

Trvalá bolesť

Sprievodca riadením seba samého

(Persistent Pain

A guide to self-management - Slovak)



Obsah

1. Pochopenie bolesti.....	4
2. Udržanie tempa.....	6
3. Dosiahnutie cieľov.....	7
4. Návraty bolesti	8
5. Lieky.....	9
6. Ako si poradiť s emóciami.....	10
7. Rodina a priatelia	11
8. Spánok.....	12
9. Relaxácia	13
10. A čo práca?.....	15
11. Veci, ktoré by ste si mali zapamätať	16
12. Pomoc sebe samému	17

Úvod

Podporu na zvládnutie bolesti poskytujú lekári, zdravotné sestry, fyzioterapeuti a psychológovia, ktorí sú odborníkmi v tom, ako sa dá zvládnuť trvalá alebo chronická bolesť. S niektorými alebo so všetkými týmito ľuďmi sa môžete stretnúť počas vašich návštev v centre liečby bolesti. Avšak pri zvládaní bolesti musíte aj vy zohrávať aktívnu úlohu.

Naším cieľom je, aby sme s vami spolupracovali pri znižovaní dosahu, ktorý má trvalá alebo chronická bolesť na váš život. Spolupráca vám umožní, aby ste sa vrátili naspäť k veciam, ktoré máte radi a ktoré vám pomôžu byť aktívnejším. Tiež vám pomôžeme v tom, ako sa môžete na svoju bolesť pozrieť z iného uhla pohľadu.

Keď sa prvýkrát stretnete s tímom, ktorý má na starosti zvládnutie bolesti, dohodnete sa na pláne zvládania bolesti. Okrem toho vám táto brožúrka poskytne informácie o jednoduchých veciach, ktoré vám pomôžu lepšie zvládať bolesť. Tiež vám poskytne nápady o tom, ako by ste mohli zmeniť spôsob, ktorým pristupujete počas vášho bežného dňa ku každodenným činnostiam, ktoré vám ho môžu uľahčiť.

Viac informácií o jednotlivých témach v tejto brožúrke a o tom, ako vám môžu pomôcť, alebo informácie o brožúrke v iných jazykoch vám poskytne ktorýkoľvek tím, ktorý má na starosti zvládnutie bolesti. Tiež organizujeme neformálne skupinové stretnutia, kde o týchto témach diskutujeme podrobnejšie. Ak sa chcete týchto stretnutí zúčastniť, kontaktujte vaše centrum liečby bolesti.

1. Pochopenie bolesti

Takmer každá časť vášho tela je popretkávaná nervami, ktoré sú citlivé na bolesť. Tieto nervy nás chránia pred poranením, napr. ak sa dotkneme niečoho horúceho, bolesť nám povie, aby sme si dali od zdroja tepla ruky preč. Táto bolesť sa označuje ako akútna bolesť a zvyčajne pomíne, keď sa poranenie zahojí.

Avšak trvalá bolesť je taká, ktorá pretrváva 3 a viac mesiacov. Pokračuje aj po zahojení poranenia a je nepravdepodobné, že je výsledkom pretrvávajúceho poškodenia.



Ako môže bolesť ovplyvniť môj život

Trvalá bolesť môže mať dosah na všetky oblasti života človeka. Bolesť môže ovplyvňovať prácu, športové činnosti, záujmy, spoločenský život, vzťahy ako aj našu náladu. Je normálne, že ľudia sa cítia nahnevaní, znechutení, ustarostení alebo deprimovaní kvôli tomu, čo sa s nimi deje.

Ale je toho veľa, čo môžeme urobiť, aby sme si pomohli, aby sme zvládli príznaky, napr. môžeme zostať aktívni, môžeme cvičiť a relaxovať.



Prečo mám stále bolesti

Dokonca aj vtedy, ak vám váš lekár povie, že vaše výsledky röntgenových vyšetrení a skenovaní sú dobré a že vaše kĺby nie sú poškodené, stále môžete mať bolesti. Nanešťastie, u niektorých ľudí bolesť neodznieva. Nevieme, prečo je to tak, ale je bežné, že človek má dobré výsledky aj napriek silným bolestiam. Ale vieme, že existujú zmeny v tom, ako náš systém bolesti pracuje a zdá sa, že sa stáva veľmi citlivým.

Takže výsledkom je to, že vnemy, ktoré by bežne nemali byť bolestivé, sa takými stávajú.

