

Австралийский Фонд гемофилии

Всемирная федерация гемофилии

Серия «Лечение гемофилии» создана для того, чтобы публиковать информацию по вопросам лечения гемофилии и его организации. Всемирная федерация гемофилии. Всемирная федерация гемофилии не занимается практическим лечением гемофилии, и ни при каких обстоятельствах не дает рекомендации о конкретном лечении отдельного человека. Утверждения и мнения, выражаемые в книгах данной серии, не обязательно совпадают с мнением, убеждениями и рекомендациями Всемирной федерации гемофилии, Исполнительного комитета ВФГ и его членов.

Саморегуляция боли: для людей, страдающих гемофилией и другими родственными нарушениями процесса кроветворения

Содержание

Введение
Боль и ее факторы
Лечение медицинскими препаратами
Зависимость от лекарств
Физические упражнения
Режим щадящих нагрузок на суставы
Массаж и средства для повышения его действия
Лечение холодом и теплом
Способы глубокой релаксации
Саморегуляция боли
Интимные отношения
Информация для семьи больного гемофилии
Признаки стресса
Как преодолеть стресс
Нетрадиционная медицина и регуляция боли
Группы поддержки

Введение

У людей, страдающих гемофилией, боль может возникать по двум основным причинам:

- из-за кровотечений в суставах и мышцах;
- вследствие артрита и аналогичных заболеваний, возникающих из-за внутренних кровотечений.

Боль, которую переживают больные гемофилией, может быть как физической, так и психологической.

В данном издании рассматриваются проблемы хронической физической боли – тех ощущений, с которыми люди, страдающие гемофилией, вынуждены жить постоянно. Если вы овладеете нужной информацией и освоите некоторые приемы регуляции боли, вам будет легче снизить болевые ощущения, когда это будет необходимо.

Два типа боли:

Обычно боль бывает двух типов: острая и хроническая.

Острая боль длится непродолжительное время. Это основной способ, который ваше тело использует, чтобы сообщить о том, что что-то не так. Боль может быть действительно очень резкой, однако, острую боль обычно легко уменьшить, введя препараты крови и отдохнув.

Хроническая боль имеет другой характер. Обычно это ощущение, которое люди переживают очень долго, а в некоторых случаях всю жизнь. Хроническая боль обычно возникает в тех местах тела, которые невозможно вылечить сразу, где повреждения считаются хроническими.

Боль и ее факторы

Люди по-разному переживают боль. Для одного человека боль при кровоизлиянии в голеностопный сустав может быть «крайне мучительной», а другой может чувствовать «очень больно».

Такая разница в чувствительности может определяться разными факторами:

Физическими: То насколько чувствительна ваша нервная система и тяжесть вашего телесного повреждения определяет степень химической реакции вашего тела на боль. Эти же факторы определяют, будут ли ваши нервы проводить сигнал о боли или они станут его блокировать.

Эмоциональными и социальными: Ваша реакция на боль и сила болевых ощущений зависит от ваших страхов относительно боли, предыдущего опыта переживания боли и вашего отношения к вашему состоянию. Ваша реакция зависит также от вашего культурного и религиозного происхождения, а также от того, как окружающие вас близкие люди реагируют на боль.

Тем, что вы обычно делаете, когда у вас что-то болит. Существует много способов регулирования болевых ощущений. Любой человек может научиться тому, как лучше справляться с болью. Некоторые методы направлены на работу с эмоциональными и социальными факторами. Некоторые – с физическими. Лучше всего помогает сочетание различных методов регулирования болевых ощущений.

Сигналы о боли

В соответствии с научными исследованиями в данной области, считается, что методы регуляции боли действуют, блокируя болевые сигналы, которые через сложную нервную систему попадают в головной и спинной мозг. Существует много средств, способных блокировать болевые сигналы и таким образом не допускать сообщения о боли в мозг.

Что усиливает болевые ощущения?

- стресс;
- постоянная мысленная сосредоточенность на боли;
- усталость.

Что блокирует сигналы о боли?

Болевые сигналы блокируются природными химическими веществами, которые называются эндорфины. Выделение эндорфинов может начаться по нескольким причинам, например:

- после физических упражнений;
- при использовании теплых и холодных компрессов;
- после массажа;
- в результате физиотерапии;
- если у вас хорошее настроение;
- если вы расслаблены;
- при употреблении некоторых медицинских препаратов.

Разным людям требуются разные средства от боли. Это значит, что некоторые средства вам помогут, а некоторые могут и не помочь. Некоторые средства вы можете применить самостоятельно, а некоторые можно использовать только по назначению медицинских специалистов или специалистов в области регуляции болевых ощущений.

Лечение медицинскими препаратами

Многие пациенты и врачи считают, что самым лучшим «лекарством» является сильнодействующий медицинский препарат, однако, при этом важно осознавать, что во многих случаях применение только медицинских препаратов при хронической боли может создать проблем больше, чем те, которые будут решены. Необходимо тщательно обдумать все «за» и «против», прежде чем начать применение каких-либо медицинских препаратов, особенно, если они будут употребляться длительное время. Некоторые медицинские препараты могут действительно помогать некоторым людям в определенных случаях. Если ваш врач выписал вам один из этих препаратов, то старайтесь соблюдать следующие рекомендации:

