

## СОВЕТЫ ПО УВЕЛИЧЕНИЮ КОЛИЧЕСТВА ПОЗИТИВНЫХ МЫСЛЕЙ И ОЩУЩЕНИЙ ПРИ БОЛИ

Боль и настроение тесно связаны. Поднятие настроения может действительно помочь с болью. Ниже указаны некоторые приемы, которые могут повлиять на самочувствие и которые вы можете сделать сами

Научитесь обдумывать и пересматривать негативные мысли.



Занимайтесь любимыми делами.



УВЕЛИЧЕНИЕ  
КОЛИЧЕСТВА  
ПОЗИТИВНЫХ  
МЫСЛЕЙ И  
ОЩУЩЕНИЙ



Проводите больше времени с друзьями и семьей или же присоединитесь к новым социальным группам.



Узнайте больше о таких техниках релаксации, как медитация и метод безоценочного осознанного наблюдения.



Обратитесь за направлением на когнитивно-поведенческую терапию.

## ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ И ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ

Позитивное отношение невероятно важно для контроля болевых ощущений. Позитивное мышление может снизить такие неприятные ощущения, как боль и стресс, а также повысить мотивацию в выборе здорового образа жизни. Это может показаться сложным, но после некоторой практики станет проще.

Вы можете улучшить эмоциональное состояние, встречаясь с друзьями/членами семьи и чаще занимаясь любимыми делами, а также успокоить свой разум, изучив техники релаксации (медитация и т.д.). Изменение долгосрочного настроения также может потребовать акцентирования внимания на образе мышления в тех или иных ситуациях. Один из способов – бросить вызов возникающим автоматически негативным мыслям.

### МЫСЛИ

Автоматические мысли часто могут иметь негативную окраску и влиять на отношение к миру и саму жизнь. Страдающие от боли люди могут тратить силы на борьбу с негативными мыслями, что может вызвать еще больше стресса и усложнить изменение отношения. Вы можете исправить автоматические негативные мысли, подумав о том, как бы вы могли изменить свое отношение к ним на положительное. Ниже приведены некоторые распространенные формы негативного мышления, которые зачастую только усиливают постоянную боль. После пересмотра и перемены отношения к указанным ниже примерам попробуйте изменить отношение к собственным негативным мыслям при помощи дневника стресса на следующей странице.

- **КАТАСТРОФИЗАЦИЯ: Представление наихудшего возможного исхода любого события.**

  - **Пример:** «Мне, вероятно, придется лечь на операцию!»
  - **Позитивное отношение:** «У меня обострение, и я почувствую себя лучше после нескольких дней отдыха».
- **ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ: Категоричное отношение ко всему: к плохому или хорошему, не видя «серых» зон.**

  - **Пример:** «Если я не смогу ездить на велосипеде как раньше, то не буду делать этого вовсе».
  - **Позитивное отношение:** «Возможно, я уже не так хорошо смогу кататься на велосипеде, но, по крайней мере, я все еще смогу это делать».
- **ФИЛЬТРАЦИЯ: Концентрация только на плохом и игнорирование положительного.**

  - **Пример:** «Почему я все еще испытываю боль? Со мной не происходит ничего хорошего».
  - **Позитивное отношение:** «Если бы не боль – то, возможно, я никогда не присоединился бы к этому замечательному книжному клубу».
- **УТВЕРЖДЕНИЯ «ДОЛЖЕН»: Корить себя за то, что вы делаете что-то не так, как, по вашему мнению, это нужно делать.**

  - **Пример:** «Я должен убирать в доме и косить газон как раньше».
  - **Позитивное отношение:** «Мне не обязательно закончить все сегодня. Я буду работать понемногу, пока все не будет сделано».
- **ЧРЕЗМЕРНОЕ ОБОБЩЕНИЕ: Предположение, что произошедшее один раз всегда будет происходить и в будущем.**

  - **Пример:** «Я попробовал выполнить это дыхательное упражнение, и у меня не получилось. Нет смысла пробовать снова».
  - **Позитивное отношение:** «Возможно, я сделал что-то не так при выполнении этого дыхательного упражнения. Попробую еще раз».
- **ОБВИНЕНИЯ: Обвинение себя, других или какие-либо обстоятельства в возникновении боли.**

  - **Пример:** «В моей боли виноват коллега по работе».
  - **Позитивное отношение:** «Несчастные случаи происходят со всеми».
- **КОНТРОЛЬ ОШИБОК: Предположение, что вы не контролируете ситуацию.**

  - **Пример:** «Если этот врач не вылечит меня, то надежды нет!»
  - **Позитивное отношение:** «Я спрошу врача о том, что мне делать, чтобы уменьшить болевые ощущения».
- **ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ: Возникновение предположений о том, о чем именно думают другие люди.**

  - **Пример:** «То, как она смотрит на меня, когда мы общаемся... ей все равно».
  - **Позитивное отношение:** «Она выглядит отвлекенной. Уверен, в ее жизни сейчас много забот».

Подробнее о важности убеждений при контроле болевых ощущений можете прочитать в книге Дэвида Батлера и Лоримера Мозли «The Explain Pain Handbook».

# ДНЕВНИК СТРЕССА

НЕДЕЛЯ ____	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
<b>А</b> Запишите произошедшее <b>СТРЕССОВОЕ СОБЫТИЕ</b> .							
<b>Б</b> Запишите свои <b>МЫСЛИ</b> о произошедшем стрессовом событии.							
<b>В</b> Запишите свои <b>ЧУВСТВА</b> о произошедшем стрессовом событии.							
<b>Г</b> Поразмышляйте над своими мыслями в графе «Б». <b>ИЗМЕНИТЕ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ на ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ.</b>							

Адаптировано на основании книги Денниса Тюрка и Фрица Уинтера «The Pain Survival Guide: How to Reclaim Your Life» (American Psychological Association, 2006 г.) с разрешения авторов.