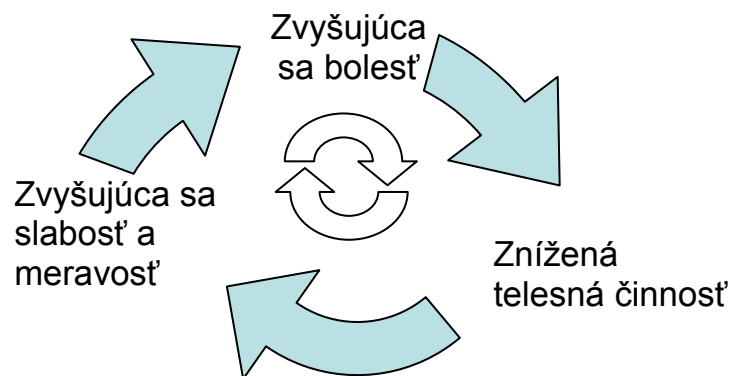


Znamená zvyšujúca sa bolesť, že je moje telo viac poškodené

Niekedy bolesť môže znamenať, že sa nepohybujeme dobre, a preto sa pokúšame chrániť zasiahnutú oblasť tela.

Nedostatok pohybu časom vedie k tomu, že táto oblasť sa stáva meravou a slabou.

Výsledkom je to, že bolesť sa stáva ešte horšou a človek sa dostáva do začarovaného kruhu zvyšujúcej sa bolesti a zníženej miery telesnej činnosti. Čím viac vás niečo bolí, tým menej robíte a vaše svaly sa stávajú meravejšími a slabšími. Čím menej robíte, tým viac sa bolesť zvyšuje.



Mnohí ľudia by chceli viac cvičiť, ale nie sú toho schopní, pretože sa tým ich bolesť zvyšuje. Napriek tomu sa ľudia často snažia urobiť čo najviac a ich bolesť sa môže znovu vrátiť. Toto často vedie k tomu, že sa začnú striedať dobré dni so zlými. Možno prídete na to, že to robíte bez toho, aby ste si to uvedomovali.

2. Udržanie tempa

Ľudia s trvalou bolesťou sa často dokážu naučiť rozpoznávať, kedy majú dobré obdobia a kedy zlé. Počas zlých období možno viac oddychujete, čo znamená, že sa vaša telesná kondícia zhoršuje a že dokážete dosiahnuť menej. Počas dobrých období je pre vás prirodzené, že sa pokúšate urobiť všetky veci, ktoré ste neboli schopný, ale výsledkom toho, môže byť to, že budete ubolený a unavený a že budete musieť znovu oddychovať.

Môže ísť znovu o začarovaný kruh príliš vysokej aktivity a oddychu. Môže sa vám zdať, že bolesť sa zhoršuje a obmedzuje vaše činnosti stále viac a viac. Toto môže viesť k tomu, že sa vzdáte vecí, ktoré máte radi. Používanie techniky, ktorú označujeme ako udržanie tempa, vám môže pomôcť vrátiť sa k tým veciam, ktoré by ste chceli robiť. Udržanie tempa je spôsobom plánovania činností, pri ktorom sa vyhnete tomu, aby sa bolesť zhoršovala, a ktorý vám pomôže dosiahnuť vaše ciele. Ide o jeden z kľúčových nástrojov, ktoré môžete použiť na zvládnutie vašej bolesti.



Ako funguje technika udržania tempa

Existujú tri hlavné princípy.

(a) Stanovte si priority

Každý deň porozmýšľajte o nasledovnom:

- Čo dnes musím urobiť?
- Ktoré sú najdôležitejšie veci, ktoré sa musia urobiť, a čo sú tie ďalšie veci, ktoré by som naozaj rád urobil?
- Musím toto skutočne urobiť?
- Môže mi niekto pomôcť s niektorou z týchto činností?

Možno pomôže, ak si urobíte zoznam všetkých vecí, ktoré máte počas týždňa urobiť, a rozdelíte si ich tak, aby ste každý deň niečo urobili namiesto toho, aby ste ich urobili všetky naraz.

(b) Plánujte

Dá sa práca rozdeliť na nejaké kroky? Napr. ak si naplánujete, že strávite 30 minút prípravou jedla, urobte to v 10-minútových sekciách, nie všetko naraz. Ak máte nejakú prácu, ktorú chcete urobiť, opýtajte sa seba samého, či existuje iný spôsob, ako ju urobiť, ktorý by vám pomohol ju zvládnuť.