- Принимайте лекарство только в соответствии с предписаниями врача. Следуйте профессиональным указаниям о том, когда и в каком количестве принимать препарат. Если у вас возникнут проблемы во время приема лекарства, обратитесь к врачу. Врач, возможно, изменит дозировку и время приема препарата или сам препарат, который лучше подойдет в вашем случае. На некоторых упаковках лекарств написано предупреждение: «Не принимайте на голодный желудок» или «Не принимайте во время еды». Отнеситесь серьезно к подобного рода предупреждениям. Некоторые препараты необходимо принимать во время еды, чтобы предотвратить расстройство желудка. Острые или кислые продукты могут создать дополнительные условия для расстройства, а некоторые значительно снизить действие лекарства. Пища может также замедлить или ускорить воздействие медицинских препаратов на тело. Расспросите врача или фармацевта о том, как правильно принимать тот или иной препарат относительно приема пищи.
- Будьте осторожны, употребляя алкоголь, который может либо усилить, либо ослабить действие медицинских препаратов. Если препарат вызывает расстройство желудка. То алкоголь может усугубить данное состояние. Вероятно, будет лучше, если на время приема препарата вы сократите или совсем прекратите употребление алкоголя.
- Наблюдайте за реакциями своего организма. Узнайте о симптомах улучшения состояния при приеме того или иного лекарства и о том, когда, примерно, они должны проявиться. Спросите врача и о побочных эффектах данного лекарства и о том, что делать, когда они проявляются. Изучите реакции вашего тела на препарат.
- **Никогда не давайте предписанное вам лекарство другим людям, никогда не принимайте те лекарства, которые были прописаны другим пациентам.** Хотя вы можете страдать одним и тем же видом артрита, препарат, который помогает вашему знакомому, может быть совершенно бесполезным для вас. Вероятно, и

лекарство, которое принимаете вы, может нанести вред другому человеку, страдающему похожим заболеванием. Для каждого человека необходима индивидуальная консультация у врача по вопросу приема медицинских препаратов.

- Посоветуйтесь также с врачом, если вы планируете начать прием лекарств, которые можно купить без рецепта. Эти препараты, на первый взгляд, могут казаться безвредными, так как их можно легко приобрести. Однако, если этими препаратами злоупотреблять, то они могут нанести серьезный ущерб вашему здоровью. Кроме того, предписанные вам препараты и те, которые вы можете приобрести без рецепта, могут дать в вашей крови непредвиденную реакцию и вызвать серьезные побочные эффекты.

Людям, страдающим нарушениями свертываемости крови, не следует принимать аспирин, так как он ухудшает данное состояние.

Зависимость от лекарств

Использование алкоголя и увеличенной дозы лекарств для снятия боли может легко и незаметно перейти в привычку. Если вы ответите «да» на любой из ниже следующих вопросов, вероятно, вам стоит задуматься о других методах регуляции боли:

- Вы выпиваете какой-либо алкогольный напиток более чем один раз в день?
- Вам приходится увеличивать интервал времени между приемами лекарств от боли или их дозу?
- Вы предпочитаете проводить весь день в постели?
- Вы много времени обсуждаете то, как и когда вы испытываете боль?

Некоторые люди, которым приходилось долгое время переносить боль, могут обнаружить, что они стали зависимы от медицинского препарата, который они принимали, или от таких веществ, как алкоголь или наркотики.

Другие могут не осознавать, что они стали зависимы или отрицают эту зависимость. Если какой-либо из ниже следующих вопросов имеет к вам отношение, у вас, вероятно, развивается зависимость от лекарств, алкоголя или наркотиков:

- Вы когда-либо увеличивали дозу препарата, не консультируясь с врачом?
- Вы когда-нибудь заменяли один препарат другим, считая, что конкретное лекарство вызывает у вас зависимость?
- Вы когда-либо принимали лекарство, не зная его качества и какое влияние оно может оказать на ваш организм?
- Вам когда-нибудь приходилось лгать о том, что и в каком количестве вы принимаете?
- Часто ли вы вспоминаете о лекарствах от боли?
- Приводит ли вас в ужас мысль о том, что у вас закончится то или иное лекарство?
- Испытываете ли вы необходимость оправдываться и чувствуете ли вы вину, стыд за то, что вы принимаете лекарство?

Очень важно заботиться о том, чтобы снижать чувство боли, однако, зависимость от лекарств может создать ряд проблем. Существуют различные степени зависимости - от легкой до тяжелой. Невозможно определить, как долго или как часто человеку требуется принимать болеутоляющие препараты, чтобы развилась зависимость от них, так как на это влияют многие факторы. Зависимость может быть психологической и физической или и той и другой.

Психологическая помощь. О том, что психологическая зависимость развилась можно говорить уже тогда, когда употребление лекарства при болевых ощущениях становится гораздо более важным моментом, чем что-либо другое в жизни данного человека.

Человек с нетерпением ждет, когда он снова примет лекарство, так как уже не может обходиться без него. Психологическая зависимость обычно гораздо сильнее, и ее намного труднее преодолеть, чем физическую. Организм может избавиться от средства в течение нескольких дней или недель. Сознание удерживает воспоминания, окрашенные эмоциями, не сравнимо дольше.

Физическая зависимость. Это случается тогда, когда организм привыкает к медицинскому препарату и испытывает потребность в нем, чтобы работать «нормально». Развивается высокая устойчивость к действию лекарства.

Если вы чувствуете, что вы или кто-то близкий вам становится или уже стал зависимым от какого-либо средства, подумайте о возможности проконсультироваться по данному вопросу у специалиста из центра лечения гемофилии.

