

Russian

Отделение неотложной медицинской помощи



Постоянная боль:

руководство по самостоятельному контролю

(Persistent pain: A guide to self-management)



Содержание

1. Понимание боли	_____	5
2. Пошаговое планирование	_____	7
3. Достижение своих целей	_____	9
4. Приступы	_____	10
5. Медицинские препараты	_____	11
6. Как справляться с эмоциями	_____	12
7. Семья и друзья	_____	14
8. Сон	_____	15
9. Расслабление	_____	16
10. Несколько слов о работе	_____	19
11. О чем следует помнить	_____	20
12. Самопомощь	_____	21

Введение

Служба лечения боли — это врачи, медицинские работники, физиотерапевты и психологи, каждый из которых является специалистом в области контроля над постоянной или хронической болью. При посещении клиники лечения боли вы можете встретиться с любым из них или со всеми этими специалистами. Однако вам самим также необходимо принимать активное участие в контроле своей боли.

Наша цель — совместная работа с вами для уменьшения влияния постоянной или хронической боли на вашу жизнь. Действуя сообща, мы позволим вам вернуться к любимым занятиям и стать более активными. Кроме того, мы поможем вам познакомиться с различными способами контроля вашей боли.

При первой встрече со специалистами по контролю над болью вы согласуете план контроля боли. Кроме того, в данной брошюре вы найдете простые советы, которые могут помочь вам лучше справиться со своей болью. Также в ней представлены идеи о том, как можно изменить свой подход к обычным повседневным делам, чтобы упростить их выполнение.

Если у вас возникнут дополнительные вопросы по любому разделу этой брошюры и о том, как он может вам помочь, или если вам потребуется информация в другом формате или на другом языке, просим обращаться к любому специалисту по контролю над болью. Также мы проводим неофициальные групповые занятия, на которых обсуждаем эти темы более подробно. Если вы желаете посещать такие занятия, обратитесь в свою клинику лечения боли.

1. Понимание боли

Почти каждый участок нашего тела пронизан нервными окончаниями, которые чувствительны к боли. Они оберегают нас от травм. К примеру, если мы прикоснемся к чему-то горячему, боль заставит нас отдернуть руку. Такая боль называется острой и обычно проходит после заживления раны.

Однако существует еще и постоянная боль, которая может длиться до 3 месяцев или даже дольше. Она сохраняется после заживления раны и едва ли является результатом непрерывного повреждения.

Как это может отразиться на вашей жизни?

Постоянная боль может оказывать влияние на все сферы жизни человека. Боль может отразиться на работе, занятиях спортом, интересах, общественной жизни, взаимоотношениях и настроении. Это нормально, когда люди испытывают гнев, досаду, беспокойство или подавленность в связи с тем, что с ними происходит.

Однако люди могут многое сделать для того, чтобы помочь себе и справиться со своими симптомами, например, оставаться активными, выполнять легкие физические упражнения и расслабляться.

Почему боль до сих пор не проходит?

Даже если врач говорит вам, что результаты вашего рентгеновского снимка или сканирования в норме, и нет никаких дальнейших повреждений суставов, вы все равно можете испытывать боль. К сожалению, у некоторых людей боль не проходит. Мы не знаем, почему это происходит и почему зачастую при нормальных результатах сохраняется высокий уровень боли. Но мы точно знаем, что возникают изменения в работе нашей болевой системы и, похоже, она становится очень чувствительной.

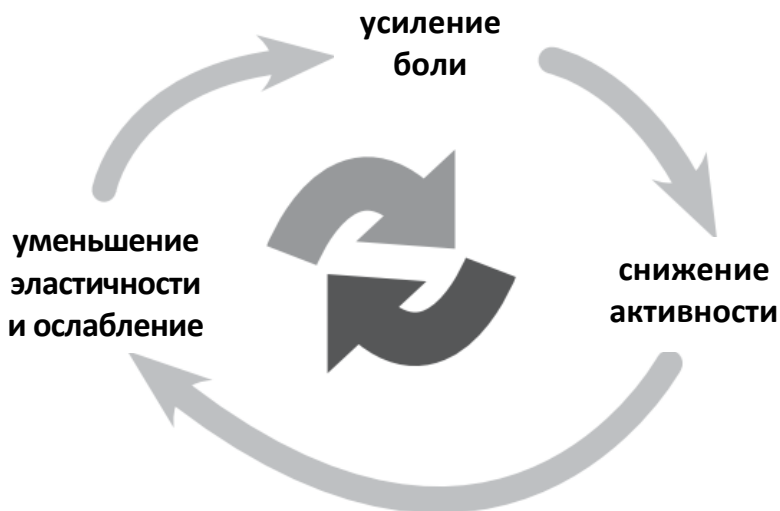
В результате, ощущения, которые в обычном состоянии не были бы болезненными, становятся таковыми.