(c) Udržujte tempo

Udržiavanie tempa vám pomôže pri postupnom zvyšovaní vašich činností. Ide o akýsi nácvik, ako robiť veci za čas, ktorý je pre vás pohodlný, ale musíte to robiť každý deň. Pomaly prídete na to, že ste schopný urobiť viac a že sa vaša telesná kondícia zlepšuje. Napr. počas dobrého alebo zlého obdobia ak ste schopný ísť pešo po dobu 3 minút bez bolesti, môžete začať toto nacvičovať každý deň. Potom môžete začať postupne zvyšovať tento čas. Ale ubezpečte sa, že toto robíte v takých krokoch, ktoré dokážete zvládnuť. Nezáleží na tom, že to robíte pomaly. Základné pravidlá pre udržanie tempa

Nedávajte si ciele, ktoré sú príliš náročné.

Nezabudnite, že máte postupovať v krokoch.

Pokrok môže byť pomalý a niekedy aj frustrujúci, ale pokúste sa nevzdávať sa a pamätajte si, že aj keď je pomalý, stále ide o pokrok.

3. Dosiahnutie cieľov

Už ste určite pochopili, že sa musíte postupne stať aktívnejším a že musíte vedieť relaxovať.

Toto dosiahnete tak, že budete postupovať pomaly a v tempe po dobu niekoľkých mesiacov a týždňov, nie dní. Možno sa vám zdá, že ľahko zídete z cesty, keď vás znovu prepadne bolesť, predovšetkým vtedy, ak sa vám zdá, že postupujete pomaly. Ak k tomu dôjde, možno zistíte, že vám pomôže, ak si stanovíte ciele, ktoré budete chcieť dosiahnuť. Toto vám poskytne niečo, kvôli čomu budete pokračovať a udržiavať si tempo činností.



Čo je vlastne cieľ

Pomyslite si na niečo, čo by ste chceli dosiahnuť – toto je cieľ. Ak myslíte na nejaký cieľ, myslite aj na to, ako by ste ho mohli dosiahnuť. Môže ísť o čokoľvek – počnúc prechádzkami so psom, chodením do kina alebo stretnutím sa s priateľmi pri dobrom jedle.

Uistite sa, že váš cieľ môžete dosiahnuť, že z neho budete mať radosť a že je to niečo, čo chcete.



Ako môžem dosiahnuť svoje ciele

Keď myslíte na nejaký cieľ, myslite aj na to, ako by ste ho mohli dosiahnuť.

- Nezabudnite udržiavať tempo. Naplánujte si, ako môžete pracovať postupne pre dosiahnutie daného cieľa.
- Pokúste sa urobiť toľko, koľko ste si naplánovali na každý deň, nie viac ani nie menej.
- Povedzte svojej rodine a priateľom, čo chcete dosiahnuť, potom vám budú môcť pomôcť a podporiť vás.
- Pochváľte sa za každý pokrok – nevádi ak je pomalý.
- Odmeňte sa, ak svoj cieľ dosiahnete.

4. Návraty bolesti

U mnohých ľudí, ktorí trpia trvalou bolesťou, sa bolesť zvykne vrátiť. Hoci tieto návraty nie sú ničím, kvôli čomu by ste sa mali obávať, môžu byť frustrujúce a nepríjemné, alebo z nich môžete mať pocit, že svoju bolesť viete len málo ovládať. Ale existuje niekoľko maličkostí, ktoré môžete urobiť, aby ste buď znížili počet návratov alebo aby vám pomohli tieto návraty lepšie zvládnuť.



Čo je dôvodom návratu bolesti

Niekedy ide o konkrétnu činnosť, ktorá je príčinou návratu bolesti. Môžete dostať nejakú pomoc alebo zmeniť spôsob, akým danú činnosť robíte, aby sa to nestávalo? Môže to byť jednoduché, možno stačí danú činnosť rozdeliť na menšie časti (pozrite si časť o udržiavaní tempa) alebo naplánovať si, ako to urobíte.