Физические упражнения

Еще одним средством регуляции болевых ощущений является программа физических упражнений, разработанная вашим лечащим врачом или физиотерапевтом из ближайшего центра гемофилии. Ваша программа должна включать специальные упражнения со сменой амплитуды движений для различных суставов, чтобы поддерживать их подвижность. Следует также включить упражнения для укрепления общего состояния всего организма, например, плавание и ходьба. Это поможет укрепить ваше сердце, легкие, кости и мышцы. Регулярные упражнения помогают преодолевать ощущение физической скованности, что значительно улучшает самочувствие и повышает настроение.

Вот несколько советов, которые помогут сделать вашу программу физических упражнений более полезной для вас:

- прежде чем начать занятия, сделайте несколько плавных движений, чтобы разогреться, например, пройдитесь в течение пяти минут или слегка потянитесь, поднимая свои руки над головой.
- начните с малого количества упражнений, и постепенно добавляйте новые. Врач-физиотерапевт может проконсультировать вас, как это правильно сделать. Резкий переход к энергичным движениям без наблюдения специалиста может вызвать кровоизлияния в мышцы.
- Если у вас ухудшилось состояние, делайте только те упражнения, которые предусматривают слабую амплитуду движения суставов.
- Не переусердствуйте: вы поймете, что занимались слишком много, когда почувствуете, что боль в суставах и мышцах не проходит и через несколько часов после окончания физических упражнений, или если боль и усталость усилятся на следующий день. В следующий раз уменьшите число повторений каждого упражнения или делайте их менее энергично. Если это не поможет, проконсультируйтесь у лечащего врача или физиотерапевта, какими упражнениями можно заменить те, которые вы выполняли ранее. Для вас будет лучшим правилом сделать перерыв в упражнениях, если перед их началом вы испытали острую боль или более сильное, чем обычно болевое ощущение. Боль должна стать для вас предупреждающим сигналом.
- Важно поддерживать положительное отношение к вашим физическим упражнениям. Вам поможет в этом мысль о том, что занятия физической культурой уменьшают болевые ощущения и способствуют вашей активности в течение всего дня. Конечно, иногда у вас не будет настроения заниматься физическими упражнениями продолжительное время, тогда сократите интенсивность и длительность ваших занятий.
- Если у вас один из суставов заменен на искусственный, то проконсультируйтесь с физиотерапевтом, какие упражнения не стоит включать в ваши занятия.

Чтобы достичь желаемых результатов:

- занимайтесь регулярно;
- прислушивайтесь к сигналам вашего организма, и старайтесь во время сократить нагрузку или совсем прекратить занятия.

Режим щадящих нагрузок на суставы

Щадящий режим нагрузок на ваши суставы предполагает, что вы будете выполнять свои повседневные дела так, чтобы опора на болезненный сустав была минимальной. Если вы будете «прислушиваться» к сигналам своего организма и во время отдыхать, это поможет вам поддерживать силу и бодрость.

Соблюдайте следующие рекомендации, чтобы сохранить ваши суставы и физическую активность:

Следите за положением вашего тела. Избегайте сильных захватов рукой и давления на пальцы. Используйте вспомогательные средства, когда открываете бутылки или банки, пытаетесь что-то достать, застегиваете молнию или пуговицы. Эти средства смягчат давление на ваши суставы и облегчат сложную работу. Информацию о том, какие существуют вспомогательные средства для людей с ограниченными возможностями, предоставляют центры независимого образа жизни или фонды больных артритом, которые существуют в некоторых зарубежных странах (*вольный перевод для российских граждан*).

Пользуйтесь вашими наиболее крупными и сильными суставами и мышцами. Например, используйте сумку с плечевым ремнем для переноски вещей – это защитит ваши локтевые, запястные и пальцевые суставы. Когда вы что-нибудь поднимаете или переносите, распределяйте тяжесть на несколько суставов и мышц, тогда вы избежите чрезмерного давления на какой-то один сустав.

Не следует долго находиться в одном положении. Двигайтесь или чаще меняйте положения вашего тела. Длительное пребывание в одной и той же позиции может привести к чувству скованности и боли в суставах, которые были задействованы.

Чередуйте активный образ жизни с отдыхом. Учитесь понимать, когда ваш организм подает сигналы о своей усталости. Устраивайте перерывы в своей деятельности, когда чувствуете, что это необходимо, не дожидайтесь, когда появится боль. Планируйте отдых в течение дня, даже если с утра вы чувствуете себя хорошо.

Относитесь к боли предупредительно. Если болевые ощущения длятся более двух часов, после того как вы завершили какую-то деятельность или физические упражнения, значит, нагрузка была слишком сильной для вас. В следующий раз сделайте чуть меньше или медленнее и менее интенсивно. Упрощайте вашу работу. Планируйте заранее и организуйте условия для небольших перерывов. Используйте вспомогательные средства, которые требуют меньше усилий с вашей стороны и оказывают меньшее давление на ваши суставы.

Просите помощи, когда она вам необходима. Ваша семья и друзья скорее помогут вам, чем допустят, чтобы вы заболели от физической перегрузки.

Наложение поддерживающих повязок.

Если сустав очень распух и болит, ваш лечащий врач или физиотерапевт могут предложить вам использовать поддерживающую повязку, чтобы обеспечить покой

суставу. Это поможет уменьшить опухоль и боль. Врач может посоветовать носить повязку во время определенной деятельности, или весь день или только ночью: это будет зависеть от степени припухлости и болевых ощущений.

Прибор электрической стимуляции нервных окончаний

Некоторые люди (особенно взрослые) считают этот прибор очень полезными при лечении острой и хронической боли. Прибор электрической стимуляции нервных окончаний воздействует короткими электрическими сигналами на кожу. Различная частота и длина электрических волн позволяет подобрать наилучший режим воздействия на кожу того или иного человека для снятия боли. Сначала прибор рекомендуется использовать под наблюдением физиотерапевта.