Означает ли возрастающая боль дополнительные повреждения?

Иногда боль может означать, что мы не двигаемся нормальным образом и, возможно, пытаемся защитить пораженную область.

Со временем недостаток движения может сделать эту область неэластичной и ослабленной.

В результате боль может усилиться, и возникает замкнутый круг из последующего снижения активности и возрастания боли. Чем сильнее боль, которую вы испытываете, тем меньше вы двигаетесь, а ваши мышцы становятся менее эластичными и более слабыми. Чем меньше вы двигаетесь, тем сильнее становится боль.



Многие люди хотят выполнять больше физических упражнений, но не могут этого делать, потому что движение усиливает их боль. Несмотря на это, люди часто заставляют себя больше двигаться, что может вызывать приступы боли. В результате часто образуется цикл

из хороших и плохих дней. Вы можете понять, что делаете это неосознанно.

2. Пошаговое планирование

Люди, испытывающие постоянную боль, часто учатся распознавать у себя хорошие и плохие периоды. Во время плохого периода вы можете больше отдыхать, что означает некоторую потерю физической формы и меньшее число выполненных дел. Во время хороших периодов для человека естественно стараться сделать все то, что ему не удавалось сделать ранее, а это может привести к болезненному состоянию и усталости с повторной необходимостью в отдыхе.

Это может стать замкнутым кругом, состоящим из периодов повышенной активности и отдыха. Может возникнуть ощущение, что боль усиливается и все больше ограничивает вашу деятельность. А это может приводить к отказу от того, что вам нравится делать. С помощью метода пошагового планирования вы сможете вернуться к выполнению того, что вам хочется делать. Пошаговое планирование — это способ планирования вашей деятельности, позволяющий избегать усиления боли и достигать поставленных целей. Это одно из основных средств, которые вы можете использовать для того, чтобы контролировать свою боль.

Как работает метод пошагового планирования?

Существует три основных принципа.

(а) Расстановка приоритетов

Каждый день нужно задумываться о следующем.

- Что должно быть сделано сегодня?
- Что из того, что нужно сделать, является наиболее важным, и есть ли что-то еще, что мне действительно хотелось бы сделать?
- Мне действительно нужно это сделать?
- Может ли кто-либо помочь мне выполнить часть этих дел?

Можно составить список всех обязательных дел на неделю и распределить их так, чтобы делать понемногу каждый день, а не все сразу.

(б) Планирование

Можно ли разбить дело на несколько этапов? Например, если вы планируете потратить 30 минут на приготовление пищи, это можно сделать в три захода по 10 минут, а не за один раз. Если у вас есть дело, которое вам хочется сделать, спросите себя, есть ли другой способ сделать это, который позволит вам легче справиться с задачей.

(в) Пошаговое продвижение

Пошаговое выполнение поможет вам постепенно повысить вашу активность. Оно подразумевает выполнение дел в удобное время, но каждый день. Пусть и медленно, но вы обнаружите, что способны делать больше, и ваша физическая форма улучшится. Например, если в течение хорошего или плохого периода вы можете ходить 3 минуты без страданий, то можно начать практиковать это ежедневно. Затем постепенно можно увеличивать данное время. Следите за тем, чтобы делать это поэтапно в соответствии со своими силами. Неважно, насколько медленно это будет происходить.

Основные правила пошагового продвижения

- Не ставьте для себя слишком высоких целей.
- Помните, что повышать нагрузку нужно постепенно.
- Прогресс может оказаться медленным и временами разочаровывающим, но постарайтесь не падать духом. Помните, что хотя и медленный, но это все же прогресс.

3. Достижение своих целей

К этому времени вы поняли, что вам постепенно нужно становиться более активными и уметь расслабляться.