Ako môžem zvládnuť bolesť

Pokúste sa vymyslieť niečo, čo vám pomôže zvládnuť bolesť. Môže ísť o čosi jednoduché, napr. o vyhrievaciu podložku alebo teplý kúpeľ či sprchu. Niekedy pomôže aj to, ak si na krátky čas ľahnete. Môžete si dopriať na krátky čas oddych, ale nikdy by to nemalo trvať dlhšie ako 2 dni. Tiež pravidelné užívanie liekov proti bolesti môže pomôcť. Viac informácií nájdete v časti o liekoch.



Je relaxovanie dobré

Ak sú počas návratu bolesti vaše svaly napnuté, môže to bolesť ešte viac zvýšiť. Pokúste sa relaxovať, existuje na to mnoho spôsobov. Prečítajte si v tejto brožúrke časť o relaxovaní.



A čo činnosti

Pomaly znižujte počet činností, ale neprestaňte so všetkými. Existuje šanca, že ak to urobíte, zhorší sa vaša telesná kondícia. Nebojte sa požiadať svoju rodinu, priateľov alebo kolegov z práce, aby vám pomohli, aby ste na krátky čas mohli obmedziť svoje činnosti.

Nezabúdajte, že toto má byť len dočasné a keď sa návrat bolesti utíši, postupne by ste sa mali vrátiť k bežnému počtu činností.

5. Lieky

Váš lekár vám možno predpísal rôzne druhy liekov na bolesť.

Tieto môžu zahŕňať také, o ktorých si myslíte, že nie sú proti bolesti, napr. môže ísť o antidepresíva alebo antiepileptiká. Tieto lieky sa predpisujú preto, lebo vieme, že spôsob, akým účinkujú, môže tiež pomôcť pri trvalej bolesti. Ak máte obavy ohľadom užívania týchto liekov, opýtajte sa vášho obvodného lekára alebo lekárnika. Tiež vám môžeme dať termín v centre liečby bolesti, kde prehodnotíte tento liek.

Možno budete musieť postupne zvyšovať dávku vášho lieku, kým zistíte nejaké pozitívne účinky a mali by vám poradiť, ako by ste to mali robiť. Ak tým nie ste si istý, nezvyšujte sami dávku, ale poraďte sa so svojím lekárom.

Ak má liek vedľajšie účinky, ktoré nie ste schopný tolerovať, alebo ak vás to znepokojuje, potom vyhľadajte svojho obvodného lekára alebo lekárnika.



Čo by som mal vedieť o svojich liekoch

Ak sa budete riadiť niekoľkými jednoduchými pokynmi, môžete si byť istý, že budú mať na vás ten najlepší účinok.

- Je dôležité, aby ste lieky proti bolesti užívali tak, ako vám to povie váš lekár.
- Svoje lieky proti bolesti berte pravidelne.
- Neužite viac lieku, ako vám lekár predpísal. Ak máte pocit, že vaše lieky proti bolesti nezaberajú, poraďte sa so svojím obvodným lekárom.
- Ak sa vám bolesť vrátila, nečakajte, kým sa zhorší a až potom zoberiete lieky. Ak budete čakať trochu dlhšie, tým bolesti dovolíte, aby bola ešte silnejšia, a to môže viesť k tomu, že bude ťažšie zvládnuteľná.
- Neprestaňte zrazu užívať žiadne lieky proti bolesti; poraďte sa so svojím obvodným lekárom.

6. Ako si poradiť s emóciami

Bolesť môže ovplyvniť to, ako prežívate emócie. Môžete sa cítiť deprimovaný, ustarostený alebo frustrovaný, ak nemôžete robiť to, čo máte radi. Ľudia sa často hnevajú kvôli tomu, čo sa s nimi deje a aký to má vplyv na ich život. Môžete mať o sebe veľmi negatívne myšlienky a vaša situácia sa vám môže zdať beznádejná. Je to bežné cítiť sa takto a mnohí ľudia, ktorí trpia trvalo bolesťou, sa cítia takto.



Ako ma to ovplyvní

Vieme, že to, čo cítite a čo si myslíte, môže mať tiež vplyv na vašu bolesť. Ak ste deprimovaný alebo znechutený, možno sa zameriavate na negatívne aspekty situácie a zabúdate na pozitívne veci. Ak budete v tomto pokračovať, všetko sa môže zdať byť ešte horším, ako to v skutočnosti môže byť.

Môžete to dokonca robiť tak, že si to ani neuvedomujete. Toto môže mať vplyv na vašu celkovú náladu a na to, ako budete vychádzať so svojou rodinou a priateľmi.