После окончания лечения теплом или холодом:

- проверьте, не появились ли припухлости или бледность;
- осторожно протрите насухо участок кожи, на который накладывали компресс;
- не делайте резких движений, чтобы не нагружать суставы????;
- прежде чем приступите к следующей процедуре подождите, чтобы температура кожи восстановилась до нормальной.

Соблюдайте меры безопасности при лечении теплом или холодом.

Можно:

- воздействовать теплом или холодом не более 10-15 минут. После этого необходимо подождать не менее 30 минут, чтобы восстановилась нормальная температура кожи. Далее можно приступать к следующей процедуре;
- под любой вид компресса всегда подкладывать ткань, чтобы защитить кожный покров;
- использовать эти виды лечения только по рекомендации физиотерапевта, особенно, если воздействуете на кожу теплом;
- осматривать кожу после любого воздействия на нее;
- если компрессы накладываете ребенку, то температура не должна быть очень холодной или очень горячей, так как кожа ребенка чувствительнее, чем кожа взрослого.

Нельзя:

- лечить теплом или холодом, если есть открытые раны на коже;
- применять холодные компрессы, если у вас слабая циркуляция крови или воскулит;
- допускать, чтобы температура была слишком холодной или слишком горячей. Лучше всего, если ваша кожа после процедуры лишь слегка порозовела. Если кожа стала темно красной или покрылась бледными или красными пятнами, то это может быть признаком переохлаждения или перегрева кожи. Если температура была слишком низкой или слишком высокой, то на коже могут появиться волдыри;
- пользоваться кремами, средствами для растирания или лосьонами, если вы применяете лечение теплом или холодом; исключать слишком горячую воду, принимая душ или ванную, так как у вас может закружиться голова, или вы потеряете сознание;
- пользоваться электронагревательными приборами, если это не рекомендовано физиотерапевтом. Если вы пользуетесь прибором, он должен быть в хорошем рабочем состоянии.

Релаксация

Люди, испытывающие боль, переживают, как физический, так и эмоциональный стресс. Боль и стресс одинаково влияют на организм. Напрягаются мышцы, дыхание учащается и становится поверхностным, усиливается сердцебиение и повышается кровяное давление. В этом случае может помочь релаксация. Когда организм расслабляется, усиливается самоконтроль и повышается настроение, что облегчает контроль болевых ощущений. Релаксация — это не просто сидение в удобном кресле, чтение или просмотр телепередач. Это умение успокаивать себя и овладевать контролем над сознанием и процессами, происходящими в организме. Расслабление достигается нелегко, особенно, если вы испытываете боль. Необходима практика. Лучше всего, если вы приступите к упражнениям на релаксацию тогда, когда боль слабо выражена.

Одни и те же приемы релаксации оказывают разное действие на разных людей. Попробуйте несколько описанных ниже приемов, прежде чем выберете то, что поможет именно вам.

Управление воображением помогает вашему сознанию сосредотачиваться на приятных образах. Сначала начинайте дышать медленно и плавно. Представьте себя в том месте, где вы чувствуете комфорт, безопасность и расслабление. Например, место, где вы любите проводить отпуск или просто посидеть на свежем воздухе в свободное время. Восстановите как можно больше деталей — цвет, звуки, запахи и то, как это все ощущается. Такие образы отвлекают ваше сознание от чувства боли и помогают сосредоточиться на чем-то более приятном.

Молитва оказывает очень расслабляющее и успокаивающее действие на некоторых людей. Возможно, вам захочется сделать запись на кассету какого-либо успокаивающего и вдохновляющего текста.

Гипноз вызывает глубокую релаксацию, при которой ваше внимание направлено внутрь, а вы отвлекаетесь от обыденных мыслей и тревог. Вам понадобится поработать со специалистом, владеющим приемами гипноза, которого вам может порекомендовать физиотерапевт или психолог-консультант. Считается, что человек легче принимает совет в чем-то изменить себя в лучшую сторону, если он находится в состоянии покоя и расслаблен. Большинство людей, которые верят, что гипноз помогает снять боль, отмечают также то, что он успокаивает и доставляет радость.

Аудиозаписи для релаксации помогают достигать расслабления. Эти записи содержат инструкции, которые помогают достичь состояния расслабленности, и вам не надо концентрироваться на запоминании инструкций. Многие профессиональные записи есть в продаже. Вы можете также сделать записи любимых текстов для релаксации самостоятельно.

Рекомендации для проведения сеанса релаксации:

- отключите телефон;
- поместите на дверь комнаты или квартиры табличку «Не стучать»;
- выберите спокойное место и время. Проведите, по крайней мере, минут десять без телевизора, радио и общения с людьми. Воспользуйтесь спокойной музыкой, чтобы нейтрализовать шум, который невозможно убрать;
- займите удобное для вас положение, сидя или лежа с опорой для головы и закрытыми глазами;
- дышите медленно и размерено, ощущая, как ваш живот поднимается с каждым вдохом и опускается при выдохе;
- продолжайте дышать медленно и ритмично, сосредотачивая внимание только на дыхании;
- думайте только о таких словах, как «умиротворенность и «покой»;
- не беспокойтесь о том, удастся ли вам достичь глубокой релаксации или нет. Пусть все идет своим чередом;
- в сознании могут появляться другие мысли, тогда, просто отметьте, что они были и спокойно вернитесь к наблюдению за дыханием. Сконцентрируйтесь на достижении релаксации и покоя;

- не занимайтесь этими упражнениями сразу после еды. Если вы заснете, пусть вас это не беспокоит. В следующий раз постарайтесь не засыпать во время сеанса;
- старайтесь выполнять упражнения на расслабление в одно и то же время и регулярно, тогда вам будет легче достигать желаемого состояния.