Добиться этого можно, применяя медленный пошаговый метод, рассчитанный на недели и месяцы, а не на пару дней. Вы можете почувствовать, что очень легко сбиться с намеченного курса, если на вашем пути встает боль, особенно когда прогресс кажется таким медленным. Если это случилось, вам может помочь постановка целей. Это даст вам то, к чему нужно стремиться при поэтапном наращивании своей активности.

Что такое цель?

Представьте себе что-то, что вам хотелось бы суметь сделать — это цель. Определив цель, задумайтесь, каким образом вы могли бы ее достичь. Это может быть все, что угодно, — от прогулки со своей собакой до похода в кино или в ресторан на ужин с друзьями.

Убедитесь, что ваша цель достижима, приятна и является тем, что вам хочется сделать.

Как достигать своих целей?

Поставив для себя цель, задумайтесь, каким образом вы могли бы ее достичь.

- Помните о пошаговом подходе. Спланируйте свое постепенное продвижение на пути к достижению цели.
- Постарайтесь выполнять определенную часть своего плана каждый день — не больше и не меньше.
- Расскажите своим друзьям и близким о том, чего вы стремитесь достичь — они смогут помочь и поддержать вас.
- Хвалите себя за любой прогресс — каким бы малым он ни был.

- Наградите себя, когда достигнете поставленной цели.

4. Приступы

Многие из тех, кто страдает от постоянной боли, сталкиваются с ее приступами. И хотя такие приступы обычно не являются поводом для беспокойства, они неприятны и раздражают вас, или вынуждают вас думать о том, что вы плохо контролируете свою боль. Однако, выполняя определенные несложные действия, можно уменьшить количество приступов или научиться лучше справляться с ними.

Чем вызываются приступы?

Иногда причиной приступа становится та или иная деятельность. В этом случае можно воспользоваться чьей-либо помощью или изменить способ выполнения действий, чтобы предотвратить приступы. Например, возможно, будет достаточно всего лишь разбить задачу на несколько подзадач меньшего размера (см. раздел по пошаговому планированию) или иначе спланировать ее выполнение.

Как можно контролировать боль?

Задумайтесь о том, что помогает вам уменьшить боль. Это может быть просто грелка, теплая ванна или душ. Иногда помогает, если прилечь на короткое время. Возможно, вам нужно немного отдохнуть в постели, но это ни в коем случае не должно продолжаться дольше 2 дней. Регулярный прием обезболивающих препаратов также может помочь. Другие советы представлены в разделе по медицинским препаратам.

Полезно ли расслабляться?

Если ваши мышцы напрягаются во время приступа, это может усилить боль. Попытка расслабиться может вам помочь. Существует множество способов сделать это. Обратитесь к разделу по расслаблению в данной брошюре.

Как быть с активностью?

Активность следует немного уменьшить, но не прекращать ее полностью. В противном случае вы рискуете потерять физическую форму. Не бойтесь обращаться за помощью к своим близким, друзьям или коллегам по работе, чтобы разгрузить себя на короткий период времени.



Помните, что это лишь временное явление, и по мере того как приступ будет отступать, вы постепенно вернетесь на свой обычный уровень активности.

5. Медицинские препараты

Возможно, ваш врач назначил вам различные виды медицинских препаратов, чтобы помочь контролировать вашу боль.

К ним могут относиться препараты, об обезболивающем эффекте которых вы можете и не знать (например, некоторые антидепрессанты или противоэпилептические препараты). Врач назначает эти препараты, поскольку он знает, что их действие также может помочь при постоянной боли. Если вас беспокоит то, что вы их принимаете, обсудите этот вопрос со своим терапевтом или фармацевтом. Мы также можем дать вам направление в клинику лечения боли для заключения о приемлемости данного медицинского препарата.

Возможно, вам нужно постепенно повышать дозу принимаемого препарата, прежде чем вы почувствуете от него пользу. Для этого вы должны получить соответствующие указания. Если вы не уверены в правильности своих действий, не повышайте дозу самостоятельно — лучше проконсультируйтесь с врачом.

При возникновении побочных эффектов, которые вы не можете выдержать или которые вас беспокоят, обратитесь за советом к своему терапевту или фармацевту.

Что следует знать о своих медицинских препаратах?

Следуя нескольким простым указаниям, вы сможете быть уверены, что ваши медицинские препараты оказывают максимально возможный эффект.

- Важно принимать обезболивающие препараты в строгом соответствии с указаниями врача.
- Принимайте обезболивающие регулярно на всем протяжении дня.
- Не принимайте больше препаратов, чем вам назначено. Если вы считаете, что ваши обезболивающие вам не помогают, обсудите это со своим терапевтом.
- При наступлении приступа боли не ждите, пока боль станет сильной, прежде чем принять обезболивающие. Попытка подождать немного дольше лишь способствует усилению боли и может затруднить контроль над ней.
- Не следует резко прекращать прием обезболивающих препаратов — обратитесь за советом к своему терапевту.

6. Как справляться с эмоциями

Боль может негативно сказываться на ваших чувствах. Вы можете быть подавлены, обеспокоены или расстроены, если вам не удастся делать то, что вам нравится. Часто люди начинают злиться из-за того, что происходит с ними, и как это отражается на их жизни. У вас могут возникать крайне негативные мысли о себе, а ваша ситуация может казаться безнадежной. Такие чувства вполне нормальны, и их испытывают многие люди, страдающие от постоянной боли.

Как это отражается на вас?

Мы знаем, что ваши чувства и мысли также могут влиять на вашу боль. Если вы подавлены или обеспокоены, вы можете сосредотачиваться на отрицательных сторонах ситуации и забывать о положительных моментах.

По мере того как вы будете продолжать делать это, все будет казаться вам гораздо хуже, чем есть на самом деле.

Вы можете поступать так, даже не догадываясь об этом. И это может негативно отразиться на вашем общем настроении и общении с друзьями и близкими.

К тому же, ваша боль может усилиться, и вы утратите часть вашей активности, что, в свою очередь, еще больше испортит вам настроение. Вот видите, как быстро может образоваться замкнутый круг, хотя зачастую вы даже не осознаете этого?

Что делать, если возникают подобные чувства?

- Помните, что вы не одиноки в своих чувствах. Множество других людей, страдающих от постоянной боли, испытывают те же эмоции.
- Поговорите с членами вашей семьи или близкими друзьями о том, что вы чувствуете.
- Постарайтесь не сосредотачиваться на отрицательных сторонах ситуации — думайте о том, чего вы можете достичь, или о том, что вам нравится делать (а не о том, чего вы не можете).
- Планируйте, как вы можете делать то, что вам нравится.
- Постарайтесь думать о своей жизни реалистично и не позволяйте себе еще больше ухудшать ситуацию. Друзья и близкие могут помочь вам в этом.
- Еще раз перечитайте раздел о расслаблении. Тренировка навыков расслабления поможет вам очистить свой разум от негативных мыслей и смотреть на мир более позитивно.

7. Семья и друзья

Мы знаем, что постоянная боль может негативно воздействовать на взаимоотношения с друзьями и членами семьи. Эти близкие люди обычно дают вам необходимую поддержку. Но проблемы, которые вы испытываете, такие как беспокойный сон, перепады настроения, раздражительность или проблемы сексуального характера, могут также затрагивать их. Кроме того, существует опасность, что из лучших побуждений ваши партнеры или члены семьи могут начать чрезмерно вас опекать, пытаясь делать для вас слишком многое.

Как можно получить максимальную поддержку друзей и семьи?

- Важно, чтобы вы продолжали активно участвовать в жизни семьи и общества.
- Концентрируйтесь на том, что вы можете делать вместе со своей семьей или друзьями, а не на том, чего вы не можете.
- Старайтесь не воспринимать своих близких как нечто само собой разумеющееся. Будет отлично, если вы также сможете что-то делать для них.
- Планируйте мероприятия вне дома, которые будут приятны всем вам. Старайтесь разбить их на осуществимые этапы, точно так же, как при пошаговом планировании своей деятельности. Например, если вы собираетесь отправиться на ужин, выберите ресторан неподалеку от дома, с удобными креслами и местом, где вы сможете прогуляться при необходимости.
- Расставляйте приоритеты — иногда гораздо приятнее сделать что-то вместе со своими детьми или партнером, чем заняться работой по дому, которая может подождать.
- Постоянная боль может затруднить вашу сексуальную жизнь, вызвав некоторое напряжение во взаимоотношениях. Попробуйте обсудить это со своим партнером. Организация Pain Concern (сведения о которой приведены в разделе самопомощи) выпускает листовки под названием «Секс и хроническая боль» (Sex and Chronic Pain), которые могут вам помочь.

- Помогите членам вашей семьи понять, что постоянное выполнение за вас всех действий не всегда полезно.

8. Сон

Люди, страдающие от постоянной боли, часто испытывают проблемы со сном. Вы можете просыпаться от боли посреди ночи или с трудом засыпать.

Что не дает нормально засыпать?

Возможно, вы делаете что-то, что не дает вам уснуть, и даже не подозреваете об этом.

- Пьете ли вы кофе, чай, газированные или алкогольные напитки вечером или ночью, когда не спится?
- Спите ли вы утром допоздна или в течение дня, чтобы наверстать ночной недосып?
- Бывает ли, что вы лежите без сна, беспокоясь о том, что недосыпаете?

Что нужно делать, чтобы лучше спать?

Если вам удалось выяснить, что не дает вам уснуть, воспользуйтесь следующими простыми советами, чтобы улучшить свой сон:

- Повышайте объем дневных упражнений постепенно.
- Старайтесь не спать в течение дня.
- Пить чай, кофе, газированные или алкогольные напитки можно не позднее чем за 4 часа перед сном. Даже выкуренная сигарета может подействовать как возбуждающее средство.
- Постарайтесь перед сном проводить некоторое время в уединении и покое. Теплая ванна поможет расслабиться умственно и физически. Это подходящее время для выполнения расслабляющих упражнений.
- Следите за тем, чтобы постель была удобной, и вам не было жарко.
 - Используйте для опоры подушки, если необходимо.
 - Ложитесь спать вечером, только когда почувствуете сонливость.

- Когда это возможно, ложитесь спать в одно и то же время каждый вечер и просыпайтесь в одно и то же время каждое утро, независимо от того, сколько времени вы спали ночью. Ставьте себе будильник.
- Если вам не удастся уснуть в течение 30 минут, встаньте с постели и попытайтесь расслабиться (например, послушайте музыку или почитайте) до тех пор, пока не почувствуете сонливость.

9. Расслабление

Напряжение является распространенной проблемой для людей, страдающих от постоянной боли. Это естественно — напрягать свои мышцы для защиты от боли. Однако если мы остаемся в напряжении долгое время, мышцы тела могут быть напряжены постоянно. Вы даже можете не догадываться о том, что это происходит. Это немного напоминает удерживание тяжелой книги в вытянутой руке — рано или поздно рука устает и начинает болеть. Вот почему напряженные мышцы могут усилить вашу боль.

По каким признакам можно узнать о напряжении?

Когда вы испытываете боль, порой бывает трудно заметить напряжение в других частях тела. Например:

- У вас сощурены глаза.
- Возможно, ваши брови сдвинуты вместе так, будто вы хмуритесь.
- Проверьте напряжение в мышцах вокруг плеч, осторожно потянув их вверх и вниз.

Как нужно расслабляться?

Способность расслабляться означает снятие напряжения в мышцах, что может помочь в уменьшении боли. Это можно делать различными способами:

- Существуют специальные компакт-диски с аудиозаписями, которые можно приобрести в книжном магазине, в группе поддержки по контролю над болью или взять напрокат в библиотеке.
- Некоторым людям помогает расслабиться музыка.
- Занятие хобби может оказывать постепенный расслабляющий эффект и помогает отвлечься от боли.

Вероятно, вам придется практиковать какой-либо вид расслабления, занимаясь этим понемногу каждый день. Вы можете начать с 5 минут и постараться делать это немного дольше с каждой неделей.

Освоение расслабления может потребовать времени, но чем больше вы будете практиковаться, тем лучше у вас будет получаться — и это стоит упорной работы. Помните, что вы будете ощущать положительный эффект от расслабления в течение долгого времени, а значит, практика не пройдет даром.

Постарайтесь спланировать время для регулярного расслабления и подыскать тихое теплое место, где вас никто не побеспокоит. Выбирайте для этого время в течение дня, когда на вас не будет оказывать давление необходимость выполнения других дел. Лягте на спину или сядьте в хорошо поддерживающее кресло, если вы не можете лечь. Постарайтесь устроиться поудобнее и закройте глаза.

Упражнение подразумевает работу над каждой из групп мышц. Для каждой группы мышц следует сначала максимально напрячь мышцы, а затем полностью их расслабить. Делайте вдох при напряжении мышц и выдох при их расслаблении.

Для начала на несколько минут сконцентрируйтесь на своем дыхании. Дышите медленно и спокойно. Затем можно приступить к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц вашего тела.

- *Кисти рук.* Крепко сожмите одну руку в кулак на несколько секунд на вдохе. Вы должны почувствовать напряжение мышц предплечья. Затем расслабьте их на выдохе. Повторите для другой руки.

- *Руки.* Согните руку в локте и напрягите все мышцы от кисти до плеча на несколько секунд на вдохе. Затем расслабьте руку на выдохе. Повторите для другой руки.

- *Плечи.* Поднимите плечи к ушам и удерживайте их в таком положении несколько секунд. Затем расслабьте их, опустив вниз.
- *Лицо.* Постарайтесь нахмуриться и свести брови как можно ближе друг к другу на несколько секунд, затем расслабьте. Поднимите брови вверх (как будто вы сильно удивлены) как можно выше, затем расслабьте их. Сисните челюсти на несколько секунд, затем расслабьте их.
- *Грудная клетка.* Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к обычному дыханию.
- *Живот.* Напрягите мышцы живота как можно сильнее, затем расслабьте их.
- *Ягодицы.* Сожмите ягодицы вместе как можно сильнее, затем расслабьте их.
- *Ноги.* Разогните пальцы ног и стопы вверх, а затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте мышцы ног.

Затем повторите все упражнение 3–4 раза. Каждый раз, расслабляя группу мышц, обратите внимание на разницу в ощущениях между расслабленными и напряженными мышцами. Некоторые люди обнаруживают, что если завести себе за правило делать эти упражнения каждый день, это снижает общий уровень напряжения.

Вы также можете использовать это быстрое и простое расслабляющее упражнение всякий раз, когда почувствуете напряжение. Его можно делать в любое время и в любом месте, в положении сидя или даже в местах с большим скоплением людей.

Сделайте глубокий вдох.

Дышите медленно и глубоко.

Расслабленно опустите плечи.

Расслабьте кисти рук.

10. Несколько слов о работе

Возможно, вы работаете, вам трудно оставаться на работе или вы не работаете уже какое-то время. Неспособность работать может изменить ваше отношение к себе. Вам может показаться, что вы ничего не в состоянии предложить или утратили навыки, которые могли бы помочь вам вернуться к работе, и в результате вы можете почувствовать себя в изоляции. Кроме того, вы можете столкнуться с финансовыми трудностями.

Если же вы все еще работаете, вы можете расстраиваться, когда думаете о том, что не в состоянии выполнять свою работу надлежащим образом. А мы знаем, что некоторые работодатели не всегда относятся к этому с пониманием. Все это может стать еще одной причиной для стресса или беспокойства.

Что может помочь на работе?

Следующие советы могут помочь вам на работе.

- Постарайтесь остаться на работе! Если вам требуется отпуск, постарайтесь сделать его как можно более коротким. Если вы в отпуске, постарайтесь сохранять активный образ жизни.
- Задумайтесь о тех сторонах своей работы, которые вы можете и не можете выполнять, или о тех, которые вызывают у вас трудности. Задумайтесь о разных способах выполнения задач, чтобы легче с ними справиться. Перечитайте раздел о пошаговом планировании своей деятельности.
- Обратитесь к своему работодателю, чтобы обсудить с ним все имеющиеся у вас проблемы и возможные способы оказания вам помощи с его стороны.
- Обратитесь за консультацией к физиотерапевту или специалисту по трудовой терапии, который специализируется на оценке рабочих мест. Сведения о группах, в которых могут вам помочь, приведены в конце данной брошюры.

Следующие советы могут помочь вам, если в данный момент вы не работаете.

- Постарайтесь оставаться максимально активными. Это поможет вам поддерживать физическую форму.
- Задумайтесь о применении имеющихся у вас навыков. В этом вам могут помочь консультанты по профориентации или трудоустройству лиц с ограниченными возможностями в местной службе занятости.
- Рассмотрите вопрос прохождения переподготовки или получения дальнейшего образования. Например, если вы занимались ручным трудом, то, возможно, вы найдете работу с меньшими физическими требованиями, которая вам по силам. Информацию по различным курсам можно получить в местных колледжах.
- Работа не обязательно означает оплачиваемую занятость. Задумайтесь о работе в качестве добровольца. Возможно, она будет требовать меньше времени и иметь более гибкий график. Существует немало организаций, которым могут потребоваться совершенно разные навыки. Это поможет вам обрести уверенность в том, что вы можете вернуться на работу.

На обороте данной брошюры приведены сведения о некоторых организациях, в которых вам смогут помочь или дадут совет.

11. О чем следует помнить

- Маловероятно, что постоянная боль является предупреждением о травме или признаком увеличивающегося повреждения.
- Вы сами можете многое сделать для того, чтобы помочь себе справляться со своей болью.
- Задумайтесь о планировании и пошаговом выполнении своих дел.
- Занимайтесь каким-либо видом расслабления каждый день.
- Старайтесь сосредотачиваться на том, что вы можете делать, а не на том, чего вы не можете.
- Поговорите с друзьями и близкими о том, что вы пытаетесь делать. Они сумеют вам помочь и подбодрить вас.

- Думайте о том, чего вы уже достигли, и испытывайте гордость при достижении своих целей.
- Во время приступа думайте о том, как можно справиться с ним, и помните, что это лишь временное явление.

12. Самопомощь

Pain Association Scotland (Ассоциация боли в Шотландии)

Suite D
Moncrieffe Business Centre
Friarton Road
Perth PH2 8DG

0800 783 6059

www.painassociation.com

Ассоциация боли организует сеть групп обучения и поддержки по месту жительства и предоставляет информацию о доступе к ним.

Arthritis Research Campaign (Исследование артритов)

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

0300 790 0400

www.arthritisresearchuk.org

Организация Arthritis Research выпускает широкий ряд информационных листовок.

Pain Concern

PO Box 13256
Haddington EH41 4YD

Телефон доверия:

0300 123 0789

www.painconcern.org.uk

Организация Pain Concern предлагает листовки по широкому ряду вопросов, связанных с хронической болью. В них можете получить дополнительную информацию по темам, охваченным в дай-брошюре. Кроме того, эта организация публикует полезные сведения об информационных ресурсах и других организациях, а также предлагает ус- телефон доверия.

The British Pain Society (Британское общество боли)

www.britishpainsociety.org

На этом веб-сайте имеется раздел для широкой общественности, содержащий списки рекомендуемых информационных ресурсов и других организаций, которые м вам помочь. Также там есть ссылки на др- полезные веб-сайты.

Momentum

Pavillion 7
Watermark Park
325 Govan Road
Glasgow G51 2SE

0141 419 5299

www.momentumscotland.org

Если, продолжая работать, вы испытываете трудности из-за своей боли или рассматриваете вопрос возвращения на работу, в этой группе вам могут помочь и дать совет.

Neuropathy Trust

PO Box 26
Nantwich
Cheshire CW5 5FP

01270 611 828

www.neurocentre.com

Организация Neuropathy Trust стремится обеспечить более приятное будущее для всех страдающих от периферической невропатии и невропатической боли.

The Volunteer Centre

Glasgow

(Волонтерский центр, Глазго)

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

0141 226 3431

www.volunteerglasgow.org

или

www.volunteerscotland.org.uk

Здесь вам могут помочь найти наиболее подходящую работу в качестве добровольца как в Глазго, и за его пределами.

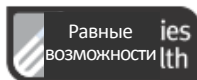
Learn Direct Scotland

0808 100 9000

www.learndirectscotland.com

Организация Learn Direct Scotland стремится обеспечить улучшение навыков и возможностей трудоустройства людей, а также конкурентоспособности компаний. призывает людей вернуться к обучению для улучшения своих личных и профессиональных навыков и помогает небольшим предприятиям получить доступ к различным вариантам обучения и развития для их сотрудников.

Для заметок



MED ILL • Анестетики • 242612 • 29.01.09