

## Информация для пациентов

### Боль

Миллионы людей страдают от продолжительных (хронических) болей. В Германии хроническая боль является главной причиной потери трудоспособности. Позади у людей, страдающих от боли, часто долгая история страданий с различными пробными курсами терапии. Многие падают духом после всех безуспешных курсов лечения и чувствуют, что их не воспринимают серьезно с их болезнью. Нередко также вместе с этим страдает социальное окружение, семья и партнёрство.

Многие заболевания и расстройства сопровождаются болями, которые в большинстве случаев снова проходят после устранения причины. Хотя в некоторых случаях развиваются **хронические боли** и возможно болевое расстройство на долгий срок. Независимо от первоначального расстройства боль обособливается. С помощью только лишь мер медицинского характера зачастую эту ситуацию больше не исправить, как того хотелось бы. Это может привести к существенным побочным проблемам, таким как страх перед потерей рабочего места, понижением социального статуса и одиночеством.

**Причины** хронических болей в большинстве случаев многослойны. Зачастую одновременно действует несколько факторов риска. Болевое расстройство может тогда возникать в связи с прошлым жизненным опытом, гиподинамией, стрессом, выраженным напряжением мышц и недостаточными способностями расслабляться. В случае развития болевого расстройства роль играет не только физическое состояние. Жизненная ситуация и обращение с существующими нагрузками, т. е. образ жизни оказывает значительное влияние на переживание боли.

### Что помогает?

Факты весьма однозначны. Лишь при хронической боли в спине максимально в 10 – 15 процентах случаев физиологические причины могут определяться и лечиться. У большинства пациентов (от 85 до 90 процентов), напротив, не имеется определённой и тем самым поддающейся целенаправленному лечению причины. Обычное медицинское лечение с помощью уколов, таблеток и повторных больничных листков в этой группе зачастую не приносит результата. Поэтому специалисты рекомендуют комбинацию различных элементов лечения:

### Целенаправленное наблюдение за болевым расстройством

Рассмотрите Ваши боли внимательно и выясните, какое влияние на Вас они оказывают или осложняют, или какое влияние сказывается положительно. Вероятно, в ходе таких целенаправленных наблюдений Вы также определите, что между болью и чувствами имеется тесная связь. Известно, что люди настолько больше страдают от имеющейся боли, насколько плохое у них настроение. Если напротив люди чувствуют себя счастливыми и довольными, то боли ощущаются не так сильно. Также и мысли играют большую роль: если Вы беспокоитесь и видите свое будущее скорее в чёрных тонах, тогда боль приносит заметно большие страдания, чем, если Вы с надеждой смотрите в будущее и уверены в том, что Вы решите свою проблему. Мысли и чувства, опять-таки, подвергаются другому влиянию, но они сами могут оказать положительное влияние на

Вас. Таким образом, Вы сможете научиться лучше воспринимать и уменьшать хронические боли.

## **Активный образ жизни – оставайтесь в движении**

Укрепляйте Вашу мышечную силу и добивайтесь большей выносливости, так как «неподвижная спина потребует когда-нибудь костыля». Ежедневную физическую активность Вы должны сохранить или как можно скорее её возобновить. Регулярная нагрузка, направленная на развитие выносливости, укрепляет кости и мускулатуру, стабилизирует суставы, сохраняет подвижность и трудоспособность и помогает при этом себя хорошо чувствовать.

## **Снятие напряжения**

На сильные боли наш организм реагирует состоянием повышенной готовности: выделяются гормоны стресса, мускулатура невольно напрягается, пульс и артериальное давление увеличивается. Если это состояние длится часами, днями или ещё дольше, то это может привести к другим заболеваниям. Возникает напряжение мышц, что со своей стороны готовит новые боли. Способность расслабляться уменьшается, это приводит к расстройству сна, плохому настроению и раздражительности. Способность концентрировать внимание и трудоспособность ухудшается.

Уже давно научно подтверждено, что процедура расслабления даёт возможность преодолеть этот порочный круг, состоящий из боли, напряжения и усиленным переживанием боли. Регулярное применение методов расслабления может предотвратить в превентивном порядке возникновение напряжений. Они противодействуют реакции тревоги организма и тем самым стимулируют хорошее самочувствие и способность преодолеть боль.

→ Информационный бюллетень «Процедура расслабления»

## **Баланс**

В целом, при хронических болях важно избегать как чрезмерно щадящего режима, так и частой или вообще продолжительной нагрузки. Все зависит от того, чтобы фазы напряжения и расслабления чередовались гармонично, таким образом, чтобы возникал уравновешенный баланс. Если это долгое время не получается или имеются другие психологические проблемы, которые при определённых обстоятельствах также связаны с болью, то добиться улучшения может помочь психотерапевтическое лечение.

→ Информационный бюллетень «Путь к амбулаторной психотерапии»

### Для дополнительного чтения:

- Richter, J. (Рихтер Й.) (2011). Schmerzen verlernen: Die erfolgreichen Techniken der psychologischen Schmerzbewältigung. Anleitung und Übung zur Selbsthilfe. (Забуть о боли: Эффективные техники психологического преодоления боли. Руководство и упражнения для самостоятельной помощи), Берлин: издательство Springer.
- von Wachter, M. (фон Вахтер М.) (2011). Chronische Schmerzen: Selbsthilfe und Therapiebegleitung Orientierung für Angehörige – Konkrete Tipps und Fallbeispiele. (Хронические боли: самостоятельная помощь и терапевтическое сопровождение – Ориентирование для родных – конкретные советы и показательные примеры), Берлин: издательство Springer.