Некоторым людям трудно расслабляться. Они считают, что у них нет на это времени, или они не верят, что им это поможет. Некоторым стыдно тратить на это время. После небольшой практики большинство людей чувствует, что боль утихает, когда удается достичь расслабления. Вы можете найти разнообразные книги и аудиозаписи для релаксации в продаже.

Самоконтроль

Состояние вашего сознания играет важную роль в том, как вы ощущаете боль и как реагируете на болезнь. Люди, хронически испытывающие боль, часто чувствуют беспомощность, подавленность, думая о своем состоянии. Данные чувства снижают активность, самооценку и усиливают боль.

Важной составляющей способности управлять болевыми ощущениями является умение изменять мысли и поступки, а это, в свою очередь формирует чувство контроля над ситуацией.

Ниже описаны способы достижения контроля над вашими мыслями и действиями, помогающего управлять болевыми ощущениями. Изменение ваших мыслей может не помочь в полном избавлении от боли, однако будет способствовать формированию положительной установки. Многие из этих способов легче описать, чем осуществить — вам потребуется практика и терпение:

- Поддерживайте положительный настрой. Один из способов снизить болевые ощущения — выстраивать свою жизнь на основе позитивных мыслей, а не ощущениях боли и болезни.
- Хроническая боль может ограничивать вашу активность, но не следует позволять ей управлять вашей жизнью. Побеседуйте с вашим врачом, медсестрой или физиотерапевтом, как можно сделать ваш образ жизни более здоровым. Выберите для себя хобби и занимайтесь своим любимым делом, попробуйте что-нибудь новое. Чаще напоминайте себе о том, что вы умеете делать, чем думать о том, что вы не умеете. Вы станете чувствовать себя лучше, и ваша боль не будет вам казаться такой сильной.
- Старайтесь не думать о боли постоянно. Как часто вы думаете о том, что у вас что-то болит. То, сколько времени вы концентрируетесь на мыслях о своих болевых ощущениях, имеет прямое отношение к тому, какой силы дискомфорт вы испытываете. Люди, которые много размышляют о боли, обычно описывают свои ощущения как более сильные, чем у тех, кто не думает о своей боли. Одним из способов забыть о боли является переключение внимания на кого-то или что-то очень хорошее.
- Каждый человек имеет способность переключать внимание. Чем больше вы сосредотачиваете ваше внимание на чем-то помимо вашего тела, тем меньше вы будете ощущать физический дискомфорт. Займитесь, например, любимым делом, найдите интерес в чем-то новом для вас или начните помогать другим людям. Если вы ничего не можете поделать со своей сосредоточенностью на болевых ощущениях, попробуйте в чем-то изменить свои мысли о них. Подумайте о боли, как о напоминании вашего тела вам о том, что необходимо переключиться на что-то другое. Фонд артрита предлагает курсы по саморегуляции, которые могут вам помочь.

Интимная жизнь

Несмотря на то, что мнение о «боли как о надежном контрацептиве» достаточно распространено, не следуйте этому стереотипу. Если вы страдаете хронической болью, некоторые ошибочно могут думать, что вы не интересуетесь интимной жизнью. Вам

определенным образом не следует принимать подобную точку зрения о себе. Люди, страдающие хронической болью, могут и обязательно имеют удовлетворительные интимные отношения.

Удовлетворительные интимные отношения могут помочь вам принять те изменения, которые происходят в вашем организме, укрепить вашу уверенность в своих сексуальных возможностях и улучшить ваше физическое самочувствие.

Степень удовлетворенности вашей интимной жизнью зависит от уровня открытости ваших отношений с партнером. Важно найти удобное время и место, где вас никто не беспокоит и можно спокойно поговорить о ваших обоюдных сексуальных потребностях, желаниях и представлениях.

Подумайте о том, как можно привнести в интимные отношения что-то новое. Это освежит ваши ощущения, добавит удовольствия и радости от интимных отношений. Поощряйте друг друга к новым идеям, не оказывая давления и не подгоняя. Например, вы можете обсудить, как можно создать обновленную романтическую обстановку или сменить место, где вы обычно проводите интимную жизнь, открыть новые возможности приятных телесных ощущений. Воспринимайте это как приключение, которое стоит затраченного времени и терпения.

Дайте понять своему партнеру, что доставляет вам удовольствие. Только вы знаете, что для вас является удовольствием, возбуждает вас или вызывает боль. Ваш партнер может узнать о том, что вы чувствуете, только если вы скажите ему об этом. Словами можно точнее разъяснить свои ощущения, чем улыбками и вздохами.

Делайте друг другу по очереди шадящий массаж. Это хорошая возможность научиться говорить о том, что чувствует ваше тело. Если руки вашего партнера попадают туда, где возникает боль, просто направьте их в то место, где прикосновения доставляют вам наибольшее удовольствие. Делитесь своими чувствами с партнером, обсуждая их. Давайте заранее четко понять, какие действия партнера вызывают у вас сильные болезненные ощущения. Если вы получаете какой-то сигнал, то он позволит вам что-то изменить в процессе, чтобы получать только положительные ощущения, а не прерываться в связи с тем, что вы оба начинаете испытывать тревогу.

Обсуждая свои ощущения, вы положите конец догадкам между вами и вашим партнером. Беседа может помочь вам прийти к новому уровню взаимопонимания, и вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо, и сможете оказывать друг другу поддержку. Всегда давайте четко знать своему партнеру, что приносит вам настоящее наслаждение — это лучшее, что вы можете сделать для своей интимной жизни.

Не верьте мифу о том, что интимная жизнь должна быть спонтанной и незапланированной. Со временем вы поймете, что планирование оказывает огромную помощь в удовлетворении интимных потребностей, особенно, если вы постоянно испытываете боль и усталость. Вот некоторые общие рекомендации к тому, как можно спланировать интимные отношения:

- планируйте их в то время дня, когда вы чувствуете себя лучше всего;
- рассчитайте время приема обезболивающего средства таким образом, чтобы его действия хватило и на тот период, когда у вас возникнут интимные отношения;
- занимайтесь делами таким образом, чтобы избегать крайней усталости;
- делайте упражнения на расслабление суставов в предписанной вам амплитуде движений;
- используйте вибратор и смазывающие средства, чтобы облегчить возникновение эрекции и введение полового члена во влагалище;
- примите теплый душ или ванную перед интимными отношениями, чтобы расслабиться и смягчить состояние мышц и суставов;
- примите душ или ванную вместе с партнером — это активизирует воображение. Пусть это станет началом романтической прелюдии. Для усиления возбуждения пользуйтесь специальными кремами и лосьонами. Вы можете испытывать приятные ощущения, тепло и нежность, даже если не до конца сняли боль. Мягкие

прикосновения особенно приятны тому человеку, чье тело часто является источником боли.

Поиск новых положений в интимных отношениях может помочь снизить напряжение болезненных суставов и, следовательно, принести больше наслаждения. Наиболее распространенное положение: женщина лежит на спине, а мужчина находится сверху, — может быть очень неудобной, если у женщины артрит тазобедренного сустава, а у мужчины болят суставы колена, стопы и руки. Если движение вызывает у вас боль, попросите вашего партнера взять на себя большую часть активных действий. Вы можете предпочесть то положение, которое позволяет легко изменить его, если вы внезапно почувствуете боль в том или ином суставе.

Вспомните, что вы делаете, чтобы вам было удобно, когда вы просто лежите в постели. Вероятно, это можно применить и в своей интимной жизни, чтобы получать больше удовольствия и радости самому и доставлять то же самое своему партнеру.

Существует много приемлемых способов, помимо собственно полового акта, которыми можно доставить удовольствие и дать возможность вашему телу отреагировать интимные потребности. Некоторые способы могут быть вам знакомы, другие менее известны. Однако все являются нормальными и естественными путями проявления сексуальности человека. Эти альтернативные возможности для интимной жизни могут стать решением проблемы для вас, если вы страдаете болями в суставах.

Приятные ощущения, удовольствие и удовлетворение не зависят от того, насколько глубоко вводится половой член во влагалище. Головка полового члена является его самой чувствительной частью. Клитор и вход во влагалище гораздо чувствительнее, чем его внутреннее пространство. Мужчины часто думают, что эрекция и введение полового члена во влагалище являются обязательными действиями, которые доставляют удовольствие партнеру. Но это не обязательно так. Многим женщинам доставляет удовольствие, когда их ласкают как руками, так и губами.

У женщин может слабо выделяться смазывающий секрет, что сушит влагалище и приносит неприятные ощущения во время интимных отношений. Плохая смазка может быть из-за определенных лекарств или вызываться такими заболеваниями, как волчанка, склеродерма, сухой синдром, или быть признаком естественных возрастных изменений. Использование специальных смазывающих кремов может облегчить введение полового члена во влагалище в любом положении. Не рекомендуются гели, содержащие нефть или другие маслянистые вещества, так как они могут содержать возбудителей инфекции. Лучше использовать смазывающие кремы, не содержащие такие микроорганизмы, такие как K-Y Jelly или Sterilube, которые можно купить в аптеке без рецепта.

Если вам была сделана операция по замене сустава, проконсультируйтесь с врачом о том, когда можно восстановить интимную жизнь и каких положений лучше избегать.

Носители вирусов, передающихся через кровь, должны осознавать, что они могут передать эти вирусы своему партнеру в интимных отношениях. Чтобы избежать заражения партнера ВИЧ-инфекцией, носителю необходимо пользоваться презервативом, как во время полового акта, так и при оральном сексе, так как если повреждены кожные покровы и используются дополнительные средства стимуляции, передача ВИЧ-инфекции возможна, как через кровь, так и через семенную, и через вагинальную жидкости. Человек рискует передать вирус гепатита С в меньшей степени, однако носителям этого вируса также рекомендуется пользоваться презервативами, особенно если связи случайны. Это поможет здоровому партнеру избежать заражения. Если пара имеет длительные интимные отношения и только с друг другом, им рекомендуется обсудить с врачом, стоит ли им пользоваться презервативом. Если люди прользуются презервативом, они защищают себя и своего партнера от любого вируса и любого заболевания, передающегося половым путем. Если к интимной жизни относиться ответственно и за себя и за своего партнера, то это поможет создать удовлетворительные и менее напряженные отношения. Ответственность одного партнера вызывает доверие и уважение со стороны другого.

Семья человека, страдающего хронической болью

Если человек постоянно страдает от боли, это оказывает влияние на всю его семью. Партнеры в интимной жизни или члены семьи этого человека часто чувствуют себя такими же беспомощными, как и тот, кто испытывает боль. Чтобы облегчить это состояние, необходимо, чтобы сам страдающий и все члены его семьи смогли найти возможность относиться к происходящему с терпением и сочувствием.

Как можно помочь человеку, страдающему хронической болью:

- Дайте ему понять, что вы цените его общество. Любому человеку нравится, когда о нем отзываются хорошо, поэтому не скупитесь на добрые слова. Помните, как вам бывает приятно услышать в свой адрес приятное слово, если у вас плохое настроение.
- Оказывайте поддержку в мелочах. Высказывание «имеет значение каждая мелочь» подходит для такого случая, как нельзя лучше. Например, если у вас есть время, вы можете помассировать спину тому, кто страдает от боли, приготовить для него ванну и набрать в нее воды, приготовить поесть, или, если вы имеете возможность, придумайте для болеющего члена семьи какое-нибудь устройство, облегчающее движение. Вы можете вместе занять с любимым делом, съездить куда-нибудь поужинать или просто прогуляться.
- Старайтесь поощрять своего родственника стремиться к новым целям. Со временем вы научитесь пони мать, когда ваша помощь действительно нужна, а когда вы становитесь назойливы. Если вы будете постоянно баловать члена вашей семьи, страдающего хронической болью, то это разовьет в нем чувство зависимости, а ему необходимо оставаться независимым настолько, насколько это возможно.

Если вы вынуждены постоянно оказывать заботу человеку с хронической болью, иногда это может переполнять чашу терпения остальных членов семьи. Особенно это происходит тогда, когда неудачно применяются один за другим различные методы лечения, а жалобам страдающего болью, кажется нет конца. Если вы чувствуете необходимость что-то изменить в своих отношениях с человеком, страдающим хронической болью, подумайте о визите к психологу. Не забывайте, что вам самим время от времени необходим отдых и возможность расслабиться. Воспользуйтесь также поддержкой друзей. Чтобы иметь силы заботиться и отдавать свои силы другому человеку, вы сами должны не только отдавать, но и получать.

Стресс

Наиболее известные признаки стрессового состояния могут быть следующие:

- Усталость/ Изнеможение
- Тревога
- Несварение желудка
- Возбудимость/ дрожание рук
- Бессонница
- Холодные потеющие руки
- Пониженный аппетит или его отсутствие
- Скрип зубами или зажим нижней челюсти
- Жалобы на общее недомогание: слабость, головокружение, тошнота, боли в желудке или в спине.

Что поможет снять стресс?

Боль является одной из причин стресса. Если ваше подавленное состояние усиливается, могут усиливаться и ваши болевые ощущения. Если вы научитесь снимать стресс, это поможет вам справляться с болью.

Основной принцип работы со стрессом заключается в том, что надо заставить его работать на вас, а не против вас.

Полная программа работы со стрессовыми состояниями состоит из четырех частей:

- Научитесь справляться со стрессом;
- Научитесь с депрессией и гневом;
- Научитесь принимать то, что вы не можете изменить;
- Научитесь преодолевать вредное влияние стресса на вас.

Как справляться со стрессом:

Определите основные причины стресса в вашей жизни.

Что вас больше всего беспокоит и задевает? В каких ситуациях вы начинаете чувствовать тревогу, нервное перевозбуждение или страх? Когда вы поймете причины стресса в вашей жизни, вы сможете решить, как можно на них влиять.

Ведите «дневник стресса», чтобы фиксировать те события, которые вызывают у вас стрессовое состояние.

Описывайте физические симптомы вашего стрессового состояния. Попробуйте те приемы снижения напряжения, которые описаны в этом буклете. Отметьте, в каких случаях они вам помогли. Со временем вы начнете понимать, что вам помогает снимать стресс лучше всего. Старайтесь предотвращать причины, по которым у вас снижается настроение. Например, если вас огорчают какие-то телевизионные программы, содержащие идею насилия, не смотрите их. Если важные семейные мероприятия утомляют вас, планируйте время для отдыха перед участием в них, чтобы вам было легче переносить напряжение.

Делитесь своими мыслями и переживаниями.

Обычно то, что вы обсуждаете с кем-то свои переживания, помогает. Это может быть член семьи, друг, член местной общины или психолог. Разговор с ними может помочь вам увидеть проблему с другой стороны.

Научитесь говорить «нет», если вы чего-то не можете или не хотите делать.

Очень важно уметь говорить людям «нет» и не испытывать при этом чувства вины. Вы можете обнаружить для себя, что отказавшись от каких-то дополнительных обязанностей даже на короткое время, вы можете избежать стресса.

Оценивайте границы возможностей в зависимости от состояния и количества свободного времени.

Если вы не будете этого делать, то очень быстро вымотаетесь и не сможете быть тем, кем хотите в качестве друга, любовника или родителя.

Осознайте свое право решать — хотите вы или нет обсуждать свое хроническое заболевание.

Если гемофилия ограничивает вашу активность, это может быть хорошим поводом упомянуть об этом в кругу своих друзей и знакомых. Во всех других отношениях гемофилия является вашим личным делом.

Научитесь выражать свой гнев, не задевая чувств других людей.

Когда вы испытываете гнев, это нормально. Старайтесь выражать это словами «Я рассержен!» вместо «Ты меня страшно рассердил». Таким образом вы выражаете свои чувства, никого не обвиняя. Если вы будете «бить» кого-то словами, это лишь заставит человека почувствовать, что на него нападают. Это усилит конфликт и затруднит его решение. Если вы научитесь выражать свои чувства корректно, это поможет вам улучшить отношения с людьми, которые вам дороги.

Используйте прием «безопасного клапана для пара», чтобы остудить свой гнев.

Невыраженный гнев может привести к стрессу. Послушайте музыку, спойте или поговорите с другом, которому доверяете — это хороший способ дать выход чувствам. Такая физическая активность, как ходьба или работа в саду тоже помогают.

Старайтесь не впасть в депрессию.

Хроническая боль может привести к тому, что вы начнете ощущать подавленность. Вы можете испытывать грусть, быть в пониженном настроении, углубиться в мысли о беспомощности и растерянности. Подавленность может заставить вас ощущать себя несчастным и усилить ваши болевые ощущения. Часто депрессия возникает в том случае, когда человек не имеет возможности выразить свой гнев и сдерживает его глубоко внутри себя. Подавленное состояние может также возникнуть как побочное влияние некоторых препаратов, к тому же ощущение подавленности может быть спровоцировано постоянно испытываемой болью, усталостью, слишком продолжительным стрессом, страхом потерять интерес и любовь других людей к себе, чувством утраты в результате изменений в организме или образе жизни, а также страхом перед возможными в будущем изменениями в организме или образе жизни. Однако, несмотря на все эти многочисленные «причины», не все люди, постоянно испытывающие боль, впадают в депрессию или испытывают гнев, многие учатся преодолевать эти чувства.

Если вы подавлены, как такое состояние влияет на вашу жизнь. Вас раздражает ваша семья или ваши друзья? Вы перестали обращать внимание на вашу боль? Вы отдаляетесь от активной жизни и друзей? Вы спите больше или меньше обычного, или усилились ваши ощущения боли, усталости? Вы считаете, что жизнь не имеет смысла? Вы все чаще думаете о плохом и мрачном? Вы все реже обращаете внимание на вашу внешность? Эти проявления могут говорить о том, что вы испытываете глубокую депрессию, и вам необходима помощь специалиста.

Одной из самых значительных проблем, связанных с болью, является то, что ее не видно. В нашем обществе мы чаще приучены верить только тому, что мы видим собственными глазами. Это значит, что иногда тем людям, которые страдают от хронической боли, бывает трудно объяснить окружающим свою проблему так, чтобы им поверили, особенно, если они испытывают боль в течение долгого времени. Это тоже может усиливать чувство подавленности, гнева или крушения надежд.

Как можно справиться с гневом или депрессией. Есть разные способы работы с депрессией. Ловушкой для подавленного человека является то, что он в своем состоянии не склонен делать то, что, как раз, могло бы помочь ему выйти из этого состояния. Если вы находитесь в депрессии, то вам придется первое время заставлять себя делать то, что необходимо, а со временем вам станет легче. Если вы делаете усилие, чтобы пообщаться с кем-то и выйти из дома, это послужит хорошим началом процесса преодоления депрессии. Выберите те занятия, которые вам по душе, встречайтесь с радостными людьми, с которыми приятно общаться. Вам может также помочь беседа с семьей, друзьями или священником о том, что вы чувствуете и какое у вас настроение.

В связи с тем, что гнев может накапливаться внутри вас и вызывать депрессию, очень важно научиться выражать чувство гнева положительным образом. Адекватными способами выражения гнева могут стать занятия физическими упражнениями, плач, ведение дневника с описанием ваших чувств, запись рассказа о ваших переживаниях на аудиопленку, разговор с понимающим другом. Если гнев направлен на другого человека, то лучше всего найти возможность открыто прояснить ситуацию, чем держать эмоции внутри себя, это не значит, что вы должны обязательно поспорить. Можно научиться обсуждать чувство гнева, не разрушая отношения.

Если депрессия усугубляется, подумайте о возможности обсудить это с врачом. Иногда для лечения данного состояния применяются лекарства. Если принимаете много транквилизаторов или алкоголя, обсудите возможные побочные действия этих веществ на ваше настроение. Подумайте также о визите к психологу.

Некоторые люди боятся признать, что им нужна помощь. Они считают, что другие подумают о них, как о сумасшедших, если они обратятся к специалисту. Однако, очень важно обратиться за помощью, если она вам нужна. Если у вас следующие признаки подавленного состояния — плохой сон, слабый или чрезмерный аппетит, плаксивость, преобладающие грустные мысли — подумайте о визите к психологу. То же можно рекомендовать, если вы слишком часто впадаете в гнев.

Упростите вашу жизнь насколько это возможно

Пересмотрите то, чем вы занимаетесь. Решите для себя, какое занятие имеет для вас наибольшее значение, и откажитесь от того, что для вас наименее важно. Многие кажется необходимым. Но действительно ли это так? Дела могут казаться важными лишь в вашем сознании. Члены вашей семьи и друзья с гораздо большим удовольствием общаются с вами, если вы здоровы и достаточно отдохнули. Не следует истязать себя, пытаясь переделать слишком много дел. Лучше сделайте хорошо некоторые из них.

- Просите помощи, если она вам нужна, и с благодарностью принимайте ее. Позвольте другому человеку испытать радость отдавать.
- Используйте вспомогательные средства, чтобы облегчить свой быт.

Управляйте своим временем и сохраняйте силы

Если вы часто испытываете боль, а ваши силы ограничены, то, естественно, что вы стараетесь сделать как можно больше, когда вы чувствуете себя хорошо. Вместо того, чтобы выматываться, пытаясь переделать все сразу, спланируйте свой день или накануне вечером или с утра.

- Запланируйте наиболее напряженную или сложную работу на начало рабочего дня.
- Предусмотрите время для отдыха и воспользуйтесь им до того, как иссякнут все ваши силы.
- