed.

Egyik kezéd tedd a hasadra, a másikat pedig a mellkasodra.

Vegyél lassú, mély, hasi levegőt.

Figyelj most a légzésedre, ahogy az az orrodon keresztül áramlik a levegő.

Figyeld meg, hogy a levegő meleg-e vagy hűvös, talán csiklandozza az orrod belsejét.

Vedd a levegőt a hasadba. Érezd, ahogy a hasad kiszélesedik, mint egy lufi; érezd, ahogy a kezéd a hasadon felemelkedik. Tartsd vissza a lélegzetet egy pillanatra. Kilégzéskor lassan engedd ki a levegőt. Érezd a levegőt az orrodnál, amikor kilélegzel, és figyeld meg, hogy meleg-e vagy hűvös. Figyelj most a hasi légzésre.

Most figyelj a lábfejedre. Anélkül, hogy megmozdítanád, érezd a lábfejedet a cipődben. Figyeld meg a zokni anyagát a bőrödön. Érezd, ahogy a sarkad a kanapéhoz vagy a padlóhoz ér. Figyeld meg, hogy a lábfejed meleg-e vagy hűvös. Ha feszültség van a lábfejedben, engedd el ezt a feszültséget.

Érezd a bokádat, a lábszáradat és a vádliat. Érintsd meg a vádli hátulját a kanapén vagy a padlón. Érezd a nadrágod anyagát a bőrödön. Figyeld meg, hogy a sípcsontod meleg-e vagy hűvös. Ha feszülést érzel a lábszáradban, a sípcsontodban vagy a vádliban, csak engedd, hogy ellazuljon.

Érezd a lábad felső részét, a combodat, a combizmodat elöl és a combhajlító izmodat hátul. Érezd a nadrágod anyagát a lábadon. Figyeld meg a combod hátulját a kanapén vagy a padlón. Figyeld meg, hogy a lábad felső része meleg-e vagy hűvös. Ha feszülést érzel a combodban, a combizmodban elöl és a combhajlító izmodban hátul, csak engedd, hogy ellazuljon. Hagyd, hogy a lábad elnehezüljön... elernyedjen... ellazuljon... csak hagyd, hogy pihenjen. Képzeld el, hogy beleolvad a padlóba.

Érezd a csípőd és a hasad. Érezd, ahogy a kezed a hasadon pihen, és érezd ott a meleget. Érezd, ahogy a hasad megtelik levegővel, ahogy belélegzel... érezd, ahogy a hasizmaid ellazulnak, ahogy lassan kilélegzel. Érezd a hasad, és figyeld, hogy éhes vagy-e vagy jóllakott, hogy a gyomrod ad-e ki hangokat. Csak figyeld a hasadat. Ha bármilyen feszülést érzel a gyomrodban vagy a beleidben, gondold át, hogy el tudod-e engedni ezt a feszültséget. Hagyd, hogy a gyomrod és a beleid teljesen nyugodtak és lazák legyenek.

Érezd a mellkasod, a szíved és a tüdőd. Figyeld meg a pulzusod, ahogy a szíved pumpálja a vért a testedben. Érezd a meleg kezed a mellkasodon. Figyeld, hogy a tüdőd kitágul, amikor belélegzel, és ellazul, amikor kilélegzel. Ha a mellkasodban, a szívedben vagy a tüdődben feszültséget érzel, csak hagyd, hogy megpihenjen, ellazuljon az is.

Most figyelj a válladra. Hagyd, hogy a vállad ellazuljon, mintha a gravitáció lehúzná. Érezd a karodat, figyeld meg, hogy meleg-e vagy hűvös. Érezd a pólód anyagát a bőrödön. Engedd, hogy az ellazulás a vállad tetejétől a könyöködön át az alkarodba, a csuklódba, a kezedbe, egészen a tenyeredbe és az ujjbegyeidbe áramoljon. Érezd a meleg kezedet a mellkasodon és a hasadon. Ha feszültség van a válladban, karodban, kezedben vagy ujjaidban, engedd el ezt a feszültséget. Hagyd, hogy a karod elnehezüljön... elernyedjen... ellazuljon... csak pihentesd.

Érezd a hátad. Figyelj a hátad felső, középső és alsó részére. Érezd a pólód anyagát a bőrödön. Érezd a kanapét vagy a padlót a hátadon, figyeld meg, hogyan támasztanak meg. Figyeld meg, hogy a hátad meleg-e vagy hűvös. Ha a hátad felső, középső vagy alsó részében feszültség van, engedd el ezt a feszültséget. Hagyd, hogy a hátadban lévő izmok egyszerűen ellazuljanak.

Irányítsd a figyelmedet a nyakadon felfelé, a tarkódra. Érezd, hogy a fejedet a kanapé vagy a padló megtámasztja. Figyeld meg, hol érinti a fejed a párnát; érezd a hajad a nyakadon és a fejbőrödön. Figyeld, hogy a nyakad és a fejed meleg-e vagy hűvös. Ha a nyakadban vagy a fejedben feszültség van, engedd el ezt a feszültséget. Hagyd, hogy a nyakat és a fejed ellazuljon, elnehezedjen.

Most figyelj az arcizmaidra. Figyelj az arckifejezésedre. Figyeld meg a homlokod, halántékd, szemöldököd. Érezd a szemed a szemhéjad mögött. Érezd az arcod és az állkapcsod izmait, és hagyd, hogy az állkapcsod laza legyen. Érezd a szádat, és figyelj a nyelvedre. Ha bárhol feszülést érzel az arcodon, csak engedd, hogy ellazuljon. Hagyd, hogy minden izom könnyed és ellazult legyen.

Figyelj a füledre, és vegyél észre mindent, amit hallasz. Csendben sorold fel a környezetekben lévő hangokat mindenféle vélemény nélkül. Mit hallasz? Ha más dolgokon kezdesz el gondolkodni, finoman tereld vissza a figyelmedet a füledre.

Most teljes egészében figyelj a testedre, a fejed tetejétől kezdve a nyakadon, a mellkasodon és a hátadon, a válladon és a karjodon, a hasadon és a csípődön, a lábodon, a térdeden át egészen a lábujjaidig. Hagyd, hogy az egész tested nehéz, meleg és ellazult legyen. Figyeld meg, hogy milyen biztonságban érzed magad. Ez a te saját belső erőforrásod. Ide bármikor visszatérhetsz, amikor csak akarsz.

Most, még mindig csukott szemmel képzelj el a szobát, amelyben vagy. Mozgasd az ujjaidat és a lábujjaidat, és amikor készen állsz, lassan nyisd ki a szemed.

Figyelj a testedre és az érzelmeidre:

Új stressz- vagy szorongásértékelés (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = szélsőséges): _____

Új fájdalomértékelés (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = súlyos): _____

Mit vettél észre (fizikailag és érzelmileg)? Voltak meglepő érzések vagy hangok? Hol fedeztél fel feszültséget?

Villámrelaxáció

Most, hogy már tudod, hogyan lazítsd el a tested és az elméd, íme egy egyperces „villám” relaxáció, amit bármikor elvégezhetsz. Tartsd észben, hogy alkalmazhasd órán, az orvosi szobában, a fogorvosi székben, amikor dugóban vársz, vagy bármikor, amikor fájdalmaid vannak. Senkinek sem kell tudnia, hogy csinálod. Segít szabályozni a stresszt, a fájdalmat és a feszültséget, mielőtt azok túl intenzívvé válnának, és mindössze egy percet vesz igénybe.

Hogyan kell csinálni?

Keress egy helyet a gyakorlás idejére, vagy egyszerűen maradj ott, ahol vagy. Csukd be a szemed, ha kényelmesnek érzed, és tedd az egyik kezed a hasadra. Vegyél egy mély hasi levegőt. Tartsd bent néhány másodpercig, érezd a levegőt testedben. Most lassan fújd ki a levegőt, és mondd magadnak, hogy „lazíts”. Engedd, hogy az egész tested ellazuljon: a fejed teteje... az arcod... a nyakad és a vállad... a karod... a kezed... a hátad... a mellkasod és a hasad körül... a csípőd és a lábad... a térded... egészen a lábujjaidig. Hagyd, hogy a tested ernyedj, nehéz és laza legyen, mint egy főtt spagettiszál. Képzeld el, hogy a stressz és a fájdalom folyadékként folyik ki a testedből, kifolyik a lábodon és lefolyik a földre. Tartsd meg ezt az ellazult érzést, és lassan számolj húszig. Amikor megnyugodtál, lassan nyisd ki a szemed.

Ne feledd, minél többször használod ezt a módszert, annál jobb leszel benne! Próbáld ki naponta néhányszor, és figyeld meg, hogyan érzed magad.

Ez Dávid története:

Dávidnak egy fájdalommal járó bőrbetegsége van. A betegség okozta fájdalom általában az egész napjára kihat. Néha annyira kényelmetlenül érzi magát az iskolában, hogy le sem tud ülni. Amikor Dávidnál megjelenik a fájdalom, a tanárai megengedik, hogy bemehessen az orvosi szobába. Magával viszi a fülhallgatóját, amivel relaxációs és mindfulness alkalmazásokat tud hallgatni. Ezek a gyakorlatok segítik lecsendesíteni a fájdalom hangerejét. Vannak napok, amikor az osztályteremben kell fájdalomcsillapítási technikákat alkalmaznia. Ilyenkor Dávid becsukja a szemét, gondolatban tetőtől talpig végigpásztázza az egész testét, és ellazítja a feszült izmokat. Elképzeli, ahogy a stressz fekete tintaként folyik ki a testéből, és a földre ivódik. Ez segít neki megnyugodni, úgy érzi, jobban ura a fájdalomnak, és visszatereli a figyelmét az órára.

Írd le a saját ötleteidet a villámrelaxáció használatára:

(Példák: a bátyám focimeccsén; dolgozat előtt; tévénézés közben)

Imagináció

Egy másik nagyszerű testtudatos technika az úgynevezett *imagináció*. Az imagináció lehetővé teszi, hogy mentális képek segítségével olyan dolgokat láss, szagolj, hallj, érezz és ízlelj, amelyek csak az elmédben léteznek – épp úgy, mint az álmok vagy az emlékek. Valójában minden alkalommal, amikor álmodoztál egy unalmas órán, volt egy ijesztő rémálmod, vagy épp fantáziáltál arról, milyen lesz a szalagavató, az imaginációt használtad!

Meglepő módon a kutatások azt mutatják, hogy az agyunknak ugyanazokat a részeit használjuk a fájdalom *elképzelésekor*, mint amikor ténylegesen átéljük a fájdalmat. Ha az agyunk úgy gondolja, hogy védelemre van szükségünk – még ha a veszélyt csak elképzeljük is –, az fájdalmat fog okozni. A mentális képek a fiziológiai reakciókat is irányítják, így, ha egy stresszes vagy fájdalmas eseményre emlékszel, vagy elképzelsz, a tested stresszreakciót indít el. Például egy félelmetes autóbaleset élénk elképzelése vagy emléke vészválaszreakciót vált ki: adrenalin kerül a véráramba, az izmok összehúzódnak, a szívverés gyorsul, és a pupillák kitágulnak. Ha előhívsz egy fájdalmas emléket vagy csak elképzelsz a fájdalmat, akár fizikai fájdalmat is érezhetsz.

Ha viszont azt képzeled el, hogy biztonságban vagy, elégedettnek és nyugodtnak érzed magad, és hagyod, hogy a tested ellazuljon, a fájdalom hangereje csökken. A következő gyakorlatokban képeket fogsz használni a fájdalom szabályozására.

Kedvenc hely imagináció

Észrevetted már, hogy bizonyos környezettől (például a fogorvosi rendelő) stresszesnek, míg más környezettől (például egy gyönyörű tengerpart) nyugodtnak érezzük magunkat? De nem kell a tengerpartra mennünk a nyugalom eléréséhez: az agyunkkal képesek vagyunk békés környezetbe helyezni magunkat, pusztán a képzelet segítségével. Ebben a gyakorlatban az öt érzékszervedet fogod használni, hogy segítsd az elmédet egy biztonságos, nyugodt helyre utazni. Ez a technika megtanítja az agyadnak, hogy a tested biztonságban van, és megkönnyíti az ellazulást, hogy lehalkítsa a fájdalom hangerejét.

Hogyan kell csinálni?

Tíz-tizenöt percet szánj erre a feladatra. Letölthetsz egy felvételt erről a gyakorlatról a <http://www.newharbinger.com/33522> oldalról (angolul), vagy megkérhetsz valakit, hogy olvassa fel neked.

Figyelj a testedre és az érzelmeidre:

Stressz- vagy szorongás értékelése (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = extrém): _____

Fájdalom értékelése (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = erős): _____

Keress egy csendes helyet, ahol leülhetsz vagy lefekhetsz. Kapcsold ki a telefont vagy a tabletet, vagy tedd el őket, és csukd be a szemed.

Vegyél néhány lassú, mély, hasi lélegzetet. Képzeld el egy biztonságos, pihentető helyet, lehetőleg a természetben, ahol már voltál, vagy most találj ki egyet. Ez a biztonságos hely lehet egy tengerpart, egy erdei ösvény, egy hegyi faház, akár a nagymamád háza is – mindaddig, amíg biztonságban és

nyugodtan érzed magad. Képzeld el ezt a helyet, és használd az öt érzékszervedet az alábbi imaginációs feladat elvégzéséhez. Használd a példát útmutatásként.

Dr. Zoffness példája:

Az én kedves, pihentető helyem egy gyönyörű mexikói tengerpart.

Látás: Egy gyönyörű tengerparton állok Mexikóban. Ahogy körülnézek, színes napernyőket, csillogó kagylókat és az óceánt látom, ami addig nyúlik, ameddig a szem ellát. A víz békés, sötétkék, a homok pedig aranyfehér. A hullámok lágyan simogatják a lábamat, amely a meleg homokba temetkezik. Zöld pálmafák szegélyezik a partot, amiken rengeteg kókuszdió csüng. A nap lenyugszik, és az ég ragyogó színekben pompázik - narancs, rózsaszín, magentalila -, miközben sirályok köröznék a fejem felett.

Hallás: Becsukom a szemem, és hallom a szél és a víz hangját. Hallom a csónakok ringatózását, a gyerekek pancsolását, a hullámok csobbanását, az emberek nevetését. Hallom a sirályok vijjogását és a pálmafák zizegését a meleg szellőben.

Szaglás: Beszívom a tengerpart illatát. Érzem a sós víz, a hínár, a meleg homok és a naptej illatát a bőrömön.

Tapintás: Érzem a meleg, nedves homokot a lábujjaim között és a hűvös óceánvíz csobogását a bokámon. Érzem, ahogy a nap melegíti a bőrömet, és érzem a szellőt a hajamban. Érzem a ruhám érintését a bőrömön – a nedves fürdőruhámat, a száraz napozóruhámat.

Ízlelés: A nyelvemen érzem a tenger sós ízét. Elképzelem, ahogy ezen a forró, pihentető napon egy pohár hideg limonádét iszom, és érzem, ahogy a hűvös folyadék lefolyik a torkomon.

A te példád:

A kedvenc, pihentető helyed: _____

Nézz körül a kedvenc helyeden. Vedd észre a formákat, színeket, textúrákat, felszíneket. Írd le a napszakot, és azt, hogy kik vannak ott veled. Figyeld meg az eget és a felhőket. Lement a nap, vagy reggel van? Írj le mindent, amit látsz:

Írj le mindent, amit hallasz:

Milyen illatot érzel?

Mit érzel? Figyeld meg a textúrákat, felszíneket, a hőmérsékletüket, és hogy milyen tapintásuk:

Milyen ízt érzel?

Miután leírtad ezt a kedvenc helyet, hagyd, hogy valóban ott legyél. Lazulj el teljesen ezen a helyen. Ha gondolatok kavarnak a fejedben, az nem baj – csak tereld vissza a figyelmedet erre a helyre. Ezt a pihentető helyet mindig magaddal viheted. Bármikor visszatérhetsz ide, amikor csak akarsz, akár az iskolában, akár az orvosi rendelőben!

Amikor befejezted ezt a feladatot, lassan tereld vissza a figyelmedet a szobába, ahol vagy. Figyelj ismét a testedre és az érzelmeidre, és figyelj az esetleges változásokra:

Új stressz- vagy szorongásértékelés (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = szélsőséges): _____

Új fájdalomértékelés (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = súlyos): _____

Mit vettél észre a feladat végzése közben?

Ez a feladat kiválóan használható, ha problémáid vannak az elalvással. Az elalvás mindig könnyebb, ha biztonságban és nyugodtnak érzed magad!

Öngyógyító imagináció

Ahogy az agyad képes a képzelet segítségével átalakítani a testeden kívüli környezetet – az unalmas hálószobából mexikói tengerpartot varázsol –, úgy képes átalakítani a testedben lévő környezetet is. Ébredtél már fel zihálva és izzadtan egy rémálomból, hevesen dobogó szívvel? Csak a képzeleted volt, de a tested valódi félelemmel reagált, mintha a fenyegetés valóságos lenne. Létezik

egy hatékony testtudatos technika a fájdalomreakció megváltoztatására, az úgynevezett *öngyógyító imagináció*, amely a képzelet erejét használja.

Próbáld ki: Képzeld el, hogy egy grapefruitot tartasz a kezvedben. Érezd a gyümölcs hűvös, kerek formáját a tenyeredben. Képzeld el, hogy félbevágod, és belélegzed a citrusos aromát. Facsard a gyümölcs savanykás, rózsaszín levét egy pohárba, és emeld a szádhhoz. Igyál egy nagy kortyot a grapefruitléből. Szívd be az illatát, érezd a fanyar ízt és állagot a nyelveden, érezd a keserűes levet a szádban, ahogy lenyeled.

A szádban összefut a nyál, mintha az élmény valóságos lenne? Ez a képzeleted (az elméd) és a tested közötti erőteljes kapcsolat miatt történik. A tested reagál a fejedben lévő gondolatokra és képekre. Ha gyakran képzeld el vagy emlékszel a fájdalomra, orvosi beavatkozásokra és más stresszes eseményekre, az idegrendszered felkészül a vészhelyzetre, és állandó üss vagy fuss állapotban tart téged. Ez *feljebb* tekeri a fájdalomszabályozót, növelve a fájdalom hangerejét. Ha azonban átveszed az irányítást az agyadban lévő képek felett, és biztonságos, nyugtató képeket hozol létre, az csökkenti a stresszt – és *letekeri* a fájdalomszabályozót.

Hogyan kell csinálni?

Ez a következő imaginációs technika némi segítséget és kreativitást igényel. Hihetetlenül hatékony lehet, ha hajlandó vagy végigvinni. Ahhoz, hogy átalakítsd a fájdalmadat, először olvasd el Gabi példáit, amelyek minden egyes lépés után következnek – valamint Karola és Erik példáját, amelyek közvetlenül a technika után következnek –, hogy megértsd, hogyan működik ez a technika. Ezután kérj meg valakit, akiben megbízol, hogy olvassa fel neked a lépéseket, és tegye fel a felsorolt kérdéseket.

Tizenöt percet szánj erre a gyakorlatra. Letölthetsz egy felvételt erről a gyakorlatról a <http://www.newharbinger.com/33522> oldalról (angolul).

Feküdj le egy csendes helyre, ahol nem zavarnak meg. Kapcsold ki a telefont vagy a tabletet, vagy tedd el őket, és csukd be a szemed.

Vegyél néhány mély hasi levegőt, majd lassan lélegezz ki. Lélegezz hasi légzéssel néhány percig, amíg a tested kezd ellazulni.

1. lépés. *Most utazz a tested belsejébe, arra a helyre, ahol fáj, és összpontosítsd minden figyelmedet a fájdalomra. Figyeld meg a fájdalom színét, méretét, alakját és tapintását. Figyeld meg, hogy sötét vagy világos, nehéz vagy könnyű, forró vagy hűvös, vastag vagy vékony, szilárd vagy folyékony, statikus vagy mozgó. Próbáld meg leírni mindent, amit a fájdalommal kapcsolatban észreveszel.*

Gabi fájdalomképe: Gabi fájdalma kiterjedt területet fed le a lábán. A legintenzívebb fájdalmas terület a térde. Ez a fájdalom hegyes lándzsahegy alakú. Forró, narancsvörös és éles. Amikor Gabi lehunyja a szemét, és érzékeli a lábát, a fájdalom olyan, mint egy forró narancssárga folyadék, mint egy vulkánból körkörösén kifelé szivárgó láva.

Milyen a te fájdalmad? Írd le a színét, a hőmérsékletét, a méretét, az alakját, a tapintását és a mozgását.

Ez a fájdalomképed.

2. lépés. Most képzeld el ezt a testrészedet fájdalom nélkül. Amikor ez a részed fájdalommentes, hogyan néz ki? Milyen színű, hőmérsékletű, méretű, alakú, súlyú és textúrájú? Mozog vagy statikus?

Gabi fájdalommentes képe: Gabi fájdalom nélkül úgy képzelem, hogy a térde hűvös, téli kék és sima. A lándzsahegy körüli bőr hűvös és sápadt. Szilárd, és nem mozog. A fájdalom köre a lábában össze van zsugorodva, kicsi.

A te fájdalommentes képed:

3. lépés. Képzeld el, hogy varázslattal át tudod alakítani a fájdalmadat. Milyen mágikus folyamatra van szüksége a testednek ahhoz, hogy a fájdalomképet fájdalommentes képpé alakítsa át? Bármit is kell tenned ahhoz, hogy megváltoztasd a fájdalmadat, képzeld el, hogy megteszed! Ez a folyamat magában foglalhatja a színt, a hőmérsékletet, a méretet, az alakot, a súlyt, a sebességet, az anyagot vagy a textúrát megváltoztatását. Bármit elképzelsz a fájdalommal kapcsolatban: a narancssárgát kékre színezheted; lehűtheted, felmelegítheted vagy megolvaszthatod; összezsugoríthatod vagy felnagyíthatod; meleg napfényt, jeges szelet, mély masszázst vagy gyengéd érintést adhatsz neki; lelassíthatod vagy felgyorsíthatod; megolvaszthatod vagy megkeményítheted; lenyeshetsz belőle részeket vagy megváltoztathatod az alakját; megváltoztathatod a textúráját vagy kitömheted.

Gabi átalakítási folyamata: Gabi jéghideg vízesést zúdít le a térde belső felén, hogy a fájdalma megváltozzon. Elképzeli, ahogy tüzes, narancssárga fájdalmát nyugtató, jegeskék vízeséssel fürdeti, amíg nem érzi, hogy a fájdalom köre összezsugorodik, és lehül. Mivel a fájdalomképe éles és hegyes, elképzeli, hogy a víz addig koptatja a lándzsa hegyét, amíg az teljesen elkopik, és kisimul.

Az átalakítási folyamatod:

Még mindig csukott szemmel képzeld el, hogy ez az öngyógyító folyamat valóban működik. Képzeld el, ahogy a tested fájó része átalakul ettől a mágikus gyógyító folyamattól, és képzeld el, hogy a fájdalom megváltozik. Képzeld el, hogy átalakítod a fájdalmadat.

Lassan kezdj figyelni a szobára. Mielőtt felülnél, végezz egy ellenőrzést: mit vettél észre, mi változott meg, miközben ezt a tevékenységet végezted (szín, hőmérséklet, méret, fájdalom intenzitása)? Hogyan érezte magát a tested?

Figyelj a testedre és az érzelmeidre:

Új stressz- vagy szorongásértékelés (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = szélsőséges): _____

Új fájdalomértékelés (0 = nincs, 5 = mérsékelt, 10 = súlyos): _____

Próbáld ki ezt az imaginációs technikát, valahányszor fájdalmaid vannak. A fájdalom folyamatosan változik! Távolodj el a régi fájdalomképektől vagy emlékektől, és az új tapasztalataidra, az új belső élményedre gondolj!

Karola példája:

Karola fájdalma a migrén. A fájdalmat egy sűrű, fekete, szivárgó folyadékként képzelem el, amely eltömíti a fejét a szemek között, és lüktet a halántékánál. Ez a fájdalmas, fémcső folyadék tele van éles tüskékkel, amelyek a koponyája belsejét szurkálják.

Amikor Karola fájdalom nélkül képzelem el a fejét, az fényes, fehér és tiszta, mint egy folyadék nélküli üres pohár. A textúrája sima, és nem szúrják a tüskék. A fejét inkább könnyűnek érzi, mint nehéznek.

Hogy átalakítsa a fájdalmát, Karola élénken elképzelem, ahogy két lyuk varázslatos módon megnyílik a halántékában. Ezek olyan lyukak, amelyeken keresztül a sűrű, fekete folyadék kifolyik a fejéből, és a földre csöpög. Ahogy a nehéz, fémcső folyadék kifolyik a koponyájából, a halántékánál kifolynak vele az éles tüskék is. Elképzelem, hogy a feje könnyebbnek érzi magát, és a fájdalom enyhül, ahogy a feje súlytalanná, simává, csillogó fehérré és üvegszerűen tisztává válik.

Erik példája:

Eriknek krónikus fájdalmai vannak a gyomrában és a hasában a köldöke alatt. Fájdalmát úgy írja le, mint egy sötétzöld csomót a beleiben, amely feszül, csavarodik, forró, duzzadt és csomós.

Fájdalommentes képében a gyomra és a belei kibogozott kötelek: hosszúak, világos rózsaszínűek és egészségesek. A hőmérséklete hűvös, a textúrája sima, csomók és bogok nélkül.

Ahhoz, hogy a képet fájdalmasból fájdalommentessé alakítsa át, Erik elképzelem, ahogy a belei ellazulnak, kibogozódnak, elengednek és megnyúlnak. Mentolos, hűvös kékesszöld szellőt küld a beleinek, hogy csökkentse a hőt és a duzzanatot. A menta hűvös, téli bizsergése átjárja a hasát. Mindeközben a hasa sötétzöldről világos rózsaszínűre változik. A hasa fellélegzik, a gyomra ellazul, és a fájdalmai megváltoznak. Mivel minden megnyúlik, több hely van a gyomrában és a beleiben, és a fájdalom enyhül.

Következtetés

Az olyan testtudatos technikák, mint a biofeedback, a tudatos jelenlét, a relaxációs stratégiák és az imagináció hatékony eszközök a fájdalom és a testi panaszok kezelésében és a velük való megküzdésben. A következő fejezetben megnézzük, hogyan változtathatják meg a gondolataink a fájdalmat.

5. fejezet:

5. A gondolatok befolyásolják a fájdalmat

Kapcsold össze a fejedben lévő gondolatokat a testedben lévő érzésekkel

Észrevetted már, hogy az olyan gondolatoktól, mint a *Soha nem leszek jobban!*, rosszabbul érezzük magunkat, míg, ha azt mondjuk magunknak, hogy *Minden rendben leszel!*, kicsit jobban érezzük magunkat? A kutatások azt mutatják, hogy a stresszes, negatív gondolatok – mint amelyeket akkor gondolunk, amikor betegek vagyunk – súlyosbíthatják, sőt, *okozhatják* az egészségügyi problémákat és a fájdalmat. Ahogy például a 2. fejezetben megtanultad, a negatív gondolatok és érzések stresszhormonokat aktiválnak, amelyek fejfájást, gyomorfájást és izomfájdalmat válthatnak ki. Emellett *citokineknek* nevezett vegyi anyagok felszabadulását is kiválthatják, amelyek eltúlozhatják vagy elnyomhatják a szervezet immunválaszát. Ez azt jelenti, hogy a negatív gondolatok nem csak a fejedben léteznek – hatással lehetnek a fizikai egészségedre is.

A jó hír az, hogy a megnyugtató, pozitív gondolatok és az egészség között is van kapcsolat. Az ellazulást, boldogságot, hálát, önegyüttérzést és optimizmust inspiráló pozitív gondolatok elősegítik, hogy az immunrendszered jobban működjön, kisebb valószínűséggel betegedj meg, és az általános egészségi állapotod is javuljon. A fájdalomszabályozódat is lejjebb tekerhetik, csökkentve a fájdalom hangerejét. Ez azt jelenti, hogy ha *megváltoztatod a gondolataidat, megváltoztathatod a fájdalmadat!*

Számos módja van annak, hogy a negatív, káros gondolatokat hasznos, gyógyító gondolatokká alakítsuk át. Ezeket a gondolatokat megváltoztató technikákat *kognitív stratégiáknak* nevezzük. Valójában a CBT-ben a *C kognitív* jelent (angolul cognitive), ami a gondolatokra utal. A mindfulness technikák szintén a gondolatokra való odafigyelésre és a figyelem elterelésére összpontosítanak. Ezek a kognitív stratégiák segítenek ráhangolódni, azonosítani és megváltoztatni a fájdalommal kapcsolatos rossz (negatív) gondolatokat, amelyek miatt szerencsétlenné, levertnek és nyugtalanok érezed magad. Ebben a fejezetben olyan stratégiákat tanulhatsz meg, amelyekkel megváltoztathatod a gondolataidat, hogy csökkentsd a stresszt és a szorongást, javítsd a hangulatodat, és eltereld a figyelmedet a fájdalomról. Próbáld ki mindegyiket, és nézd meg, melyik működik nálad a legjobban!

Negatív párbeszéd saját magaddal

Mindannyian folytatunk *párbeszédet magunkkal*, vagy beszélünk magunkhoz, amikor gondolkodunk. A fájdalommal küzdő tizenévesek gyakran tapasztalnak *negatív párbeszédet saját magukkal*, vagyis negatív gondolatokat önmagukról, az életről vagy a fájdalomról, ami lehangolja őket, és rosszabbul érzik magukat. Az első lépés ezeknek a gondolatok megváltoztatásához az, hogy nagyon figyelj: ha jól figyelsz, talán meghallod, mit mond neked a Fájdalom Hangja.

Fájdalom Hangja

A *Fájdalom Hangja* egy belső, idegesítő hang a fejedben, amely szörnyű, aggasztó dolgokat mond neked. Pessimista, kritikus és negatív. A Fájdalom Hangját felismerheted, mert nagyon hangos! Megafonba kiabál, elnyomva minden más gondolatot – különösen a nyugodt, logikus gondolatokat. Amit mond neked, az igazságnak hangzik, de amikor megvizsgálod ezeket a gondolatokat, rájössz, hogy nem igazak. A Fájdalom Hangja úgy tesz, mintha meg tudná jósolni a jövőt, ami szerinte szörnyű lesz: „Soha nem leszel jobban. Soha semmi sem fog segíteni rajtad”. De mivel nem tudja megjósolni a jövőt (hiszen ki tudná?), a Fájdalom Hangja hazudik!

A Fájdalom Hangja állandóan parancsolgat azzal kapcsolatban, hogy mit tehetsz és mit nem: „Ezen a héten nem találkozhatasz a barátaiddal”, vagy „Nem mehetsz biciklizni, és semmiképpen sem szórakozhatsz!”. Alapvetően a Fájdalom Hangja elesetté tesz.

Fájdalom Hangja =
Túlzó
Negatív
Kritikus
Hamis
gondolatok

Képzeld el a Fájdalom Hangodat. Vedd észre, hogy ő nem te vagy – ő csak egy idegesítő hang a fejedben, aki azt hiszi, hogy ő a főnök. Én úgy képelem el a Fájdalom Hangomat, mint egy parancsolgató szőke lányt lófarokkal és kockás szoknyával. Gonosz, kidülledt szemei vannak, szemöldökét összevonja, és megafonba kiabál. Krimhildának hívom. Az én idegesítő hangom, Krimhilda, az én nagy *fájdalmam*.

Képzeld el a Fájdalom Hangodat. Hogy néz ki ez a hang?

Nevezd el a Fájdalom Hangodat: _____

Hangolódj rá a Fájdalom Hangodra, és figyelj oda nagyon. Már milliószor hallottad őt. Milyen negatív, kritikus, ijesztő, önpusztító, gonosz dolgokat mond neked? A következő oldalon felsorolunk néhány gyakori gondolatot Fájdalom Hangjától. Karikázd be azokat, amelyek ismerősek, és írd hozzá sajátot:

Valami nincs rendben velem.

Az életem mindig ilyen lesz.

Semmit sem tudok csinálni azokon a napokon, amikor fájdalmaim vannak.

Nincs értelme kipróbálni ezt a kezelést, mert eddig sem segített semmi.

*Soha semmi nem fog segíteni rajtam.
Senki sem érti meg, min megyek keresztül.*

Egyedül vagyok ezzel.

Soha nem leszek jobban.

*Amikor fájdalmat érzek, az azt jelenti, hogy a
testemet károsodás éri.*

A barátaim mind elfelejtenek.

*Nekem nehezebbek a dolgok, mint bárki
másnak.*

Ez valami büntetés.

Az életem reménytelen.

*Annyira le vagyok maradva az iskolában, hogy
soha nem fogom behozni a lemaradásomat.*

Mindenki azt hiszi, hogy csak színlelek.

A fájdalom tönkreteszi az életemet.

A fájdalom tönkreteszi a jövőmet.

*Soha nem fogok továbbtanulni, mert túl sokat
hiányoztam a suliból.*

Mindig rossz dolgok történnek velem.

*Soha nem leszek olyan formában, mint
korábban.*

A testem utál engem.

A holnap ugyanolyan rossz lesz, mint a mai.

A Jóllét hangja: Bölcs Hang

Ne félj, mert van benned egy másik hang is, a *Bölcs Hangod*. Ő logikus, nyugodt és okos. Segít neked abban, hogy *jobban* érezd magad, ahelyett, hogy rosszabbul éreznéd magad. Felismered bátorító, együttérző és kedves üzeneteiről. Olyan, mint valaki, aki nagyon szeret téged, és úgy beszél hozzád, mint például a legjobb barátod. Mivel a Bölcs Hang halk szavú, a hangos Fájdalom Hangja általában elnyomja őt.

Bölcs Hang =	Logikus	gondolatok
	Bátorító	
	Együttérző	
	Igaz	

Képzeld el a Bölcs Hangodat, és keltsd életre. Az én Bölcs Hangom egy idősebb nő, ősz hajjal, amit kontyban hord. Békésen mosolyogva, keresztbe tett lábakkal, csukott szemmel ül. Bölcs, nyugodt és magabiztos. Krisztának hívom, mert tiszta és tündöklő.

Képzeld el a te Bölcs Hangodat. Hogyan néz ki ez a hang?

Nevezd el a Bölcs Hangodat. _____

A fájdalomból és betegségből való gyógyuláshoz a Fájdalom Hangját el kell csendesítenünk, és Bölcs Hanggal kell helyettesítenünk. De hogyan?

Bizonyítsd be három lépésben, hogy a Fájdalom Hangja téved

A parancsolgató Fájdalom Hangja szereti, ha igaza van. Ahhoz, hogy leállítsuk, először is be kell azonosítanunk a negatív gondolatokat, és átgondoltan el kell döntenünk, vagyis meg kell vizsgálnunk, hogy igaz-e, amit mond. Mi van, ha az a gondolat nem is tény? Mi van, ha a gondolat egyetlen célja, hogy megfélemlítsen, összetörjön, és önbizalomhiánnyal töltsön el?

Mivel a negatív gondolatok erősítik a fájdalmat, győződj meg róla, hogy nem hiszel nekik meggondolatlanul, automatikusan. Amint felismered a Fájdalom Hangját, erőt nyersz ahhoz, hogy a negatív gondolatokat hasznosabb, tisztább, Bölcs Hangú gondolatokra cseréld.

Íme egy áttekintés arról a három lépésről, amellyel a Fájdalmas Hangot a Bölcs Hangra válthatod. A fejezet hátralévő részében az 1. és 2. lépés szakértőivé válunk. A gondolatok átkapcsolását (3. lépés) a 6. fejezetben tanulhatod meg.

- **1. lépés:** Azonosítsd be!
Ismerd meg alaposan a visszatérő Fájdalmas Hang gondolataidat, hogy azonnal észrevehesd őket, amint megjelennek. Ne figyelj rájuk, így nem lesznek többé automatikusak. Emlékezz az 1. fejezetben említett *kiváltó okokra*. Milyen helyzetek és érzelmek aktiválják a negatív gondolatokat?
- **2. lépés:** Vizsgáld meg!
Ha már beazonosítottad a Fájdalom Hangját, vizsgáld meg, hogy megállapítsd, igaz-e az a negatív gondolat. Gyűjts logikus bizonyítékokat ellene. Ezután kérdőjelezd meg azokat a gondolatokat, amelyek károsak, eltúlzottak vagy egyenesen valótlanok.
- **3. lépés:** Kapcsold át!
Használd a gyűjtött bizonyítékokat arra, hogy a Fájdalom Hangját a jóllét hangjával, a Bölcs Hangoddal helyettesítsd. Lehet, hogy eleinte nem hallod túl gyakran a Bölcs Hangot, de ő még a Fájdalom Hangjánál is erőteljesebb! Amikor pedig elkezded észrevenni kedves, együttérző üzeneteit, még erősebb lesz.

1. lépés: Azonosítsd be a Fájdalom Hangját a gondolkodási csapdák segítségével

Az normális, hogy hangos, negatív Fájdalom Hangod van, amikor fájdalmaid vannak vagy beteg vagy. Ezek a negatív gondolatok az igazságnak hangzanak (*Az életem reménytelen!*), és csapdába ejtően hihetőek, pedig stresszesek, eltúlzottak és valótlanok. A Fájdalom Hangja gondolatokat *gondolkodási csapdáknak* nevezzük – ezek torz, negatív gondolatok, amelyek elrontják a hangulatot, fokozzák a stresszt és a szorongást, és egészségtelen dolgokra sarkallnak, mint például a testmozgás, az iskola,

az emberek és a tevékenységek kerülése. A gondolkodási csapdák azért veszélyesek, mert akkor is igaznak érezzük őket, ha *valójában* nem azok.

Hogyan lehet tehát megkülönböztetni a gondolkodási csapdákat az igazságtól? Nos, úgy, hogy „gondolatnyomozóvá” válsz, beazonosítod a gondolatokat, és megvizsgálod a bizonyítékokat. Az egyik módja a csapda felismerésének, ha észreveszed, hogy egy gondolat milyen érzéseket kelt benned. *Hasznos* a gondolat, vagy *káros*? Ellenőrizd a korábban bekarikázott Fájdalom Hangja gondolatok listáját – reményteljesnek és inspirálónak érzed magad tőlük, vagy csüggedtnek és nyomorúságosnak? A csapdák nyugtalaná, szomorúvá, reménytelenné vagy dühössé tesznek. Menj végig a következő gondolkodási csapdákon, és azonosítsd az ismerős gondolatokat.

FEKETE-FEHÉR GONDOLATOK

Ilyenkor a dolgok feketének vagy fehérnek, mindennek vagy semminek tűnnek – ha valami nem tökéletes, azt teljes kudarcnak látod. *Ha nem kapok ötöst erre a dögára, kudarcot vallok. Vagy Csak akkor lehetek boldog, ha nincs fájdalmam.*

Ismerősek az ilyen gondolatok? IGEN NEM

Nevez meg egy fekete-fehér gondolatot:

Hasznos vagy **káros** ez a gondolat? (Karikázd be a megfelelőt!)

Ez egy **gondolkodási csapda**, mert a világ nem ilyen szélsőséges. Ritka, hogy az egyik vagy a másik végletben vagy, vagy az osztályod élén, minden dolgozatodra ötöst kapsz (fekete), vagy a másik végletben, a legrosszabb vagy, és csak egyesed van (fehér). Legtöbbször valahol középen vagy (szürke!). Amikor azt veszed észre, hogy elkezded „fekete-fehéren” gondolkodni, emlékeztess magad arra, hogy irány a „szürkeségbe”, és képzelj el a két véglet között lévő lehetőségeket!

TÚLZOTT ÁLTALÁNOSÍTÁS

Ilyenkor azt hiszed, hogy egyetlen negatív esemény, például egy rossz jegy vagy egy nehéz nap, tartós, egész életen át tartó mintát jelent. Olyan szavakat használ, mint „mindig”, „soha”, „mindenki”, „senki”, „minden” és „semmi”. *Nincsenek barátaim, soha senki nem fog kedvelni. Vagy Soha semmit nem tudok csinálni, ha beteg vagyok vagy fájdalmaim vannak, vagy Az (egész) életem reménytelen!*

Ismerősek az ilyen gondolatok? IGEN NEM

Nevez meg egy túl általánosító gondolatot:

Hasznos vagy **káros** ez a gondolat? (Karikázd be a megfelelőt!)

Ez egy **gondolkodási csapda**, mert egy negatív esemény nem jellemző minden eseményre. *Minden* rossz az életedben azért, mert volt egy rossz napod? Igaz, hogy *senki* sem szeret téged, vagy *soha* nem fog szeretni? Azért nevezem ezeket *figyelmeztető szavaknak*, mert veszélyes túlzások, ritkán

igazak, és azt jelzik, hogy gondolkodási csapdába estél. Helyettesítsd a figyelmeztető szavakat kiegyensúlyozott szavakkal, mint a „néhány” és „néha”; például: *A mai nap nem volt egy nagyszerű nap, de nem volt minden rossz. Történtek jó dolgok is.*

SZÚRÉS

Ilyenkor a negatív információkra koncentrálsz, és figyelmen kívül hagyod a pozitívumokat; például amikor elfogadod a kritikát és a negatívumokat, de elutasítod a bókákat és a kedvességeket. *Sok pozitív kommentet kapsz egy Instagram-posztodhoz, de egy ember kritikus. Napokig megszállottan foglalkozol ezzel a negatív kommenttel, és figyelmen kívül hagyod a pozitív visszajelzéseket.*

Ismerősek az ilyen gondolatok? IGEN NEM

Írd le, mikor szűrtél a negatívumra:

Hasznos vagy **káros** ez a gondolat? (Karikázd be a megfelelőt!)

Ez egy **gondolkodási csapda**, mert az agyad szelektíven, tévesen a negatív információkra összpontosít, és figyelmen kívül hagyja a jót. Miért számít egy rossz megjegyzés többet, mint egy jó? Elutasíthatsz egy bókát azzal, hogy azt gondold, *Ő csak kedves, mert a barátom.* De mi van, ha komolyan gondolja? Könnyű elfogadni a kritikát a bókák helyett, de ha csak a negatív információkat fogadod el, a hangulatod elromlik, és az önbecsülésed elveszik.

FÉLREÉRTTELMEZÉS

Ilyenkor azt hiszed, hogy a tested egy ártatlan jelzése valami veszélyes vagy káros dolgot jelent. Gyakori példa erre, hogy a szorongás tüneteit, például a szívdobogást vagy a mellkasi fájdalmat úgy értelmezed, mintha szívrohamod lenne; a stressz okozta gyomorfájást betegségként értelmezed; vagy úgy gondold, hogy a karodban vagy a lábadban jelentkező bizsergés inkább azt jelenti, hogy stroke-ot kaptál, mint sem, hogy pánikba estél. Az is előfordulhat, hogy azt hiszed, minden fájdalom az állapotod romlását jelzi, holott ez nem feltétlenül igaz.

Ismerősek az ilyen gondolatok? IGEN NEM

Mikor értetted félre a tested jelzését?

Hasznos vagy **káros** ez a gondolat? (Karikázd be a megfelelőt!)

Ez egy **gondolkodási csapda**, mert a tested jelzéseinek félreértelmezése szorongáshoz, pánikhoz és negatív gondolatokhoz vezet, mint például: *Mi történik velem?* Mielőtt elhamarkodott következtetéseket vonnál le, próbáld meg felsorolni a valószínű lehetőségeket. Mi a valószínűbb: hogy szívrohamod van, vagy hogy egy közelgő vizsgálat vagy orvosi eljárás miatt vagy ideges? És az a gyomorfájás lehet, hogy a stressz hatása a bél idegrendszerére, a tested egyik érzelmi központjára! Lehetséges, hogy a testi érzetek orvosilag nem veszélyes dolgot jeleznek.

GONDOLATOLVASÁS

Ilyenkor azt hiszed, hogy az emberek negatív dolgokat gondolnak rólad, anélkül, hogy megkérdeznéd őket. „Tudod”, mi jár mások fejében, pedig nincs rá bizonyítékom. *Azok a lányok nem kedvelnek engem.* Vagy *Mind azt hiszik, hogy csak színlelek.*

Ismerősek az ilyen gondolatok? IGEN NEM

Mikor olvastál mások fejében?

Hasznos vagy **káros** ez a gondolat? (Karikázd be a megfelelőt!)

Ez egy **gondolkodási csapda**, mert bár csodálatos lenne gondolatolvasónak lenni, nagy valószínűséggel nem rendelkezel ezzel a szuperképességgel. Szeretnéd kipróbálni? Kérj meg valakit, hogy gondoljon egy számra nulla és száz között, és próbáld meg elsőre kitalálni. Ha nem sikerül, az azt jelenti, hogy valójában *nem megy a gondolatolvasás*. Ha azt feltételezed, hogy mások rosszat gondolnak rólad, biztos lehetsz benne, hogy nyugtalannak, dühösnek és idegesnek fogod érezni magad.

JÓSLÁS

Ilyenkor azt hiszed, belelátsz a jövőbe, és megjósolod, hogy a dolgok rosszra fordulnak. Egy dolgozat előtt azt gondold, hogy *Egyest írok*. Ha fájdalmaid vannak vagy beteg vagy, azt gondold: *Ez a kezelés nem fog működni.* Vagy *Nem tudom ezt így folytatni.*

Ismerősek az ilyen gondolatok? IGEN NEM

Mikor próbáltad ilyen módon megjósolni a jövőt?

Hasznos vagy **káros** ez a gondolat? (Karikázd be a megfelelőt!)

Ez egy **gondolkodási csapda**, mert ahogy nem tudod megjósolni a jövő heti nyerő lottószámokat, úgy nem tudod megjósolni a jövőt sem. Ha beteg vagy, vagy fájdalmaid vannak, a negatív, fájdalommal teli jövő előre vetítése rémültté, depresszióssá és reménytelenné tehet.

KATASZTROFIZÁLÁS

Ilyenkor azt hiszed, hogy a legrosszabb dolog, ami történhet, meg is *fog* történni. Gyomorfájással ébredsz, és azt gondold: *Ha elmegyek az osztálykirándulásra, hányni fogok, és haza kell mennem.* Vagy: *Három napja fájdalmaid vannak, ez azt jelenti, hogy egyre rosszabbul leszek!*

Ismerősek az ilyen gondolatok? IGEN NEM

Írj le egy katasztrofizáló gondolatot:

Hasznos vagy **káros** ez a gondolat? (Karikázd be a megfelelőt!)

Ez egy **gondolkodási csapda**, mert a dolgok **legrosszabb kimenetelét** jósolod meg! Amikor katasztrófát jószol, szorongani kezdesz, ideges leszel, és elkerülsz azokat a dolgokat, amelyek miatt

aggódsz. De mivel nem tudod megjósolni a jövőt, ez is egy csapda! (Ha mégis meg tudod jósolni a jövőt, kérlek, hívj fel!)

FÁJDALOM = KÁROSODÁS

Ilyenkor azt hiszed, hogy minden fájdalom testi károsodásra utal. *Amikor megmozdítom a hátamat, fáj, tehát a mozgás biztos rosszat tesz. Vagy: Ha fejfájással sétálni megyek, biztos rosszabbul leszek.*

Ismerősek az ilyen gondolatok? IGEN NEM

Mikor feltételezted, hogy a fájdalom = károsodás?

Hasznos vagy **káros** ez a gondolat? (Karikázd be a megfelelőt!)

Ez egy **gondolkodási csapda**, mert a *fájdalmat okozó* dolgok nem feltétlenül *károsítják* is a testedet, ahogy azt az 1. fejezetben megtanultad. Természetesen vannak olyan helyzetek, amikor a fájdalom testi károsodást jelez, és pihenésre van szükséged. Gyakori azonban, hogy a fájdalom téves riasztás, ami a túlérzékeny fájdalomérző rendszered miatt van. Valójában a mozgás és a fizikai aktivitás a krónikus fájdalom kezelésének kritikusan fontos elemei! A rendszeres mozgás és aktivitás hatékonyan csökkenti az idegrendszered túlérzékenységét, és segít megbirkózni a fájdalommal.

CÍMKÉZÉS

Ilyenkor negatív jelzővel vagy címkével látod el magad. Ahelyett, hogy azt mondanád, *Hibáztam*, azt gondolod magadban, *Idióta vagyok*. A fájdalommal küzdő tizenévesek néha azt gondolják: *Valami nincs rendben velem*.

Ismerősek az ilyen gondolatok? IGEN NEM

Írj egy olyan címkét vagy jelzőt, amivel gyakran illeted magad:

Hasznos vagy **káros** ez a gondolat? (Karikázd be a megfelelőt!)

Ez egy **gondolkodási csapda**, mert ha negatív jelzőket aggatsz magadra, attól csak rosszul érezed magad. Az önbecsülésed elveszik, a hangulatod romlik, a szorongásod felerősödik, és a fájdalom hangereje fokozódik. Légy inkább kedves és elfogadó magaddal szemben... már így is elég nehéz, hogy fájdalmaid vannak!

ÁLLANDÓSÁG

Ilyenkor azt hiszed, a dolgok állandóak, és ahogy most vannak, úgy is maradnak – örökké. *A fájdalom soha nem fog elmúlni. Vagy Soha nem leszek jobban.*

Ismerősek az ilyen gondolatok? IGEN NEM

Milyen állandósággal kapcsolatos gondolataid voltak?

Hasznos vagy káros ez a gondolat? (Karikázd be a megfelelőt!)

Ez egy **gondolkodási csapda**, mert a tizenévesek gyakran úgy élik meg, hogy az éppen most = örökké! Az egyetlen biztos dolog az életben az, hogy a dolgok folyamatosan változnak. A fájdalom is állandóan változik, így jobbra is fordulhat. Ha azt hisszük, hogy egy nehéz időszak állandó, az depresszióhoz és szorongáshoz vezethet. Ne feledd: nem tudod megjósolni a jövőt!

2. lépés. Vizsgáld meg a Fájdalom Hangját úgynevezett „detektívkérdések” segítségével

Ha egyszer beazonosítottál egy negatív gondolatot, hogyan állapíthatod meg, hogy igaz-e? Itt az ideje, hogy *megvizsgáld* a Fájdalom Hangját! Ha továbbra is tényként fogadod el ezeket a gondolatokat, a fájdalom ereje hangos marad. Döntsd el, hogy igazak-e a gondolatok a következő detektívkérdések segítségével! Ezek a logikus, tényeken alapuló kérdések segítenek elérni a Bölcs Hangodat – azt a kedves, nyugodt hangot, amely képviseli az igazságot. Abban a pillanatban, amikor felismered, hogy egy gondolat gondolkodási csapda, képes leszel megváltoztatni. Szilvi így alkalmazta a detektívkérdéseket a Fájdalmas Hang beazonosítására és megvizsgálására:

Miután egy agyrázkódás miatt Szilvi tizenegyedikben nagyrészt nem tudott iskolába járni, aggódott a tanulmányi teljesítménye miatt. Még mindig fájt a feje, egyensúlyzavarai voltak, és időnként még mindig hiányzott az iskolából. Agyrázkódás utáni szindrómával diagnosztizálták, és egyre jobban aggódott amiatt, hogy ez hogyan befolyásolja majd a jövőjét. Szilvi úgy érezte, hogy a jó jegyek szerzése, a közelgő érettségi és felvételi miatt nagy rajta a nyomás, és néha pánikba esett a dolgozatok előtt.

Szilvi stratégiákat tanult, hogy jobban tudja kezelni a fájdalmát. Miután leírta a Fájdalom Hangja gondolatait, elkezdte felismerni őket. A Fájdalom Hangja egy undok lány volt, akit Pamelának hívott. Pamela, a Fájdalom Hangja fennhordta az orrát, mindenkire megvetően nézett, és állandóan kritizálta Szilvit.

Szilvi észrevette, hogy negatív gondolatai gyakran a jövőjéről szóltak. Néha elhitte ezeket a gondolatokat, és csapdába esett miattuk. Ez a gondolkodási csapda zavarta a legjobban: Annyit hiányoztam a suliból, hogy nem fogok tudni leérettségizni és továbbtanulni. Ez a gondolat igaznak tűnt, pedig káros volt, és Szilvi szörnyen érezte magát tőle. De ez a jóslat valójában „Fájdalom Hangja Pamela” volt, ami miatt Szilvi szorongott, és nyomorultul érezte magát. De mivel beazonosította ezt a gondolatot, meg is tudta vizsgálni.

Szilvi a következő detektívkérdések segítségével el tudta dönteni, hogy ez a jóslat igaz vagy csapda.

Gondolat: Annyit hiányoztam a suliból, hogy nem fogok tudni leérettségizni és továbbtanulni.

Ez tény? (Megjegyzés: a *tény* azt jelenti, hogy megkérdőjelezhetetlen, abszolút, biztosan igaz.)

Nem, az nem egy tény, hogy nem fogok tudni leérettségizni és továbbtanulni.

Valami rosszat jószolysz?

Igen. Azt jósolom, hogy mivel sokat hiányoztam tizenegyedik osztályban, ez kihatott a jegyeimre, nem fogok tudni leérettségizni és továbbtanulni. De mivel nem tudom megjósolni a jövőt, ez a jóslás valójában egy gondolkodási csapda.

Használsz valamilyen *figyelmeztető* szót? (minden/semmi, mindenki/senki, mindig/soha/örökké, legjobb/legrosszabb...).

Ha arra gondolkodok, hogy soha nem fogok tudni leérettségizni és továbbtanulni, ez egy gondolkodási csapda.

Milyen bizonyítékaid vannak arra, hogy ez *nem* lehet igaz?

Tavaly a barátom, Bence hokizás közben agyrázkódást kapott, és két hónapot kihagyott az iskolából – mégis felvették az egyetemre. Ismerek olyan diákokat, akiknek nem voltak kiemelkedő jegyeik, és mégis sikeresen leérettségiztek. A nővérem jegyei rosszabbak voltak az enyémnél, és második helyre ugyan, de ő is bejutott végül az egyetemre. Nekem is sikerülhet. Talán a jóslatom téves.

Előkerült már ez a gondolat máskor is?

Mivel csak mostanában gondolkodom arról, hogy hol tanulnék tovább, és hogy milyen lesz az érettségi, így nem.

Mi a valószínűsége, hogy ez a rossz dolog valóban megtörténik? (Próbálj meg százalékos értéket megadni: 1-100%)

Ha több iskolába is jelentkeznék, biztosan bekerülnék valamelyikbe! Annak a valószínűsége, hogy nem vesznek fel sehova, valószínűleg nulla százalék.

Milyen semleges vagy pozitív dolog történhet még ebben a helyzetben, ami más, mint amit te jószol?

Semleges: Egy átlagos érettségi eredménnyel néhány egyetemre felvonnának, néhány egyetemre nem kerülnék be, csak úgy, mint mások.

Pozitív: Annak köszönhetően, amin keresztülmentem, egy felvételi elbeszélgetésen számot adhatnak a kinttartásomról, ezzel jó pontot szerezhethetnek!

Mi a legrosszabb forgatókönyv? Meg tudnád azt is oldani?

A legrosszabb forgatókönyv az lenne, ha sehova sem vennének fel. Összetörnék... de nem tenne tönkre. Túlélném. Elmehetnék valamilyen képzésre, és bármikor újrafelvételizhetnék. Vagy kihagyhatnék egy évet, és önkénteskedhetnék az állatkertben, vagy elutazhatnék külföldre nyelvet tanulni, ahogy mindig is szerettem volna. Szóval igen, meg tudnám oldani.

Mit mondanál, ha ezt az aggodalmát a legjobb barátod fejezné ki feléd?

Azt mondanám: "Érthető, hogy aggódsz a továbbtanulás miatt azok után, ami történt. Az agyrázkódásod és az utóhatásai szörnyűek voltak. Tudom, hogy nehéz volt hirtelen váltani, amikor a szédülés és fejfájás miatt lemaradtál a dolgozatokról, és a kitűnő jegyeid romlani kezdtek. De ez a sérülés nem változtatta meg azt, aki vagy: még mindig okos, rátermett és ügyes vagy! Ha tovább akarsz tanulni, felvesznek valahová. Az aggodalmad jogos, de nem tényszerű. Ne hagyj, hogy Pamela, a Fájdalom Hangja elkésersítsen!"

Most te jössz. Válassz ki egy gondolkodási csapdát vagy Fájdalom Hangja gondolatot, és írd róla. Kérdőjelezd meg ezt a gondolatot a detektívkérdések segítségével! Írd le, miért hibás ez a gondolat, és nézd meg, be tudod-e bizonyítani, hogy ez miért csapda, nem pedig az igazság!

A negatív gondolatod: _____

Ez egy tény? (Megjegyzés: a *tény* azt jelenti, hogy megkérdőjelezhetetlenül, abszolút, biztosan igaz.)

Valami rosszat jószolysz?

Használsz valamilyen *figyelmeztető* szót? (minden/semmi, mindenki/senki, mindig/soha/örökké, legjobb/legrosszabb...).

Milyen bizonyítékaid vannak arra, hogy ez *nem* lehet igaz?

Előkerült már ez a gondolat máskor is?

Mi a valószínűsége, hogy ez a rossz dolog valóban megtörténik? (Próbáld meg százalékos értéket megadni: 1-100%. Ez azt jelenti, hogy száz esetből egyszer történt meg az általad megjósolt szörnyű következmény. Ha például jóslatod szerint 1 százalék az esélye annak, hogy a repülő lezuhan, ez azt jelenti, hogy minden száz repülőből, amely naponta a világon bárhol felszáll, egy lezuhan.)

Milyen semleges vagy pozitív dolog történhet még ebben a helyzetben, ami más, mint amit te jószolysz?

Mi a legrosszabb forgatókönyv? Meg tudnád oldani?

Mit mondanál, ha ezt az aggodalmát a legjobb barátod fejezné ki feléd?

Következtetés

Most, hogy megtanultad megvizsgálni és kikérdezni a Fájdalom Hangját, itt az ideje, hogy megfosszuk az uralmától – ezzel együtt megerősítsük és teret adjunk a Bölcs Hangnak. A következő fejezet segítségével megtanulhatod a harmadik fontos lépést: hogyan alakítsd át a fájdalmat a gondolataid átalakításával.

6. fejezet:

6. Gondolatok átalakítása a fájdalom átalakításához

A Fájdalom Hangjának átkapcsolása

Az előző fejezetben megtanultad, hogyan befolyásolják a gondolatok a fájdalmat. Megtanultad beazonosítani a Fájdalom Hangját (1. lépés), és hogy detektívkérdések segítségével hogyan vizsgálod meg, ellenőrizd, kérdőjelezd meg, és bizonyítsd be, hogy hamisat állít (2. lépés). A harmadik lépés az, hogy elkezdjed megmondani a magadét a Fájdalom Hangjának, és átkapcsolod a Bölcs Hangra. Ebben a fejezetben megtanulhatod, hogyan hozz létre tényszerű, hasznos Bölcs Hang-válaszokat a Fájdalom Hangjára. Valamint hogyan alkalmazz megküzdéssel kapcsolatos gondolatokat a visszavágáshoz, hogy ezek a gondolatok ne tudjanak ártani neked. Soha többé ne hagyj, hogy parancsolgassanak!

Gondolatkövetés

Ahhoz, hogy legyőzd a Fájdalom Hangját, kezd el követni a gondolataidat. Letölthetsz egy példányt ebből a gondolatkövetőből a <http://www.newharbinger.com/33522> weboldalról (angolul).

Először is, sorold fel a Fájdalom Hangja gondolataidat. Döntsd el, hogy hasznosak vagy károsak, hogy igazak-e vagy csapdák. Ezután írd le a detektívkérdésekre adott válaszokat – ezek a Bölcs Hang válaszai. A Bölcs Hang válaszaidnak tartalmazniuk kell *bizonyítékot* arra, hogy a Fájdalom Hangja miért téved. A végére jól használható Bölcs Hang-válaszaid lesznek – így ezentúl minden alkalommal, amikor meghallod a Fájdalom Hangját, felkészült leszel a visszavágásra. A Bölcs Hangod minden használattal erősebb lesz!

A gondolatkövetőd

Szituáció	Fájdalom Hangja	Hasznos/ káros?	Csapda/ igazság?	Bölcs Hang
Iskolába kell mennem 3 hét kihagyás után	Ha visszamegyek az iskolába, akkor olyan lemaradásban leszek, hogy semmit sem fogok érteni abból, amiről a tanár beszél.	Káros	Csapda	Ez egy negatív jóslat, nem tény. Valószínűleg megértek majd <i>valamit</i> . Okos és rátermett vagyok. Legutóbb, amikor lemaradtam, bepótoltam, amit kellett, és minden rendben volt.
Belém nyilall a fájdalom	Ezt nem bírom elviselni!	Káros	Csapda	Ez egy negatív jóslat, nem tény. Idén 82-szer nyilallt belém a fájdalom, és mindegyikkel megbirkóztam. Bebizonyítottam, hogy erős és ellenálló vagyok. 0% az esélye annak, hogy nem tudom kezelni.

Szürke gondolkodás

A Fájdalom Hangja és a Betegség Hangja szeret végtelenen, fekete-fehéren fogalmazni, ami egy jellegzetes gondolkodási csapda. Például könnyű azt gondolni, hogy a fájdalom azt jelenti, hogy *semmit* sem tehetünk, míg a fájdalommentesség azt jelenti, hogy *mindent* megtehetünk. Ezek a túlzó, szélsőséges gondolatok korlátozzák a fájdalommal való megbirkózási és életvezetési képességedet.

Az egyik módszer ezeknek a gondolatoknak a kezelésére, ha végigvesszük: mi történik akkor, amikor összekeverjük a feketét (semmit) és a fehéret (mindent)? *Szürkét* kapunk. Amikor észreveszed, hogy szélsőségekben gondolkodsz, próbáld meg „szürkében gondolkodni”, és képzelj el a félúton lévő lehetőségeket, az arany középutat. Ha az erős fájdalommal járó napok nulla aktivitást, a fájdalom nélküli napok pedig sok aktivitást jelentenek, milyen lehetőségek vannak félúton az enyhe fájdalommal járó napokon? Íme egy példa arra, hogyan működik ez.

Fekete gondolat:
Ha fájdalmaim vannak, <i>semmit</i> sem tudok csinálni.
Nem járok iskolába
Nem csellózok
Nem túrázok
Nem találkozom a barátaimmal

Fehér gondolat:
Amikor nincs fájdalmam, <i>mindent</i> megtehetek.
Mindennap iskolába megyek
Mindennap járok csellóra
Mindennap iskola után túrázom
Mindennap találkozom a barátaimmal

Szürke gondolat:
<i>Enyhe</i> fájdalommal meg tudok tenni <i>néhány</i> dolgot.

Fél napot az iskolában töltök
10 percig csellózom otthon
Vasárnap 15 percet túrázom
Meghívom egy barátomat a hétvégén egy közös filmnézésre

Mariann így használta a szürke gondolkodást:

Mariann táncos volt, aki abbahagyta a versenyzést, amikor az idegrendszerét érintő betegséget diagnosztizáltak nála. Hónapokig tartó gyógyszeres kezelés és fizioterápia után az egyensúlyérzéke és a koordinációja annyira javult, hogy az orvosa engedélyezte, hogy fokozatosan újra táncolni kezdjen. Mariann azonban félt, és úgy gondolta, hogy továbbra is pihennie kell. A diagnózis óta nem ment el edzésre, és nem látta a tánccsapatát sem, mert rossz volt néznie, ahogy nélküle versenyeznek. Rosszabb napjain a kanapén kuporgott a macskájával, és órákig tévét nézett. Szerencsétlennak érezte magát. Minél több ideje tartott ez, annál kevesebb energiája és motivációja maradt.

Amikor Mariann megismerte a szürke gondolkodás módszerét, rájött, hogy a Fájdalom Hangja azt mondta, hogy soha többé nem fog táncolni, és végleg ki kellene lépnie a csapatból. A fekete-fehér gondolata ez volt: Amikor sok fájdalmam van, egyáltalán nem tudok táncolni, de amikor panaszmentes vagyok, mindennap tudok táncolni. Kidolgozott egy tervet a szürke gondolkodás módszere alapján: megpróbál tíz percig táncolni azokon a napokon, amikor nincs nagy fájdalma.

Hétfőn fáradtan, fájdalommal és félelemmel telve ébredt. Fontolgatta, hogy kihagyja a szokásos táncot, de emlékeztette magát, hogy egy olyan nap van, amikor kevés panasz van, ami azt jelenti, hogy meg tud csinálni néhány dolgot. Felvette a táncos ruháját, és tíz percig bemelegítő gyakorlatokat végzett, miközben egy rúdka kapaszkodott. Nem volt igazán formában, de jó érzés volt felvenni a tánccipőt, nagyszerű érzés volt nyújtani és átmozgatni a testét, és csodálatos volt látni, hogy nem kell teljesen lemondania a tánc szeretetéről csak azért, mert együtt kell élnie betegségével!

Az alábbi táblázat segítségével gyakorolhatod a szürke gondolkodást. Írd be a fekete-fehér gondolataidat és a megfelelő aktivitási szinteket. Ezután gondold át: hogyan tudsz szürke gondolatokat létrehozni egy olyan napon, amikor kevés panaszod van? Gondolj különböző kategóriákra, például iskolai, baráti, hobbi, iskola utáni tevékenységekre és testmozgásra. Határozd meg az időt, a gyakoriságot, hogy a céljaid reálisak, konkrétak és elérhetőek legyenek: például tizenöt perc gördeszkázás háromszor ezen a héten délután ötkor.

Fekete	Szürke	Fehér
Ha fájdalmam van, semmit sem tudok csinálni.	Ha van némi fájdalmam, akkor meg tudok csinálni néhány dolgot.	Ha nincs fájdalmam, mindent meg tudok csinálni.
Ha fájdalmam van a héten, nem tudok gördeszkázni.	Ha ezen a héten némi fájdalmam van, akkor három nap iskola után (H, SZE, P) 15 percig gördeszkázok.	Ha ezen a héten nem fáj semmim, akkor addig gördeszkázok, ameddig csak akarok.

Megküzdési gondolatok

Ahogy a negatív gondolatok elkedvetlenítenek, és rosszabbul érzed magad tőlük, úgy a *megküzdési gondolatok* segítenek abban, hogy jobban érezd magad. A megküzdési gondolatok olyan megnyugtató, békés gondolatok, amelyek bátorítanak, és csökkentik a fájdalom miatt érzett aggodalmadat. Segítenek átvészelni a napod, elérni a céljaidat, és kezelni a fájdalmadat, hogy tetterre kész maradj. Ezek a kedves, együttérző Bölcs Hangodtól származnak, és emlékeztetik az agyadat, hogy a tested biztonságban van.

A megküzdési gondolatokat akkor tudod hasznosítani, amikor a Fájdalom Hangja egyre hangosabb, például amikor orvoshoz készülsz, a fájdalmad újra jelentkezett, vagy dolgozat előtt állsz. Amint stresszesnek, nyugtalannak vagy dühösnek érzed magad – és hallod a negatív, pesszimista Fájdalom Hangját - tarts szünetet, vegyél mély levegőt, és mondd magadnak, hogy *elég!* Ezután használj egy megküzdési gondolatot. A megküzdési gondolatok így hangzanak:

- Ez egy hirtelen jött fájdalom, el fog múlni.
- Nyolcvankétszer tört rám a fájdalom életem során, és mindegyiket túléltem. Ezt is túl fogom élni.
- Tudom, hogyan kell megbirkózni ezzel.
- Elterelem a figyelmemet egy játékkal (kiskutyával, tévéműsorral, baráttal) tizenöt percre, hátha segít.
- Rendbe fogok jönni.
- Ha fájdalmat érzek, megpróbálok relaxálni, hogy csökkentsem a fájdalom erejét.
- Azon dolgozom, hogy napról napra jobban legyek.
- Használhatom az önmegnyugtató tervemet.
- Erős vagyok!

- Nem vagyok egyedül! Vannak körülöttem, akik szeretnek, támogatnak, és átsegítenek ezen.
- A légzésemre figyelek!

Mi az az öt kedves, együttérző, megnyugtató dolog, amit mondatsz magadnak, amikor szorongsz vagy panaszaid vannak, vagy hallod a Fájdalom Hangját? Használhatod bármelyik megküzdési gondolatot, vagy képzeld el azokat a kedves, megnyugtató dolgokat, amelyeket a barátaidnak vagy családtagjaidnak mondanál.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Nyomtasd ki a listát, és tegyél egy-egy példányt ezekből a megküzdési gondolatokból a hátizsákodba, a faladra és a hűtőszekrényre. Gyakorold a megküzdési gondolatokat naponta, hogy sokkal megszokottabbá váljanak, mint az aggódó gondolataid. Ahogy a Fájdalom Hangja is a sokszori használat miatt erősödött meg, úgy most a Bölcs Hangnak adj esélyt, hogy megerősödhessen! Minél többet használod, annál erősebb lesz – egészen addig, amíg elég hangos lesz ahhoz, hogy elnyomja a Fájdalom Hangját!

Fontosak a szavak: az agyad mindent hall, amit kimond a szád

Lehet, hogy azt gondolod, amit mondasz, az nem olyan fontos. *Az agyad azonban mindent hall, amit kimond a szád.* A hangosan kimondott szavak a szádból a füledbe jutnak, és onnan az agyba továbbítódnak feldolgozásra. Tehát minden alkalommal, amikor olyan dolgokat mondasz, hogy „Soha nem leszek jobban” vagy „Ha valaha is újra sportolok” (ahelyett, hogy “Amikor jobban leszek” vagy “Amikor újra sportolok”), azt igenis hallod, és végül *el is hiszed!* Ezért nagyon fontos, hogy gondosan válaszd meg a szavakat!

Vannak szavak, amelyek a krónikus fájdalmat írják le, erőtlenséget és alacsony önbecsülést tükröznek. Karikázz be minden ismerősen hangzó szót:

beteg	sérült	erőtlen
rossz	tehetetlen	
gyenge	elromlott	

Amikor kimondod ezeket a szavakat, hogy érzed magad? Jó érzések töltenek el, mintha bármit képes lennél megtenni, vagy inkább rosszal, mint amikor inkább bebújnál a takaród alá? A fájdalomra és a tehetetlenségre összpontosító szavak megrémítenek, és tehetetlennek érzed magad tőlük. Ehelyett fordítsd ezt a nyelvet a feje tetejére. Kezdj el olyan szavakat használni, amelyek erőt adnak, és a megküzdést segítik, mint például ezek:

ellenálló	kompetens	tettre kész
egészséges	magabiztos	
erős	ügyes	

Teljesen normális, ha úgy érzed, képtelen vagy most használni az erődet. A fájdalom elveszi a hatalmad! De *visszaszerezheted*, ha erőteljes szavakat használsz, még akkor is, ha kezdetben ez kicsit idegenül is hangzik számodra. Olvasd el a példákat, majd egészítsd ki a következő mondatokat:

Ellenálló vagyok, mert:

(soha nem hagyom abba a próbálkozást, és mindig felállok, ha padlóra kerülök.)

Egészségesnek érzem magam, amikor:

(úszni megyek az egyesületbe.)

Erősnek érzem magam, amikor:

(sikerül kiállnom magamért.)

Magabiztos vagyok, mert: (fizikai tulajdonságok, képességek, teljesítmények):

(bonyolult szavakat is le tudok írni helyesen.)

Ügyes vagyok, mert ezeket egyedül is meg tudom csinálni:

(elromlott dolgokat megjavítani, egyedül eljutni az iskolába és vissza.)

Úgy érzem, *tettre kész* vagyok, amikor:

(hátizsákos túrára megyek anyával.)

Tíz jó dolog

Ez a technika segít kézbe venni a fájdalmat a boldogság és a hála érzéseinek előhívásával. Az életedben lévő jó dolgok észrevétele, legyenek azok bármilyen apróságok is, segít arra összpontosítani, amiért hálás lehetsz, amitől jobb lesz a kedved, és a fájdalom helyett örömet élhetsz meg. Ez abban is segít, hogy olyan embereket és élményeket is észrevegyél, amelyek a boldogság, az inspiráció, a biztonság és a szeretet érzését keltik benned. Ez ráhangol azokra a dolgokra is, amelyek miatt érdemes élni!

A kutatások azt mutatják, hogy a hála gyakorlása és a pozitív gondolatok javítják az általános hangulatot és közérzetet; növelik az élet értelmességének érzését, céltudatosabbá tesznek; csökkentik a frusztrációt, a dühöt és az ingerlékenységet; csökkentik a magányosságot; elősegítik az immunrendszer működését; növelik a fájdalommal való megbirkózás képességét; csökkentik a betegség tüneteit; és javítják az általános fizikai egészséget. A rendszeres hálaadás gyakorlása ténylegesen megváltoztathatja az idegrendszeri pályákat és működésüket!

A pozitív gondolatok és a hála a szerotonin és a dopamin termelését is fokozza. Ezek az agyban lévő, ingerületátvivőnek nevezett kémiai hírvivő anyagok szabályozzák a hangulatot, az alvást, az étvágyat... és a fájdalmadat. Ezen okok miatt a „Tíz jó dolog technika” hatékony fájdalomkezelési módszer lehet.

Hogyan tudod alkalmazni a „Tíz jó dolog” technikát?

Keress egy csendes helyet, ahol tíz percre nem zavarnak. Kapcsold ki a telefont vagy a tabletet, vagy tedd el őket. Írj egy listát tíz olyan dologról, amiért hálás vagy, vagy ami boldoggá tesz. Ezek lehetnek emlékek, kedves dolgok, amelyeket valaki érted tett, kedves dolgok, amelyeket te tettél másokért, kedvencek listája (ételek, filmek, könyvek, állatok, nyaralások), tevékenységek, amelyeket már nagyon vársz, emberek, akiket csodálsz, és bármilyen jó dolog, ami az életedben történt. Nem kell, hogy ezek nagy dolgok legyenek – lehetnek olyan hétköznapiak is, mint a macskád dorombolása vagy egy szelet extrasajtos pizza. Lehet valami, ami ezen a héten vagy sok évvel ezelőtt történt. Íme néhány példa:

1. A csodálatos barátaim
2. Túrázás a hegyekben, a gyönyörű kilátásért
3. Egy finom gyümölcsös limonádé
4. Megnézni egy jó filmet a barátaimmal
5. Izgalmas, új dolgokról tanulni
6. Játszani a kutyámmal
7. Frissen sült kifli
8. Hangosan hallgatni a kedvenc zenémet
9. A kedvenc ruhaboltomban, ruhákat próbálgatni és szelfizni a barátnőimmel
10. Nyáron hűvös tavakban úszni

Janka így tanult meg a jó dolgokra koncentrálni:

Janka elkeseredettnek érezte magát. Krónikus betegsége, annak ellenére, hogy jobban volt, mint korábban, még mindig fájdalmat okozott neki. Stresszelték az iskolai feladatok, a diákelnökség és hogy ő volt a röplabdacsapat kapitánya. Veszekedett a nővéreivel, ami odáig fajult, hogy a múlt héten a nővére meglökte. Ráadásul Janka barátja is elutazott. Ezek miatt testileg és lelkileg is rosszabbul érezte magát a testében. Egy egytől tízig terjedő skálán a fájdalma tizenegyes volt.

Ingerlékeny és rosszkedvű volt, az járt a fejében, hogy „Nincs semmi jó az életemben.” Amikor Janka megismerte a Tíz jó dolog technikát, elkezdett odafigyelni azokra az apró dolgokra az életében, amelyektől nem érezte magát olyan elkeseredettnek, még ha csak rövid időre is – például amikor palacsintát evett vacsorára vagy amikor együtt nevetett a barátnőjével. A következő héten minden nap tíz olyan dolgot sorolt fel, amiért hálás tudott lenni, és boldogsággal töltötte el. Amikor ezt tette, Janka észrevette, hogy a hangulata javult, a figyelme megváltozott, és képes volt az életében lévő jó dolgokra összpontosítani.

Két hét elteltével Janka bekeretezte a listát, amire a húsz legfontosabb dolgot írta, kidekorálta a keretet, és az ágya mellé akasztotta. Szerette nézegetni, és észrevette, hogy azokon a napokon, amikor jó dolgokat írt, könnyebben viselte a fájdalmát!

Hogy neked is sikerüljön, a tíz jó dolog lista összeállításához fejezd be a következő mondatokat:

Hálás vagyok azért, hogy/mert...

Egy kedves dolog, amit valakinek tettem (vagy valaki tett nekem):

Valami, ami mostanában boldoggá tett:

Írj ide tíz jó dolgot a saját életedből!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Képzeld el egy csodát!

Egy másik kognitív stratégia a fájdalommal való megküzdésre az, hogy *elképzünk egy csodát*. Használd a fantáziád, hogy elképzeld a fájdalommal való küzdelemtől mentes jövőd, amelyben jó életet élsz. Ez a gyakorlat segít leküzdeni a reménytelenséget azáltal, hogy képzeletben túllépsz az akadályokon, amelyek miatt megrekedtél, és arra inspirál, hogy céljaidra és azok elérésére gondolj. Ha megengeded magadnak, hogy elképzeld egy csodát, az átalakító hatású lehet... sőt, az egészséghez és a gyógyuláshoz vezető útiterv is lehet!

Hogyan tudod alkalmazni a „Képzeld el egy csodát!” technikát?

Ülj le egy nyugodt és csendes helyre, ahol nem zavarnak. Kapcsold ki a telefont vagy a tabletet, vagy tedd el.

Képzeld el magad öt év múlva. Képzeld el, hogy megtörtént a csoda, és legyőzted a fájdalmat! Boldog és aktív vagy, kiteljesedtél. Ott vagy, ahol álmaidban lenni akartál, és azt csinálod, amit álmaidban csinálni akartál: az ideális iskolában vagy munkahelyen, a vágyott, tökéletes életedet éled. Egészséges vagy, erős, és megvalósítottad az álmaidat. Miután elképzelted ezt a csodát, válaszolj a következő kérdésekre, ahogy Hunor is tette:

Fájdalom nélkül ébredsz fel. Mi az első dolog, amit teszel?

Amikor rájövök, hogy nincs fájdalmam, kiugrom az ágyból, és eldobom a mankóimat. A kutyámmal a legjobb barátom házához szaladunk. Elmegyünk a fagyizóba (reggelire fagyit enni!), ahova az egész utat futva teszem meg.

Milyen érzés fájdalom nélkül élni?

Csodálatos érzés. Könnyebbnek érzem magam. Akkor sétálok és futok, amikor csak akarok. Sokat mosolygok.

Mit csinálsz az iskolában vagy a munkahelyeden?

Mexikóban élek, és gyerekeket tanítok angol nyelvre. Nagy családom és baráti közösségem van, folyékonyan beszélek spanyolul. Imádok tanítani, soha nem hagyok ki egy napot sem a munkából.

Hogyan szórakozol, és kivel töltöd az idődet?

Elindítottam egy helyi focicsapatot. Én futok a leggyorsabban, és mindig gólokat rúgok. Emellett zenét hallgatok, és kenyeret sütök! Sok időt töltök a többi tanárral, a gyerekekkel, akiket tanítok, és az új barátaimmal.

Öt évvel ezelőtt fájdalommal küzdöttél. Milyen lépésekkel jutottál el onnan ide?

Öt évvel ezelőtt komplex regionális fájdalom szindrómám volt (CRPS), és nem tudtam járni. Frustrált voltam, mert egy nyarat önkéntesként akartam eltölteni Mexikóban, de a program

nem fogadott be. Célul tűztem ki, hogy márciusra elég erős leszek ahhoz, hogy egyetlen mankóval tudjak járni. Gyógytornára jártam, és különféle technikákat tanultam a fájdalom kezelésére. Ahogy a hangulatom javulni kezdett, több motivációm lett, és visszanyertem az energiámat. Márciusra elég erős lettem ahhoz, hogy egy mankóval járjak; majd júniusra már mankó nélkül. Mivel a mexikói program megkövetelte, hogy tudjak futni, az ütemezés segítségével elkezdtem kocogni. Eltartott egy ideig, de végül újra tudtam futni! Mexikóba mentem tanítani, és ez megváltoztatta az életemet. Ez az én hivatásom. Most fitt vagyok, aktív, azt csinálom, amit szeretek, és csodásan érzem magam!

Milyen tulajdonságaid vannak, amelyek lehetővé tették, hogy megtegyed ezeket a lépéseket?

Kitartás, ellenállóképesség, türelem és állhatatosság.

Mi segített a legtöbbet?

Egy végcél és egy kiindulópont kiválasztása. Végcél = nyárra mankó nélkül járni, hogy el tudjak menni Mexikóba. Kiindulópont = naponta járni gyógytornára, és rendszeresen alkalmazni a megtanult fájdalomkezelő technikákat. Minden sikeres kis lépés lendületet adott, hogy tovább menjek a következő kis cél felé.

Milyen akadályokkal szembesültél a gyógyulásod során, és hogyan győzted le őket?

Eleinte féltem járni, amikor fájdalmam volt. Az alapbetegségem kezelése megkövetelte, hogy azt a lábamat használjam, amelyik fáj - de mivel fáj, ezért nem jártam rajta. Eleinte nem volt túl nagy motivációm sem, de amikor meghatároztam azt a számomra sokat jelentő célt, hogy Mexikóba megyek tanítani, a motivációm megnőtt. Elhatároztam, hogy bebizonyítom, hogy meg tudom csinálni, és sikerült is!

Következtetés

A fájdalom hangja erős, de nem erősebb nálad. A Bölcs Hang és a megküzdési gondolatok – tele együttérzéssel és jó dolgokkal – segíthetnek visszavenni a hatalmadat. A 7. fejezetben megtudhatod, hogy az alvás, a táplálkozás, a testmozgás és a barátok is gyógyító hatásúak lehetnek.

7. fejezet:

7. Az életmód befolyásolja a fájdalmat

A szervezeted szereti az egyensúlyt

Miért kérdezzetnek az orvosok folyton az alvásról, a táplálkozásról és a testmozgásról? Mert a szervezeted *homeosztázisra*, vagyis egyensúlyra törekszik. Ha a tested nincs egyensúlyban, hajlamosabb leszel a betegségekre és a fájdalomra. A testedben akkor vagy a legboldogabb, ha elegendő vizet iszol, ha egyenletesen tartod a vércukorszintedet, ha minden este következetesen alszol, és eleget pihensz, ha napfény ér, ha használod az izmaidat, és ha nem ülsz túl sokat. Ha a szervezeted semmiből sem kap túl keveset, és semmiből sem túl sokat.

Az idegrendszered úgy segít az egyensúlyban, hogy jeleket küld, ha valami nincs rendben. Az éhségérzet és a fejfájás például azt jelezheti, hogy kevés az üzemanyag, és enned kell. Az álmoság és az ingerlékenység jelezheti, hogy több alvásra van szükséged. Amikor a szobában túl meleg van, a tested azt üzeni, hogy vedd le a pulóvert! A szervezeted sokféleképpen jelzi, hogy valami nincs egyensúlyban – beleértve a testi panaszokat, például a fájdalmat is.

A kiegyensúlyozatlanság a fájdalom kiváltó oka.

A fájdalom megelőzése és kezelése érdekében készíts homeosztázis-tervet:

- Fogyassz naponta három egészséges fogást + tízórait és uzsonnát!
- Állíts be rendszeres lefekvésési és ébredési időpontot, hogy éjszakánként nyolc-tíz órát aludj!
- Igyál vizet az egész nap folyamán!
- Tornázz és mozogj naponta, hogy a csontjaid és izmaid erősek maradjanak!
- Menj ki a szabadba, legyél a természetben, napsütésben!

Ebben a fejezetben a fontos életmódbeli döntésekről fogsz olvasni. Az alvással kezdjük, hiszen minden este alszunk!

Aludj jobban, hogy jobban érezd magad

Az alvás fontos szerepet játszik a fájdalomban. A fájdalom különböző alvásproblémákat válthat ki: rendszertelen alvási szokásokat, elalvási nehézségeket, éjszakai ébredéseket és rossz alvásminőséget. Ez aztán stresszhez és szorongáshoz vezet, mivel nem tudsz aludni, ami feljebb tekeri a fájdalomszabályozódat. Az alváshiány szintén összefügg a fájdalom fokozódásával és a panaszok súlyosbodásával.

Az emberek *nappali életmódot* folytatnak, ami azt jelenti, hogy arra vagyunk programozva, hogy éberek és ébren legyünk, amikor süt a nap, és hogy éjjel kikapcsoljunk, és aludjunk. Az *éjszakai* állatoknál, például a baglyoknál és a denevéreknél ez másképp működik, ők arra vannak programozva, hogy nappal aludjanak, éjszaka pedig fenn legyenek.

Az alvási ciklusunkat egy agyi struktúra, a *szuprakiazmatikus mag* (SCN) szabályozza. Az SCN a beépített ébresztőórád! Befolyásolja a tested huszonnégy órás ritmusát – azt, hogy mikor leszel éhes,

mikor érzed magad ébernek és aktívnek, mikor merülsz ki, és mikor van szükséged alvásra. Az SCN-t a napfény programozza, ami azt jelenti, hogy az SCN-t úgy „állíthatod” be, mint ahogy az ébresztőórát beállítod. Ez részben az agyban található *melatonin* nevű vegyi anyagnak köszönhető, amely szabályozza az alvás-ébrenlét ciklusát. Ez a ciklus lehetővé teszi a szervezet számára a gyógyulást és a pihenést, és szinkronban tart a napfényel és a külvilággal.

Amikor azonban fájdalmaid vannak, az alvási ciklusod könnyen kibillen az egyensúlyából, és a homeosztázis megzavarodik. A rossz éjszakai alvás késői alváshoz vagy délutáni szunyókáláshoz vezet. A nappali alvás még nehezebbé teszi az éjszakai alvást. Az órákon át tartó ébren fekvés frusztrációt és aggodalmat vált ki az alvásképtelenség miatt, ami *még nehezebbé* teszi az alvást. Ez egy újabb rosszul kipihent éjszakához vezet, és ahhoz, hogy másnap mindezt megpróbáld behozni... és ez a körforgás így megy körbe-körbe.

Az alvás nyomon követése

Nézzük meg a tipikus alvási szokásaid! Ez segít meghatározni, hogy milyen alvási stratégiák lesznek a leghasznosabbak a számodra. Kövesd nyomon alvási szokásaidat egy héten keresztül, és rögzítsd őket itt, vagy töltsd le ezt a táblázatot a <http://www.newharbinger.com/33522> weboldaltól (angolul).

Az alvásod nyomon követése

	<i>Példa</i>	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Lefekvés ideje	23 óra							
Ébredés ideje	7 óra							
Napközbeni alvások száma	1							
Álmatlanság?	nem							
Éjszakai ébredések?	igen, 2							

Alváshigiénia

A krónikus fájdalommal együtt járó alvásproblémák kezelésére hívjuk segítségül az *alváshigiéniát*, hogy kikerüljünk a fájdalommal összefüggő alváshiányból, és egészséges alvási szokásokat alakítsunk ki. Ezek a tippek az álmatlanság, az éjszakai ébredések és más alvásproblémák csökkentésével javítják az alvást. Ha az összes tippet használni kezded, nem lesz több gondod az alvással!

- Csak akkor fekdj be az ágyba, amikor már álmos vagy!

A „fáradt” és az „álmos” nem ugyanaz. Lehet, hogy egy hosszú nap után fáradtnak és kimerültnek érzed magad, de mégsem vagy elég álmos ahhoz, hogy elaludjál. Ha azelőtt fekszel be az ágyba, hogy álmos lennél, az frusztráltsághoz és az ágyban éber fekvéshez vezet.

- Teremts kényelmes alvási környezetet!

Legyen a szobád sötét, hűvös és csendes. Használj függönyöket, hogy a napfény ne ébresszen fel a tervezett felkelési időpontod előtt. A hőmérséklet is fontos; észrevetted már, milyen nehéz elaludni a forró nyári éjszakákon? A testünk jobban alszik hűvös szobában. Használj olyan eszközt, ami fehér zajt generál, vagy ventilátort, hogy hálószobád csendes és nyugodt legyen.

- Az ágyat csak alvásra használd!

Keress egy másik kényelmes helyet, ahol tévézhetsz, olvashatsz vagy telefonozhatsz. Az ágyad *kizárólag* az alváshoz legyen társítva. Miért? Az agyad gyorsan megtanulja a dolgok közötti kapcsolatokat. Ha ébren fekszel az ágyban, az agyad az „ágyat” az „ébredéssel” fogja társítani. Ha az ágyat csak alvásra használod, az agyad megtanulja, hogy az „ágy” = „öntudatlan nyálcsorgatás”!

- Húsz perc után kelj ki az ágyból!

Ha nem tudsz elaludni, ne fekédj nyugtalanul az ágyban! Kb. húsz perc után kelj ki az ágyból, és csinálj valami nyugtatót: olvass egy könyvet a kanapén, hallgass relaxációs zenét egy kényelmes fotelben. Feküdj vissza az ágyba, amikor már álmos lettél. Miért? Minél tovább fekszel az ágyban és stresszelsz amiatt, hogy nem tudsz aludni, annál jobban fogsz szorongani. Minél inkább szorongsz, annál kevésbé fogsz aludni! Ha hosszú ideig ébren fekszel az ágyban, azt is megtanulja az agyad, hogy az ágyat inkább a szorongó ébredéssel kösse össze, mint a nyugodt alvással.

- Tarts készenlétben nyugtató, megnyugtató tevékenységeket!

Amikor nem tudsz aludni, ne keress tennivalót! Tarts egy kifestőkönyvet, magazint vagy fejhallgatót egy kényelmes és elérhető helyen, például a kanapé mellett. Ügyelj arra, hogy olyan tevékenységeket válassz, amelyek pihentetőek – mint a rajzolás vagy az olvasás –, nem pedig aktiváló hatásúak, mint a videojátékozás vagy a krimik nézése.

- Állíts be lefekvési és ébredési időpontot!

Az agy számára fontos a rutin. Ha mindennap ugyanabban az időben kelsz fel és alszol el, az beprogramozza a biológiai órát. A következetes lefekvési és ébredési időpontok kulcsfontosságúak, különösen, ha nem jársz iskolába – különben a napodnak nem lesz ritmusa. Minél korábban ébredsz, annál hamarabb fogsz tudni elaludni! Miért? Mert a tested egyensúlyra vágyik, az agyad akkor a legboldogabb, ha van rutinja – ezért minden nap ugyanabban az időben „kapcsold ki” és „kapcsold be”. A rendszeres alvás-ébredés időpontok segítenek leküzdeni az alvási nehézségeket.

- Engedd be a napfényt!

Reggel az első dolgod az legyen, hogy széthúzod a függönyöket, és beereszted a napfényt. Az agyadban lévő bizonyos területek, amelyek sötétben az „alvás” vegyi anyagainak felszabadulását váltják ki, a fényben lebontják ezeket, hogy az „ébredést” jelezzék. Ez beállítja a biológiai órát, és emlékezteti az agyadat, hogy fény = ébredés, sötét = alvás.

- Ne szunyókálj!

Korlátozd az alvást kizárólag éjszakára. Bármennyire is csábító a szunyókálás, különösen, ha fájdalmaid vannak, tanítsd meg magadnak, hogy az „alvás” éjszaka, az „ébrenlét” pedig nappal történik. A szunyókálás részben kielégíti az alvási igényt, ami csökkenti az éjszakai alvási igényedet.

- Ne ellenőrizd az időt!

Az óra figyelése csak növeli a stresszt és a szorongást: *Hajnali 2 óra van; holnap semmire sem leszek képes!* Minél idegesebb leszel, annál *kevésbé* valószínű, hogy elalszol – ezért takard le az órát, és fordítsd le a telefonodat.

- Alakíts ki egy nyugodt lefekvés előtti rutint!

Lefekvés előtt vedd el a forró fürdőt, olvasd, végezz relaxációs gyakorlatokat vagy meditációt. Közvetlenül lefekvés előtt kerüld a házi feladat-írást, a kutyázást, az ingerlő tevékenységeket és minden stresszes dolgot. Készíts egy listát azokról a pihentető, lefekvés előtti tevékenységekről, amelyeket kipróbálhatnál.

- Ne vidd a problémáidat az ágyba!

Szoktál az ágyban feküdni, problémákon töprengeni, vagy aggódni a tennivalók miatt? Az alvási idő elég rossz időpont az aggodásra és a problémamegoldásra. Válassz inkább egy „aggódási időt” néhány órával lefekvés előtt, amikor leírod a gondokat és a tennivalókat.

- Mozogj!

A testmozgás szabályozza az agy kémiai anyagait, és segít a szervezetnek, hogy fáradtnak érezd magad. Emellett lebontja a stresszhormonokat, például az adrenalin, amelyeket a szervezet napközben termel. Mozogj a nap elején, kerüld az esti testmozgást!

- Kerüld a koffeint és az alkoholt!

Ezek az anyagok zavarják a természetes alvás-ébrenlét jelzéseket. Ha eleve nehezen alszol, ezek csak akadályozzák a természetes alvási jelzésekre való ráhangolódást.

- Kerüld a cukrot és a bőséges étkezéseket lefekvés előtt!

A cukor és az étel olyan üzemanyag, amely felkészíti a szervezetet a cselekvésre! Tanítsd meg magadnak, hogy az éjszaka a lelassulás, nem pedig a felpörgés.

- Hétfőig ne aludj a szokásosnál két órával többet!

Szép dolog bepótolni az alvást, de mi történik, ha a szervezet hozzászokik ahhoz, hogy szombat és vasárnap egyig fent marad, és délig alszik? Vasárnap estére sokáig nem tudsz elaludni, így a hétfő reggel borzasztó lesz. Ez a minta alvási hiányhoz, iskolai nehézségekhez és fokozott fájdalmakhoz vezethet. Korlátozd az extra hétfői alvást legfeljebb néhány órára.

- Ne aludj háziállatokkal!

De olyan aranyosak és puhák! Igaz, de horkolnak, rugdosnak, megnyalják az arcodat, és ki-be mászkálnak az ágyadban – ami megzavarja az alvásodat. Nem csoda, hogy reggelente olyan fáradt vagy!

- Lefekvés előtt ne kütyüzz!

Korlátozd a képernyőidőt napi egy-két órára. Lefekvés előtt egy-két órával kapcsold ki a kütyüket, és helyette csinálj valami mást (olvass, rajzolj). Éjszakára rakd ki a kütyüket a hálósobádból; túl csábítóak. Hagyd őket egy kosárban a konyhában, vagy add oda a szüleidnek. Miért? A képernyők kék fénye elnyomja a melatoninint, az agyban található alvást szabályozó vegyi anyagot. Alacsony melatoninszint = kisebb az elalvás valószínűsége. A képernyő az agyadat is stimulálja, túlterheli az érzékszerveket egy olyan időszakban, amikor segítened kellene az agyadat a kikapcsolásban. Végül pedig a képernyő bekapcsolja a szimpatikus idegrendszert – és az adrenalin nem tesz jót az alvásnak. Találj ki olyan nyugtató tevékenységeket, amelyek nem a kütyükről szólnak! Ebben a könyvben is találsz belőlük bőven!

Alváshigiénés terved

Az alváshigiénia akkor működik a legjobban, ha ezeket a tippeket mind alkalmazod, de ha szükség van egy kiindulópontra, válassz ki kettőt vagy hármat. A szokások megváltoztatása kitartást igényel, és ritkán megy egyik napról a másikra. Olyan ez, mint az izomépítés – gyakorlás és idő kell hozzá. Próbáld ki néhányat, és nézd meg, hogyan megy!

Három alváshigiéniai stratégia, amit ezen a héten kipróbálhatsz:

1. _____
2. _____
3. _____

Napi lefekvés időpont ezen a héten: _____

Napi ébredési időpont: _____

Három pihentető, kütyümentes tevékenység a lefekvés előtti rutinhoz (*forró fürdő, magazin olvasása, testpásztázás meghallgatása*):

1. _____
2. _____
3. _____

Ide fogsz menni, ha nem tudsz elaludni, és ki kell kelned az ágyból (*párnakupac a szobád sarkában; kanapé a nappaliban*):

Relaxáló tevékenységek, amelyeket készenlétben tartasz arra az esetre, ha nem tudsz elaludni (*fejhallgató + zene/hangoskönyv, színezőkönyv*):

Ötletek ahhoz, hogy ne kelljen az órát megnézni (*fordítsd meg az órát, fordítsd le a telefont*):

Itt tárolod a kutyüket lefekvés előtt (*konyhafiók, anya szobája*):

A testmozgás és az agy kapcsolata

Miért mondják állandóan, hogy mozogjak?

Idegcsillapító lehet, amikor minden orvostól azt hallod, hogy mozogj – különösen, ha fájdalmaid vannak. Bármennyire is frusztráló, ezért ragaszkodnak hozzá: a tanulmányok azt mutatják, hogy a testmozgás növeli az energiádat, és csökkenti a fáradtságot a krónikus fájdalommal küzdő emberek körében; serkenti az izmok és a csontok gyógyulását; javítja az ízületek működését; csökkenti a krónikus betegségek kialakulásának kockázatát; javítja az alvást; és csökkenti a fájdalmat. És ez még nem minden: a testmozgás elősegíti a vér keringését, ami oxigénnel (és tápanyaggal) látja el a szöveteket és segíti a szervezet regenerálódását, segíti a gyógyulást, és fokozza az immunrendszer működését. Emellett erősíti az önbecsülést, csökkenti és megelőzi a stresszt és a szorongást, és javítja a hangulatot, ezáltal is csökkentve a depressziót. Ez igen, ez jó sok minden!

A másik oldalról a mozgáshiány viszont csökkent immunműködéshez, izommerevséghez és izomfeszültséghez, gyengeségérzethez és letargiához, csökkent motivációhoz, valamint fokozott és hosszan tartó fájdalomhoz vezet. Emiatt a mozgáshiány és az ülőmunka az egyik legnagyobb kockázati tényezője az élethosszig tartó krónikus fájdalom kialakulásának (mindezek miatt el is megyek sétálni).

A tested gyógyítása mellett a testmozgás az agyadat is megváltoztatja. A testmozgás átprogramozza az idegrendszered érzékenységét, serkenti a fájdalomcsillapításban szerepet játszó ingerületátvivő anyagok (neurotranszmitterek) termelődését, többek között ezeket:

Szerotonin – szabályozza a hangulatot és más idegrendszeri működéseket. Amikor a szerotoninszint emelkedik, a hangulat javul, és a fájdalom ereje csökken. A leggyakrabban felírt antidepresszáns, számos szorongásoldó gyógyszer és néhány fájdalomcsillapító is a szerotoninon keresztül hat.

Dopamin – az öröm és a jutalom érzelmeiért felel, amely letekeri a fájdalomszabályozódat.

Endorfinok – természetes fájdalomcsillapítók, amelyek tompítják a fájdalmat. A fájdalomcsillapítók valójában az endorfinok hatását utánozzák! (Menő, nem, hogy az emberi szervezet volt az első, aki felfedezte ezt?)

A testmozgás szabályozza ezeknek az ingerületátvivő anyagoknak a szintjét. Emellett lebontja az üss vagy fuss reakció során felszabaduló stresszhormonokat, például az adrenalint és a kortizolt, hogy elősegítse a relaxációt és a gyógyulást. Talán ellentmondásosnak tűnik, de ha fájdalmaid vannak vagy beteg vagy, *különösen* fontos a testmozgás.

Ha hetekig vagy hónapokig inaktív voltál, ne feledd, hogy lassan kell újratekerned a testmozgást. Használd az ütemezést (lásd a 3. fejezetet)! Keress fel egy gyógytornászt! Sétálj naponta, vagy próbáld ki a jógát, amely ötvözi a nyújtást, az erőnléti edzést és a testtudatosságot. Minden mozgás számít!

A napfény és a természet mint gyógyszerek

A fájdalom megpróbál bent tartani a lakásban, aktivitás, testmozgás, barátok vagy napfény nélkül. De van indok, hogy mi miatt kell visszavágni: A napfénnel való találkozás kritikus az egészség szempontjából. A napfény szabályozza az alvási és ébrenléti ciklusokat, növeli a szerotonin szintet a hangulat javítása érdekében, és serkenti a D-vitamin termelését – ami kritikus fontosságú a fizikai erő és az egészséges működés szempontjából. A napfény védelmet nyújthat olyan betegségekkel szemben is, mint a reumás ízületi gyulladás, az asztma és a fertőző betegségek. A kutatások azt is igazolták, hogy a természet javítja a hangulatot, a memóriát, a figyelmet, a koncentrációt és a fájdalommal való megbirkózási képességet is. Tehát amikor bármilyen tevékenységet tervezel, vagy a megküzdési stratégiákat alkalmazod, vedd fontolóra azt, hogy ezeket a szabadban végezd. *A napfény és a természet gyógyszerek!*

Táplálkozás és egészség

Az étel a szervezeted üzemanyagforrása, olyan, mint a benzin az autóban. Az étel azonban nem csak energiát ad: a megfelelő táplálkozás elengedhetetlen a jó egészséghez. Az ételek olyan tápanyagokat tartalmaznak, mint a vitaminok és ásványi anyagok, amelyek segítenek a szervezetednek zökkenőmentesen működni, akár csak egy gépezetnek. A tejtermékekben található ásványi anyag, a kalcium például erősíti a csontokat. Támogatja az immunrendszert, segíti a vérárvadást, és lehetővé teszi az agysejtek kommunikációját. Kalcium nélkül az agyad és a tested egyszerűen nem működne.

Előfordul, hogy a fájdalommal küzdő tizenévesek kevesebbet esznek, kihagyják az étkezéseket, vagy egészségtelen étkezési szokásokat alakítanak ki. Ez kimerültséget, fáradtságot, fejfájást és újabb fájdalmat okozhat. Vitamin- vagy ásványianyag-hiányhoz is vezethet, ami azt jelenti, hogy a szervezeted kevesebb tápanyaghoz jut, mint amennyire szüksége van. Ha valamiből hiányt szenvedsz, a tested kevésbé képes kezelni a fájdalmat. A hiányállapotok az immunrendszer működését is akadályozzák, ami növeli a betegségekre való fogékonyságot, és megnehezíti a szervezet számára a fertőzések leküzdését. *A vitamin- és ásványianyag-hiány nemcsak megbetegíthet, hanem a gyógyulást is megakadályozhatja.*

Az ételek, illetve azok hiánya a hangulatot is befolyásolhatja. Voltál már valaha annyira éhes, hogy ingerlékeny és dühös lettél? A tested így üzen, hogy kibillentél az egyensúlyodból, és ételre van szükséged! De nem minden étel egyforma: egyes ételek egészségesebbek, míg mások kevésbé. Például a magas cukor- és tartósítószer-tartalmú feldolgozott élelmiszerek, mint a gyorséttermi ételek, az üdítők és a cukros gabonapelyhek fokozhatják a szervezetedben a gyulladást, és fejfájást válthatnak ki. Ez nem azt jelenti, hogy le kell állnod az összes kedvenc ételed fogyasztásával – csak azt, hogy meg kell találnod a megfelelő egyensúlyt. Amit a szervezetedbe beviszel, az határozza meg, hogy mit kapsz vissza a testedtől.

Táplálkozással a fájdalom ellen

Amikor fájdalmaid vannak, fontos, hogy változatos, friss, teljes értékű élelmiszereket fogyassz, beleértve a gyümölcsöket, zöldségeket, teljes kiőrlésű gabonaféléket, tejtermékeket, sovány fehérjéket és egészséges zsírokat. Íme néhány egészséges étel, amely elősegíti a gyógyulást. Optimalizáld tested fájdalommal szembeni ellenálló képességét, és karikázz be az alábbi felsorolásból néhányat, amit hajlandó vagy kipróbálni!

- Gyümölcsök: piros szőlő, áfonya, eper, alma, narancs, körte, cseresznye, banán

- Zöldségek: leveles zöldségek, sárgarépa, avokádó, cékla, brokkoli, kelbimbó, káposzta, karfiol, kelkáposzta
- Diófélék: dió, mandula, pekándió, földimogyoró
- Magvak: tökmag, napraforgómag
- Teljes kiőrlésű gabonafélék: barna rizs, zabpehely, quinoa, kuskusz, teljes kiőrlésű kenyér, tészta, pattogatott kukorica
- Hüvelyesek: feketebab, csicseriborsó, lencse, zöldborsó, sárgaborsó
- Tojás
- Tejtermékek: tej, joghurt, sajt
- Hal: lazac, tonhal, pisztráng, makrél, hering
- Csirkehúsleves
- Antioxidáns teák: zöld tea, gyömbértea
- Olívaolaj

A táplálkozási terved

Három egészséges étel, amit ezen a héten beiktatsz az étrendedbe:

1. _____
2. _____
3. _____

Egy olyan egészségtelen étel, amiből kevesebbet fogsz enni:

A napi három egészséges étkezés biztosítására vonatkozó terved *(állíts be emlékeztetőt az étkezéshez, mondd el a szüleidnek a táplálkozási terved, vásárolj meg a listán szereplő élelmiszereket)*:

Ötletek az egészséges élelmiszerek étkezésbe való beépítéséhez *(fogyassz plusz gyümölcsöt a reggelihez, válts teljes kiőrlésű kenyérré ebédhez, fogyassz plusz zöldséget a vacsorához, nassolj diót süti helyett)*:

Szociális támogatás: A barátok mint gyógyszerek

A szociális támogatás fontos szerepet játszik a fájdalomban: ez a biopszichoszociális modell egyharmadát teszi ki. Gondold át: milyen büntetés rosszabb a börtönnél? Nem a házi feladatra gondolok... Ha rossz a magaviseleted a börtönben, akkor magánzárkába kerülsz – elszigetelve vagy egy szobában, egyedül, senkivel sem érintkezhetsz, nem kommunikálhatsz. Szerinted mit mond el az emberekről, hogy a legrosszabb büntetés, amit kaphatnak, az a másoktól való elszigetelés?

Az embereket biológiailag társas lényeknek programozták, és az egészséges működésünk is ettől függ. A vadonban való túléléshez, amikor vadászok és gyűjtögetők voltunk, szükségünk volt az együttműködésre, az összedolgozásra és az egymásról való gondoskodásra. Több ember jelenléte biztonságot nyújtott a ragadozókkal szemben, és megvédte a törzset, túl sokáig egyedül lenni pedig veszélyes volt. A társas viselkedés annyira fontos, hogy az agyunk olyan rendszert fejlesztett ki, amely jutalmaz érte: amikor így viselkedünk, az agyunk oxitocint, szerotonint és dopamint szabadít fel, olyan ingerületátvivő anyagokat, amelyek a boldogság, az összekapcsolódás, a jutalom és az öröm érzését közvetítik.

Amikor a tizenéveseknek fájdalmaik vannak, gyakran elszigetelődnek a barátaiktól, és úgy érzik, hogy kirekesztették vagy magukra hagyták őket. Amikor szociálisan elszigeteltek vagyunk, szorongóvá, magányossá és depresszióssá válunk – ezek a negatív érzelmek növelik a fájdalom mértékét. A szociális elszigeteltség a kortizol nevű stresszhormont is beindítja, ami gyengíti az immunrendszert. Sőt, úgy tűnik, hogy az elszigeteltség és az elutasítás fájdalma neurológiailag hasonlít a testi fájdalomhoz. Ezért fontos a *testi* egészséged szempontjából, hogy gondoskodj a *szociális* egészségedről!

Amikor fájdalmaid vannak, a társas támogatás fontosabb, mint bármikor. Csatlakozz megbízható, téged támogató emberekhez – családhoz, barátokhoz, sportcsapatokhoz, vallási csoporthoz –, tölts időt olyan emberekkel, akik nagyon szeretnek. Ha nincs egyből ilyen támogató csoportod, keress olyan tevékenységeket, amelyek csökkentik az elszigeteltséget. Hogyan növelheted a társas támogatást?

Ezt tette Szonja:

Szonja arc- és állkapocs-rendellenességben szenvedett, amitől egyrészt fáj az arca, másrészt az arca bal oldala lejjebb ereszkedett. Zavarban érezte magát a kinézete miatt, és aggódott, hogy az emberek elborzadnak a külsejétől. Ennek eredményeképpen nehezen hagyta el a biztonságosnak gondolt otthonát. Elszigetelt és magányos volt, szomorúnak és elfelejtettnek érezte magát.

Szonja szeretett társasjátékozni, ezért az apja felajánlotta, hogy elviszi a játékboltba, hogy vegyen neki egyet. Szonja el akart vele menni, de ideges volt, hogy összefut valakivel az iskolából. Az apja azt javasolta, hogy iskolaidőben menjenek, amikor az iskolatársai biztosan nem lesznek ott, így Szonja beleegyezett. Amikor Szonja kilépett a házból, senki sem bámulta. A parkolóban senki sem futott el előle. A játékboltban senki sem mutogatott rá.

A bolt tulajdonosai meghívták a vásárlóikat, hogy üljenek le, és próbáljanak ki egy új játékot. Szonja egy vele egykorú lány mellé ült, aki mosolyogva ráköszönt. Szonja elkezdett játszani a játékkal, és beszélgetett az új barátjával. Csodálatos érzés volt. Egy órával később az apja haza akart menni, de Szonja olyan jól érezte magát, hogy nem akart elmenni. Ő és az új barátja feliratkoztak a szerdai játékestekre, hogy hetente egyszer láthassák egymást. Ez az élmény emlékeztette Szonját arra, hogy az egészségi

állapota nem kell, hogy meghatározza, hogy kivel beszélget, vagy kivel nem, és nem ez határozza meg az életét. Annyira magabiztossá vált, hogy felkereste iskolai barátait, és áthívta őket magához egy játékestre. A barátai segítettek neki abban, hogy újra normálisnak érezze magát!

Ahhoz, hogy legyen egy „barátok-gyógyszer” terved, karikázd be azokat, amelyek működhetnek, majd egészítsd ki a saját ötleteiddel.

- Írj egy barátnak vagy hívd fel!
- Keress egy, a tieddel azonos betegségben szenvedő tizenéveseknek szóló online támogató csoportot!
- Menj el egy közeli kutyafuttatóhoz, és barátkozz a kutyákkal és gazdáikkal!
- Hívd át egy barátodat filmet nézni!
- Menj el játékboltba egy játékestre!
- Indítsd el a saját könyvklubodat!
- Csatlakozz egy kórushoz (ha szívesen énekelsz)!
- Barátkozz össze egy szomszáddal!
- Hívd meg egy osztálytársadat fagyizni!
- Kérd meg az orvosodat, hogy hozzon össze téged más, hasonló betegségben szenvedő tizenévesekkel, vagy segítsen neked egy csoport indításában!
- Alakítsatok együttest a barátaiddal!
- Csatlakozz a sportcsapatodhoz egy kinti edzésre, még akkor is, ha most nem tudsz játszani!
- Süssetek süteményt a barátaiddal!
- Menj edzőterembe, és vegyél részt egy órán (jóga, spinning, pilates)!
- Hívd fel a barátaidat, hogy menjetek együtt moziba!
- Vegyél részt egy művészeti vagy programozói órán!
- Csatlakozz valamilyen iskolai klubhoz!
- Kérdezd meg a pincért a kávézóban, hogyan telik a napja!
- Jelentkezz egy tinédzsercsoportba a könyvtárban!

A te ötleteid:

Következtetés

Már majdnem meg is vagyunk! Most, hogy fel vagy fegyverkezve azokkal a módszerekkel, amelyekkel javíthatod az egészségedet: az alvás, a testmozgás, a táplálkozás és a szociális támogatás javításával, rakjuk össze az egészet! A következő fejezetben kombináljuk a könyv különböző részeit, hogy összeállítsunk egy fájdalomtervet és egy napirendet. Ez segíteni fog abban, hogy motivált és szervezett legyél, és a helyes úton maradj. Menni fog!

8. fejezet:

8. Rakjuk össze az egészet!

Vidd haza

Azokban a dolgokban leszünk jobbak, amelyeket gyakorlunk. Ha például erős felsőtestet akarsz, minden nap súlyozz az edzőteremben, és hamarosan megizmosodsz! Ha kiváló szeretnél lenni matematikából, gyakorold minden nap, és csodákat tehetsz. Amikor gyakorolsz valamit, az adott készségnek szentelt agyi pályák szélesebbek és erősebbek lesznek. Ez a tanulás az oka annak, hogy a gyakorolt készségek könnyebbé és automatikusabbá válnak.

Ha meg akarod törni a fájdalom körforgását, akkor kapcsold át a fájdalomrendszeredet egy *otthoni gyakorló rutin* kialakításával, és használj megküzdési stratégiákat – minden egyes nap! Ehhez válassz ki egy időpontot és egy helyet, ahol ezeket a stratégiákat gyakorolhatod, még ha csak tíz percig is. Néhány napba telik, mire kialakul a rutin, de ha már megszoktad a napi gyakorlást, könnyebb lesz megtartani! A gyakorlás akkor a legfontosabb, amikor a fájdalmad mértéke alacsony, közepes, vagy nincs is fájdalmad – így, intenzív fájdalom esetén a stratégiák már automatikusan működnek, ezáltal gyorsan és hatékonyan tudod majd kezelni a fájdalmat.

Viktor példája:

Technika: mindfulness

Napi gyakorlás ideje: este fél nyolc (vacsora után, de még a házi feladat megírása előtt)

Gyakorlás helye: a dolgozószobában a kanapén

Hogyan jut eszedbe: beállítok emlékeztetőt, és Helénával gyakorlok

A te otthoni rutinod:

Technika: _____

Napi gyakorlás ideje: _____

Gyakorlás helye: _____

Hogyan jut eszedbe: _____

Öt dolog terv

Most már egy rakás tervvel rendelkezel, amelyekkel javíthatod az egészségedet azzal, hogy megváltoztatod a gondolataid, az érzelmeid, a megküzdési stratégiákat, az alvási szokásaid, a táplálkozásod, a testmozgásod, valamint a szociális és iskolai életedet. Egy nagyszerű módja mindezek összerendezésének, ha létrehozol egy Öt dolog tervet. A mai naptól kezdve az a küldetésed, hogy minden nap öt dolgot tegyél meg azért, hogy jobban érezd magad. Az öt dologba beletartozhat bármilyen megküzdési stratégia vagy tevékenység, amely csökkenti a fájdalmat

mértékét, és segít visszanyerni az életedet. Erre kell odafigyelned: egy dolognak a *szabadban* kell történnie, és egy dolognak *fizikai (testi) jellegűnek* kell lennie (ezeket kombinálhatod is pl. kinti testmozgás). Ha vissza akarsz térni az iskolába, válassz egy iskolai dolgot (olvasás, írás).

1. lépés: Készítsd el a saját, személyre szabott Öt dolog tervedet!

A könyvben található stratégiák és a saját személyes céljaid felhasználásával állítsd össze a saját tervedet. Minden egyes technikához több lehetőséget is megadhatsz az adott stratégia gyakorlására, ahogyan Amanda tervén is látható lent. Nem baj, ha egyes tevékenységek két kategóriába is beleférnek; ha például a biciklizés ütemezés és élvezetes tevékenység is egyben, akkor mindkét kategóriában szerepelhet opcióként!

Amanda Öt dolog terve

Technika	Lehetőségek
Kiváltó okok és érzelmek	Kövessd nyomon a kiváltó okokat! (kukta-elv, teljes fájdalom recept)
Tevékenységek ütemezése	Töltsd ki az ütemezési tervet, sétálj a háztömb körül, 20 percig szobabiciklizz, focizz a szabadban 30 percig!
Tanulmányi ütemezés	Napi egy órán vegyél részt az iskolai oktatásban, 20 percig olvasd otthon egy szórakoztató könyvet, 15 percig írd matematika házi feladatod! (Megjegyzés a magyar kiadáshoz: a Bethesda Fájdalomkezelő Központ munkatársai azt ajánlják, hogy ne fokozatosan, hanem egész napra menj iskolába, ha bemész.)
Elterelés	Töltsd ki a figyelemelterelési feladatlapot, simogass kiskutyát az állatkereskedésben, vigyél vissza egy könyvet a könyvtárba, nézz filmet, rajzolj!
Kellemes tevékenység	Minden nap 10 percig táncolj, 15 percig kertészkedj a szabadban, naponta 20 percet játssz a kutyáddal, fess, 20 percig biciklizz a szabadban!
Biofeedback	Kézmelegítés
Relaxáció, mindfulness	Mindfulness app, hasi légzés, testpásztázás, jóga, öt érzékszervi tudatosság
Imagináció	Kedvenc hely imagináció (képzeld el egy tengerpartot), öngyógyító imagináció
Gondolatok azonosítása és vizsgálata	Gondlatkövetés, gondolkodási csapdák, detektívkérdések
Gondolatok átkapcsolása	Bölcs Hang, megküzdési gondolatok, hálaadás, tíz jó dolog, szürke gondolkodás, képzelj el egy csodát!
Alváshigiénia	Lefekvés este 11-kor és ébredés reggel 7-kor minden nap, órák letakarása, 20 perc után felkelni az ágyból, ha szorongunk vagy nem alszunk.
Táplálkozás	Minden étkezéshez fogyassz gyümölcsöt vagy zöldséget, uzsonnára a sütit dióval helyettesítsd!
Szociális kapcsolat	Hívj meg egy barátot pénteken egy játékestre, ússz egy barátoddal a hétvégén, hívj fel egy barátot!

Ennek a tervnek egy üres példányát letöltheted a <http://www.newharbinger.com/33522> weboldaltól (angolul).

A te Öt dolog terved

Technika	Lehetőségek
Kiváltó okok és érzelmek	
Tevékenységek ütemezése	
Tanulmányi ütemezés	
Elterelés	
Kellemes tevékenység	
Biofeedback	
Relaxáció, mindfulness	
Imagináció	
Gondolatok azonosítása és vizsgálata	
Gondolatok átkapcsolása	
Alváshigiénia	
Táplálkozás	
Szociális kapcsolat	
Más ötletek	1. 2. 3.

2. lépés: Dolgozz ki jutalmazási terved!

Kérd meg a szüleidet, hogy vegyenek részt a tervedben azzal, hogy jutalmaznak téged, ha minden nap öt egészséges megküzdési készséget használsz. A jutalmak motiválnak téged, és szórakoztatóbbá

teszik a folyamatot. Találjátok ki a jutalmakat, amelyeket szeretnél elérni, a kis dolgoktól a nagyokig, és készítek együtt egy „jutalomlistát”, amely egy születésnapi kívánságlistára hasonlít. A napi öt dolog elvégzéséért egy kis jutalmat kaphatsz (például extra képernyőidőt), vagy egyben hét sikeres nap után összeadhatod a pontokat, hogy a hétvégén nagyobb jutalmat (utazást, új ruhákat) kapj.

Amanda jutalomlistája

1. 20 perc extra képernyőidő
2. Pizsamaparti
3. Piros tépőzáras sportcipő
4. Úszásórák
5. Kirándulás apával egy nemzeti parkba

A te jutalomlistád:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3. lépés: Válassz ki öt technikát, amelyet ezen a héten minden nap gyakorolni fogsz!

Írd be ezeket az alábbi táblázatba, valamint azt, hogy mikor és hol fogod ezeket a készségeket gyakorolni. Tedd a táblázatot jól látható helyre – a falra, a hűtőszekrényre –, hogy naponta emlékeztessen. Köteleződj el, és egy héten keresztül minden nap használd ezeket a technikákat. Használd az alábbi táblázatot a napi fejlődés nyomon követésére is. A következő héten módosíthatod az Öt dolgot, vagy megtarthatod őket, de figyelj rá, hogy egy dolog mindig a testmozgás legyen, egyet pedig a szabadban végezz! Ezután válassz jutalmat a jutalomlistából. Ebben a példában Amanda és az apja úgy döntenek, hogy naponta egy pontot szerez a nemzeti parkos kirándulásért, ami összesen hét pontot ér. Ha hét napon keresztül minden nap elvégzi az Öt dolgot, akkor kiérdemli az utazást (1 pont \times 7 nap = 7 pont). Ne feledd: jutalom csak akkor jár, ha *minden nap csinálod az Öt dolgot*. Ha egyik nap jutalmat érdemeltél ki, jegyezd be ezt az alsó sorba. Jövő héten módosíthatod az Öt dolgot, vagy meg is tarthatod őket. Amanda vasárnapi táblázatáért egy pontot érdemelt ki:

Amanda Öt dolga: augusztus 16. vasárnap

Technika	Cél	Teljesítve?
1. Tevékenység ütemezése	Séta a háztömb körül 9 órakor 20 percig (testmozgás + szabadban végzés)	I
2. Relaxáció, tudatosság	Mindfulness alkalmazás: testpásztázás este 8-kor	I
3. Kognitív	Bölcs Hang megküzdési gondolatok leírása délben	I

4. Táplálkozás	Gyümölcsöt vagy zöldséget enni minden étkezéshez: szőlőt a reggelihez, almát az ebédhez, sárgarépát a vacsorához	I
5. Szociális kapcsolat	Egy barát meghívása pénteken egy játékestre	I
Jutalom: 1 pont a nemzeti parkos kirándulásra!		

A táblázat üres példányát letöltheted a <http://www.newharbinger.com/33522> weboldaltól (angolul).

A te Öt dolgod (dátum): _____

Technika	Cél	Teljesítve?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Jutalom:		

4. lépés. A heti előrehaladás nyomon követése

Használd az alábbi táblázatot a heti előrehaladás és jutalmak nyomon követésére. Például egy hét elteltével Amanda közel áll ahhoz, hogy megvalósuljon a nemzeti parkos utazás, de még nem érdemelte ki, mert a hétből csak négy napon használta a megküzdési stratégiákat.

Amanda Heti nyomon követése

	Öt dolgot teljesítettél? (I/N)	Jutalom (pontok vagy tárgyak)
--	-----------------------------------	----------------------------------

Hétfő	I	1 pont
Kedd	N	-
Szerda	I	1 pont
Csütörtök	I	1 pont
Péntek	N	-
Szombat	N	-
Vasárnap	I	1 pont
Összesen	4 nap	4 pont
Jutalom?	N	(Majdnem)

A te Heti nyomon követésed

	Öt dolgot teljesítettél? (I/N)	Jutalom (pontok vagy tárgyak)
Hétfő		
Kedd		
Szerda		
Csütörtök		
Péntek		
Szombat		
Vasárnap		
Összesen		
Jutalom?		

Fájdalomterv készítése

Ha nyugodtnak és magabiztosnak érzed magad a fájdalommal szemben, sokkal kevésbé ijesztő, ha beléd nyilall. Az egyik módja annak, hogy felkészültnek érezd magad, a Fájdalomterv elkészítése. A Fájdalomterv a terved egy nehéz napra, amely tartalmazza a neked megfelelő, működő, hatékony megküzdési stratégiákat. Ez egy „útiterv”, amely segít neked, a szüleidnek, az orvosoknak és a tanároknak, hogy hogyan kezeljenek egy nehéz napot. Készíts egy tervet otthonra és egyet az iskolába.

Írd le a tervedet filctollal és színes tollal! Ragaszd ki a hűtőre, tedd a hátizsákodba, adj egy példányt a szüleidnek, egyet pedig adj a tanárodnak vagy az iskolaorvosnak! Így, ha rosszul érzed magad, mindenki nyugodt és magabiztos lesz, mert tudja, hogy pontosan mit kell tenni – különösen *te*.

Edit fájdalomcsillapítási terve migrén esetén így néz ki:

Otthon	Iskolában
1. Fogyassz folyadékot, egyél valamit!	1. Fogyassz folyadékot, egyél egy müzliszeletet!
2. Feküdj le a kanapéra húsz percre! (megjegyzés a magyar kiadáshoz: ez utóbbit nem javasoljuk, csak akut fájdalom esetén)	2. Feküdj le az orvosi szobában húsz percre! (megjegyzés a magyar kiadáshoz: ez utóbbit nem javasoljuk, csak akut fájdalom esetén)
3. Hideg borogatás a fejre. (megjegyzés a magyar kiadáshoz: ez utóbbit nem javasoljuk, csak akut fájdalom esetén)	3. Hideg borogatás a fejre. (megjegyzés a magyar kiadáshoz: ez utóbbit nem javasoljuk, csak akut fájdalom esetén)
4. Relaxálás: hallgass vezetett meditációt, használj mindfulness alkalmazásokat, hasi légzést, testpásztázást!	4. Relaxálás: fejhallgatót vinni a mindfulness alkalmazások hallgatásához, hasi légzést, testpásztázást!
5. Tereld el a figyelmed: játssz a kutyával, kirakózz, süss kenyeret!	5. Tereld el a figyelmed: hallgass podcastot, vigyél színes ceruzát az iskolába, és rajzolj!
6. Önbeszéd: „42 migrénem volt már életemben, tudom, hogy ezt is át tudom vészelní. Ez nem fog örökké tartani.”	6. Önbeszéd: „42 migrénem volt már életemben, tudom, hogy ezt is át tudom vészelní. Ez nem fog örökké tartani.”
7. Mentőgyógyszerek a gyors enyhüléshez.	7. Mentőgyógyszerek a gyors enyhüléshez.

Egy üres Fájdalomtervet letölthetsz a <http://www.newharbinger.com/33522> weboldalról (angolul).

A te fájdalomterved

Otthon	Iskolában

--	--

Mit tegyél, ha nem tudsz felkelni az ágyból?

Néha a fájdalommal küzdő tizenévesek úgy érzik, hogy megrekedtek: ágyban rekedtek, otthon rekedtek, vagy egyszerűen csak megrekedtek. Túl fájdalmas nekik felkelni, nemhogy kimenni a szabadba vagy iskolába menni. Ennek az akadálnak a leküzdéséhez használd az Ötlépéses ágytervet.

1. lépés. Gondolj arra, hogy felkelsz az ágyból! Használd az *imaginációt*! Képzeld el magad, ahogy sikeresen felállsz, és körbesétálsz a szobádban. Képzeld el, ahogyan a lábad a padlót éri!

Hasi légzés: Vegyél három lassú, mély levegőt a hasadba!

Ezt mondd magadnak: Észleld a *Fájdalom Hangját*! Figyelj a *gondolkodási csapdákra*! Beszélj vissza: mondd ki, miért nem igazak! Hangolódj a *Bölcs Hangra*, és figyelj a különbségre a *fájdalom és a károsodás* között: „Már milliószor keltem ki az ágyból. Az, hogy felállok és megmozdulok, nem károsítja a testem. A mozgás az első lépés a fájdalmaim enyhítése felé.”

2. lépés. Mozgás: Ülj fel! A vádli- és combizmok megfeszítésével és elernyesztésével indítsd be a vérkeringését a lábadban! Nyomd a lábad és a sarkad a matracba, majd szorítsd össze őket! „Kerékpározz” a lábaddal a levegőben, miközben a hátadon fekszel!

Ezt mondd magadnak: „Ez csak az érzékeny fájdalomérzékelő rendszerem, amely téves riasztást ad. A mozgás fáj, de nem károsít!”

Gondolj egy jutalomra, amit adsz magadnak majd azért, hogy felkelsz az ágyból: egy finom reggeli, egy sorozat megnézése vagy a cicád szeretgetése. Ez kemény munka!

3. lépés. Lógasd le a lábad az ágy széléről! A lábad érintse a padlót! Figyeld meg, hogyan érzed magad (ideges, izgatott, megrendült), és mi történik a fejedben! Mire gondolsz?

Ezt mondd magadnak: Használj bátorító, motiváló *megküzdési kijelentéseket*: „Meg tudom csinálni! Egyszerre csak egy kis lépés. A fájdalom túl sokáig volt úrrá rajtam. Visszaveszem az irányítást.”

Hasi légzés: Vegyél három lassú, mély levegőt a hasadba!

4. lépés. Állj fel lassan! Kapaszkodj valamibe, ha bizonytalannak érzed magad! Sétálj a jutalmad felé! Simogasd meg a macskát, igyál forró csokoládét, öleld meg az anyukádat! Ha nyomon követed az Öt dolgot, tedd az „ágyból felkelést” egy dologgá, és adj magadnak pontokat!

5. lépés. Légy büszke magadra, amiért visszavágtál a Fájdalom Hangjának, aki azt mondja neked, hogy „nem vagy rá képes”! Képes vagy rá!

Fájdalom identitás: Ki vagy te valójában?

Könnyen előfordulhat, hogy egy tizenéves élete a fájdalom körül forog. Tudnod kell, hogy a fájdalom felemésztheti azt, aki vagy. A fájdalom az oka annak, hogy nem találkozol a barátaiddal, abbahagyod a sportolást, hiányzol az iskolából, és elveszíted a kapcsolatot a külvilággal. Ez az a dolog, amire a

legtöbbet gondolsz, ez az a feladat, ami a legtöbb energiádat követeli. A fájdalom mindent átvehet – beleértve azt is, hogy ki vagy. Ahogy egy tizenéves mondta: „Én vagyok az a lány, aki a hétvégéket a kórházban tölti, aki állandóan új gyógyszereket próbál ki, akinek korábban el kell mennie az iskolából, hogy orvoshoz menjen. Én vagyok az a lány, aki állandóan beteg, és nem tud buliba vagy az iskolai kirándulásokra menni. A betegség az életem minden területét átvette. *Én a betegségem vagyok.*”

De most, hogy elolvastad ezt a könyvet, tudod, hogy nem a fájdalom irányít – *hanem te*. A fájdalom többé nem uralhatja azt, aki vagy, és nem határozhatja meg, hogy ki vagy. Te sokkal többről szólsz! Itt az ideje, hogy visszavedd a kontrollt! Gondolkodj el, hogy mi határoz meg téged igazán, ki vagy te *valójában* a fájdalom alatt!

Az én identitásom:

Azok az emberek, akik a legfontosabbak számomra:

Három dolog, amit a legjobban szeretek az egész világon:

1. _____
2. _____
3. _____

Amit a legjobban szeretek magamban:

A hobbijaim:

Tantárgy(ak), amit a legjobban szeretek tanulni:

Kedvenc filmjeim:

Kedvenc könyveim:

Kedvenc ételeim:

Emberek, akik mellett a legjobban érzem magam:

Három dolog, ami megneveltet:

1. _____
2. _____
3. _____

Amiben igazán jó vagyok:

A legkedvesebb emlékem:

Érdekes ember vagyok, mert:

Ha idősebb leszek, ilyen szeretnék lenni (sorolj fel annyi mindent, amennyit csak szeretnél!):

Sokkal több vagy, mint a fájdalmad!

A kezdet

Fogadok, azt hitted, most a „következtetés” jön! De az történt, hogy megérkeztél a kezdethez. Igen, ez a könyv vége – gratulálok, hivatalosan is egy lépéssel közelebb kerültél egy kevésbé stresszes, kevésbé fájdalmas élethez! Kitartottál, elvégezted a munkát, legyél nagyon büszke magadra! Bár ez a könyv véget ért, *az életed hátralévő része még csak most kezdődik*. Mostantól ezeket a stratégiákat magaddal viszed, bárhová is mész. Vidd ki őket a világba, és használd őket, hogy te legyél ura a fájdalmadnak!

Köszönetnyilvánítás

Mély hálával tartozom Dr. Lorimer Moseley-nek, nemzetközi fájdalomszakértőnek, szerzőnek és „névrövidítőnek” a nagylelkű visszajelzéseiért; Elliot Krane-nek az értő előszaváért; és Matt McKaynek, amiért hitt ebben a könyvben. Külön köszönet Dr. Victor Yalomnak, Jay Schulz-Heiknek, Cristina Benkinek, Erik Pepernek, Amy Gelfandnak és David Beckernek a barátságért, a konzultációért és az együttműködésért; valamint Tesilya Hanauernek, Jennifer Holdernek és Karen Schadernek a felbecsülhetetlen értékű szerkesztésért. És végül Dr. Glenn Rosenbluthnak, aki véletlenül elindított azon az úton, amely megváltoztatta az életemet.

Alkalmazások és weboldalak a fájdalom csökkentésére

A fájdalomcsillapítási technikák gyakorlása még könnyebb, ha van támogatásod és útmutatásod. Íme néhány nagyszerű forrás, amelyek irányított hanganyagot tartalmaznak a hasi légzéshez, testpásztázásához és más tudatosági és relaxációs gyakorlatokhoz. Ezek az alkalmazások és weboldalak (jelenleg) ingyenesek. Próbáld ki mindet, és nézd meg, melyik tetszik!

Weboldalak

Dr. Zoffness vezetett hanganyaga ehhez a könyvhöz: <http://www.newharbinger.com/33522>

Comfort-Ability, relaxációs és mindfulness hanganyag:

<https://www.thecomfortability.com/blogs/guided-exercises-mindfulness>

Dr. Tonya Palermo vezetett hanggyakorlatai a fájdalomhoz:

<http://www.seattlechildrens.org/research/child-health-behavior-and-development/pediatric-pain-and-sleep-innovations-lab/selected-recent-publications/>

Dr. Dawn Buse hanganyagai (a „relaxáció” fül alatt): <http://dawnbuse.com/relaxation.htm>

Vezetett mindfulness-alapú stresszcsökkentő (MBSR) gyakorlatok (bal oldalon a „gyakorlatok” alatt):

<https://palousemindfulness.com/>

UCLA vezetett meditációi: <http://marc.ucla.edu/mindful-meditations>

Dr. Zoffness honlapja: <http://www.zoffness.com>

Alkalmazások

Stop Breathe Think: vezetett relaxáció és meditációk, valamint „érzelmi hangolódás”. A gyakorlatok 3-15 percre tartanak.

Headspace: relaxációs és mindfulness hanganyag

Relax Melodies: vezetett meditációk zenével és a természeti hangjaival. Tartalmaz alváshoz szükséges hanganyagot.

Breathe2Relax: hasi légzésre tanít. Változtasd meg a „légzésed módját” a kilégzés meghosszabbításához és a nagyobb relaxáció elősegítéséhez.

Rain Rain: relaxáló hangképek (soundscapes) tanuláshoz, pihenéshez és alváshoz.

BellyBio Interactive Breathing: hasi légzést tanít és figyel.

Fantasztikus alkalmazások:

<https://www.painbc.ca/recommended-apps-help-manage-persistent-pain>

<https://paindoctor.com/pain-diary-apps/>.

További források

American Pain Society: gyermekgyógyászati krónikus fájdalomprogramok listája (a „További források” alatt, <http://americanpainsociety.org/get-involved/shared-interest-groups/pediatric-adolescent-pain>).

Stopchildhoodpain.org: információk a fájdalomról és kezeléséről.

CarePath: alkalmazások és források a fájdalom megértéséhez és kezeléséhez (<https://www.mycarepath.ca>).

Coping Club: megküzdési stratégiák fájdalommal küzdő fiatalok számára (<http://copingclub.com>)

Pain Bytes: fájdalomkezelési ötletek fiataloknak (<https://www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain/painbytes>)

Child Kind: gyermekfájdalommal kapcsolatos források könyvtára (<http://library.childkindinternational.org>)

Dr. Rachel Zoffness, klinikai pszichológus, orvosi tanácsadó, oktató és szerző, aki a krónikus fájdalomra, orvosi betegségekre és sérülésekre specializálódott. Kognitív viselkedésterápiát (CBT) nyújt tizenéveseknek és felnőtteknek, előadásokat és képzéseket tart, valamint kórházak és egészségügyi szakemberek tanácsadója. Zoffness a San Franciscó-i Kaliforniai Egyetem (UCSF) Orvosi Karán tanít, és fájdalom-idegtudományi oktatást nyújt az orvosi rezidenseknek és gyakornokoknak. A Brownon, a Columbián, a San Diegó-i Kaliforniai Egyetemen, a San Diegó-i Állami Egyetemen, a New York-i Egyetem Gyermektanulmányi Központjában, a Mount Sinai Westben és a Mindful Centerben tanult.

Zoffness alapfokú pszichológiai kurzusokat tanított a San Diegó-i Állami Egyetemen, a Wright Institute Berkeley kognitív viselkedésterápiás klinikáján képzett terapeutákat felügyelt, és széles körben publikált a bizonyítékokon alapuló terápiákról. Tagja az Amerikai Fájdalompszichológiai Egyesület (AAPP) irányítóbizottságának, megalapította az AAPP gyermekgyógyászati részlegét, és tagja az East Bay Pediatrician's Journal Clubnak. Együttműködik az UCSF Gyermek Agyközpontjával, valamint a Fájdalom és Palliatív Gondozás Klinikájával; a Stanford Gyermek Fájdalomkezelési Klinikájával; az Osher Center for Integrative Medicine-vel; és tanácsadóként részt vesz nemzetközi fájdalomprogramok kidolgozásában. Amikor nem fogad betegeket, Rachel általában túrázik és pillangókat kerget.

Az előszó írója **Dr. Elliot J. Krane** az Arizonai Egyetem Orvosi Főiskoláján végzett, és orvosi képzését a Massachusetts General Hospitalban, valamint a Bostoni Gyermekórházban végezte gyermekgyógyászat és aneszteziológia szakon. Oktatói állást töltött be a Washingtoni Egyetemen és a Seattle-i Gyermekórházban, ahol kollégájával, Dr. Donald C. Tylerrel együtt elindították az első gyermekfájdalomklinikát az Egyesült Államokban.