Tiež sa môže zhoršovať vaša bolesť a vy urobíte menej, čo má zase len vplyv na vašu náladu. Vidíte, ako sa môžete dostať do začarovaného kruhu, a to často bez toho, aby ste si uvedomovali, čo sa deje?



Čo môžem urobiť, ak sa takto cítim

- Zapamätajte si, že nie ste jediný, kto sa takto cíti. Mnoho iných ľudí, ktorí trpia trvalou bolesťou, sa cítia takto.
- Porozprávajte sa so svojou rodinou alebo blízkymi priateľmi o tom, ako sa cítite.
- Pokúste sa nemyslieť na negatívne aspekty situácie – myslite na také veci, ktoré môžete dosiahnuť, alebo ktoré máte radi, nie na tie, ktoré nedokázate urobiť.
- Naplánujte si, ako môžete urobiť tie veci, ktoré máte radi.
- Pokúste sa byť realistický, keď rozmýšľate o svojom živote a nedovoľte sebe samému robiť veci horšími, ako naozaj sú. Priatelia a rodina vám v tomto môžu pomôcť.
- Znovu si pozrite časť o relaxácii. Nacvičovaním vašich relaxačných schopností si môžete vyčistiť myseľ od negatívnych myšlienok a vidieť veci v pozitívnejšom svetle.

7. Rodina a priatelia

Vieme, že trvalá bolesť môže mať vplyv na vzťahy s vašou rodinou a priateľmi. Ľudia, ktorí sú vám blízki, vám dávajú tak potrebnú podporu, ale veci, ktoré zažívate, napr. prerušovaný spánok, zmeny nálady, podráždenosť alebo problémy v sexuálnom živote, môže mať na ne tiež vplyv. Tiež hrozí nebezpečenstvo, hoci to myslia dobre, že váš partner alebo rodina vás začnú až príliš chrániť a budú pre vás robiť príliš veľa.



Ako môžem čo najviac využiť svojich priateľov a rodinu

- Je dôležité, aby ste pokračovali v aktívnom rodinnom a spoločenskom živote.
- Sústreďte sa na tie veci, ktoré môžete robiť spolu s vašou rodinou a priateľmi – nie na tie veci, ktoré nemôžete.
- Snažte sa nebrať svojich blízkych ako samozrejmosť. Je dobré, ak aj vy pre nich niečo urobíte.
- Naplánujte si spoločenské akcie, ktoré si vychutnáte, a pokúste sa ich rozdeliť na zvládnutelné kroky tak, ako by ste sa snažili pri udržiavaní tempa. Napr. ak sa chcete ísť niekde najesť, vyberte si reštauráciu, ktorá je blízko, má pohodlné stoličky a priestor, kde by ste sa mohli trochu prejsť v prípade potreby.
- Stanovte si priority, niekedy je lepšie urobiť niečo so svojimi deťmi alebo partnerom ako urobiť nejakú domácu prácu, ktorá môže počkať.
- Trvalá bolesť môže zhoršiť sexuálny život a toto môže vnieť do niektorých vzťahov napätie. Pokúste sa o tom porozprávať so svojím partnerom. Organizácia Pain Concern (informácie o nich nájdete v časti Pomôž sebe samému) vydala leták s názvom „Sex a chronická bolesť“, ktorá by vám mohla pomôcť.
- Pomôžte svojej rodine pochopiť, že ak stále bude pre vás niečo robiť, nemusí to byť vždy nápomocné.

8. Spánok

Ľudia s trvalou bolesťou mávajú často problémy so spánkom. Možno zistíte, že vás bolesť v noci zobudí alebo že máte problém so zaspávaním.



Prečo neviem zaspáť

Existujú veci, ktoré možno robíte a kvôli ktorým neviete zaspáť, hoci si ich neuvedomujete.

- Pijete kávu, čaj, šumivé nápoje alebo alkohol večer alebo keď ste v noci hore?
- Aby ste dobehli spánok, spíte dlho alebo si cez deň zdriemnete?
- Ležíte a ste hore a rozmýšľate o tom, že budete nevyspatý?



Čo môžem urobiť, aby som mal dobrý spánok

Ak sa vám podarilo zistiť, kvôli čomu nespíte, tu je niekoľko jednoduchých vecí, ktoré vám pomôžu k dobrému spánku:

- Postupne zvyšujte cvičenie počas dňa.
- Pokúste sa cez deň si nezdríemnuť.
- Nepite čaj, kávu, šumivé nápoje alebo alkohol najmenej 4 hodiny predtým, ako pôjdete spať. Dokonca aj fajčenie môže pôsobiť ako stimulujúci prostriedok.
- Pokúste sa zaviesť tichý čas predtým, ako pôjdete spať. Teplý kúpeľ vám pomôže uvoľniť si myseľ a svaly. Toto môže byť ideálny čas na relaxačné cvičenia.
- Uistite sa, že vaša posteľ je pohodlná a že vám nebude príliš teplo.
 - V prípade potreby použite viac vankúšov.
 - Spať choďte len vtedy, ak ste ospalý.
- Vždy, keď je to možné, choďte spať každý deň v rovnaký čas a vstávajte každé ráno v rovnaký čas, a to bez ohľadu na to, koľko ste v noci spali. Nastavte si budík.
- Ak neviete spať, po 30 minútach vstaňte a robte niečo relaxačné (napr. čítajte alebo počúvajte hudbu), až kým nezačnete byť ospalý.

9. Relaxácia

Napätie je bežným problémom pre ľudí s trvalou bolesťou. Je prirodzené, ak napnete svaly v rámci ochrany pred bolesťou, ale ak sme v strese po dlhý čas, svaly v tele môžu byť po celý čas napnuté. Možno si ani neuvedomujete, že k tomuto dochádza. Je to niečo, ako keď držíte ťažkú knihu s vystretými ramenami, skôr či neskôr sa vaše ramená unavia a začnú bolieť. Toto je príčinou toho, prečo napnuté svaly bolesť ešte viac zhoršujú.



Ako zistím, že som napnutý

Ak máte bolesti, niekedy je ťažšie zistiť napätie v iných častiach tela. Napríklad:

- Máte zvrátené oči?
- Možno máte stiahnuté obočie, ako keby ste sa mračili.
- Skontrolujte napätie na svojich pleciach tak, že ich jemne natiahnete hore a dole.



Ako mám relaxovať

Byť schopný relaxovať znamená, že uvoľníte napätie vo svojich svaloch, čo vám môže pomôcť zmenšiť bolesť. Existujú na to rôzne spôsoby:

- Môžete si kúpiť špeciálne CD v kníhkupectvách alebo v nejakej skupine bojujúcej proti bolesti a možno ich budú mať vo vašej miestnej knižnici.
- Niektorým ľuďom pomáha hra na nejaký hudobný nástroj.
- Nová záľuba môže mať postupný relaxačný účinok a môže odvieť vašu pozornosť od bolesti.

Pravdepodobne budete musieť relaxovať tak, že každý deň urobíte čosi malé. Môžete začať s 5 minútami a každý týždeň potom čas predĺžite. Naučiť sa relaxovať niekedy vyžaduje nejaký čas, ale čím viac nacvičujete, tým v tom budete lepší a oplatí sa vám v tom vytrvať.

Nezabúdajte, že účinky relaxácie budete cítiť po dlhý čas a že sa oplatí ju praktizovať.

Pokúste sa vyhradiť si čas pre pravidelnú relaxáciu a nájdite si tiché a teplé miesto, kde vás nebudú vyrušovať. Vyberte si takú časť dňa, keď nebudete cítiť žiadny tlak, že by ste mali robiť niečo iné. Lahnite si na chrbát alebo si sadnite na stoličku s dobrou opierkou, ak nedokázate ležať. Pokúste sa cítiť pohodlne a zatvorte oči.

Zvyčajný postup potom zahŕňa prácu s každou skupinou svalov. Pri každej skupine svalov najprv čo najviac napnite svaly a potom ich úplne uvoľnite. Nadýchnite sa, keď svaly napnete, a vydýchnite, keď ich uvoľníte.

Skôr ako začnete, po dobu niekoľkých minút sa sústreďte na svoje dýchanie. Dýchajte pomaly a pokojne. Potom začnite so svalovými cvičeniami a precvičujte rôzne svalové skupiny vášho tela.

- Ruky – počas nádychu pevne zovrite jednu ruku na niekoľko sekúnd. Mali by ste cítiť, ako sa napnú svaly na vašom predlaktí. Potom sa pri vydýchnutí uvoľnite. Zopakujte to isté s druhou rukou.
- Ramená – ohnite lakeť a počas nádychu napnite všetky svaly v ramene na niekoľko sekúnd. Potom pri vydýchnutí rameno uvoľnite. To isté zopakujte s druhým ramenom.

- Nadvihnite plecia k ušiam, podržte ich tam na niekoľko sekúnd a potom ich spustite dole.
- Tvár – zamračte sa a čo najviac stiahnite obočie po dobu niekoľkých sekúnd, potom sa uvoľnite. Potom nadvihnite obočie (ako keby ste boli prekvapení) a znovu sa uvoľnite. Potom na niekoľko sekúnd zatnite zuby a znovu sa uvoľnite.
- Hruď – hlboko sa nadýchnite a zadržte dych na niekoľko sekúnd, potom sa uvoľnite a začnite znovu normálne dýchať.
- Brucho – čo najviac napnite brušné svaly, potom ich uvoľnite.
- Zadok – čo najviac stiahnite polovice zadku ku sebe, potom ich uvoľnite.
- Nohy – ohnite smerom hore prsty a chodidlá a potom ich uvoľnite, potom napnite a uvoľnite svaly na nohách.

Potom zopakujte celý postup 3-4-krát. Vždy, keď uvoľníte skupinu svalov, všímajte si rozdiel v tom, ako ich cítite, keď sú uvoľnené a keď sú napnuté. Niektorí ľudia cítia, že to utíši ich všeobecnú úroveň „napätia“, ak sa tieto cvičenia stanú bežnou súčasťou každého ich dňa.

Toto rýchle a jednoduché relaxačné cvičenie môžete tiež použiť vždy, keď sa cítite napätý. Môžete ho robiť kdekoľvek alebo kedykoľvek – keď sedíte alebo dokonca aj na preplnených miestach.

Zhlboka sa nadýchnite
 Dýchajte pomaly a hlboko
 Nechajte plecia klesnúť
 Uvoľnite si ruky

10. A čo práca?

Možno pracujete, možno je pre vás ťažké pracovať alebo ste možno už nejaký čas nezamestnaný. Ak nie ste schopný pracovať, môže to zmeniť spôsob toho, ako o sebe rozmýšľate. Môžete si o sebe myslieť, že nemáte nič, čo by ste mohli ostatným ponúknuť, alebo že ste stratili svoje schopnosti, ktoré by vám pomohli vrátiť sa do práce, alebo sa cítite trochu izolovaný. Možno máte aj finančné problémy.

Ak stále pracujete, možno budete frustrovaný, ak si myslíte, že svoju prácu nevykonávate dobre a my vieme, že niektorí zamestnávateľia nie sú veľmi chápací. Toto všetko môže byť ďalšou príčinou stresu alebo obáv.



Čo môžem urobiť, aby som bol dobrý v práci

- Niektoré z nasledujúcich rád vám môžu v práci pomôcť:
- Pokúste sa zostať v práci! Ak si potrebujete dať prestávku, nech je čo najkratšia. Ak ste mimo práce, pokúste sa byť aktívny.
- Myslite na tú časť svojej práce, ktorú viete a neviete urobiť alebo na tú, ktorá sa vám zdá byť náročná. Porozmýšľajte o rôznych spôsoboch, ako si môžete prácu uľahčiť. Znovu si prečítajte časť o udržiavaní tempa.
- Porozprávajte sa so svojím zamestnávateľom a prediskutujte s ním svoje problémy ako aj to, ako by vám s nimi vedel pomôcť.
- Skúste sa poradiť buď s pracovným terapeutom alebo fyzioterapeutom, ktorí sa špecializujú na pracovné hodnotenie. Na konci brožúrky nájdete informácie o skupinách, ktoré by vám mohli poskytnúť pomoc.

Nasledujúce pokyny by vám mohli pomôcť, ak momentálne nepracujete:

- Pokúste sa zostať čo najaktívnejší. Toto vám pomôže zachovať si telesnú kondíciu.
- Porozmýšľajte o schopnostiach, ktoré máte. S týmto vám môžu pomôcť poradcovia pre telesne postihnutých alebo nezamestnaných na úrade práce.
- Porozmýšľajte o rekvalifikácii alebo ďalšom vzdelávaní. Napr. ak ste mali manuálnu prácu, môžete si nájsť zamestnanie, ktoré bude menej fyzicky náročné. Miestne školy vám poradia o kurzoch.
- Práca nemusí znamenať len platené zamestnanie. Porozmýšľajte o dobrovoľníckej práci. Hodiny môžu byť kratšie a flexibilnejšie a existuje mnoho organizácií, ktoré potrebujú ľudí s rozličnými schopnosťami. Toto vám môže pomôcť získať sebavedomie potrebné pre návrat do práce.

Na konci brožúrky nájdete informácie o niektorých organizáciách, ktoré by vám mohli pomôcť alebo poradiť.

11. Veci, ktoré by ste si mali zapamätať

- Je nepravdepodobné, že trvalá bolesť upozorňuje na poranenie alebo že je znakom zvyšujúceho sa poškodenia.
- Existuje veľa vecí, ktoré môžete urobiť vy sami pre zvládnutie bolesti.
- Porozmýšľajte o tom, ako môžete naplánovať a udržať v tempe svoje činnosti.
- Každý deň nejakým spôsobom relaxujte.
- Pokúste sa sústrediť sa na to, čo viete urobiť, nie na to, čo neviete.
- Rozprávajte sa s priateľmi a rodinou o tom, o čo sa pokúšate. Budú vám vedieť pomôcť a povzbudiť vás.
- Porozmýšľajte o tom, čo ste dosiahli a buďte na seba hrdý, keď dosiahnete svoje ciele.
- Ak sa vám bolesť vráti, porozmýšľajte o tom, ako ju môžete zvládnuť a nezabúdajte, že je to len dočasné.

12. Pomoc sebe samému

Pain Association Scotland

Suite D
Moncrieffe Business Centre
Friarton Road
Perth PH2 8DG

0800 783 6059

www.painassociation.com

Pain Association má na starosti sieť komunitných tréningových a podporných skupín a poskytujú informačné balíčky o tom, ako sa do nich môžete zapojiť.

Arthritis Research Campaign

Copeman House
St Mary's Court
St Mary's Gate
Chesterfield
Derbyshire S41 7TD

0300 790 0400

www.arthritisresearchuk.org

Arthritis Research majú k dispozícii rozsiahly zoznam informačných letákov.

Pain Concern

PO Box 13256
Haddington EH41 4YD

Helpline (Linka pomoci)

0300 123 0789

www.painconcern.org.uk

Pain Concern poskytuje letáky o rôznych témach týkajúcich sa chronickej bolesti. Tieto vám môžu poskytnúť viac informácií týkajúcich sa tém z tejto brožúrky. Tiež vydali užitočný informačný leták s ďalšími zdrojmi a organizáciami a tiež prevádzkujú linku pomoci.

The British Pain Society

www.britishpainsociety.org

Webová stránka má časť pre širokú verejnosť, kde je zoznam odporúčanej literatúry a organizácií, ktoré môžu poskytnúť pomoc. Tiež sa tu nachádzajú odkazy na ďalšie užitočné webové stránky.

Momentum

Pavillion 7
Watermark Park
325 Govan Road
Glasgow G51 2SE

0141 419 5299

www.momentumsotland.org

Ak máte problémy so zotrvaním v zamestnaní kvôli bolestiam, alebo ak uvažujete o návrate do práce, táto skupina vám môže pomôcť a poradiť.

Neuropathy Trust

PO Box 26
Nantwich
Cheshire CW5 5FP

01270 611 828

www.neurocentre.com

Neuropathy Trust sa angažuje za lepšiu budúcnosť pre všetkých tých, čo trpia periférnou neuropatiou a neuropatickými bolesťami.

Dobrovoľníctvo

The Volunteer Centre Glasgow

84 Miller Street (4th floor) Glasgow G1 1DT

0141 226 3431

www.volunteerglasgow.org alebo www.volunteerscotland.org.uk

Môžu vám pomôcť nájsť dobrovoľnícku prácu, ktorá bude pre vás vhodná, a to v Glasgowe alebo aj mimo neho.

Learn Direct Scotland

0808 100 9000

www.learndirectscotland.com

Learn Direct Scotland sa snažia o zlepšenie schopností a zamestnanosti jednotlivcov a konkurencieschopnosti spoločností. Povzbudzujú ľudí, aby sa vzdelávali, a tak zlepšovali svoje osobné a pracovné schopnosti a tiež pomáhajú malým spoločnostiam získať vzdelávacie a rozvojové príležitosti pre svojich zamestnancov.

Poznámky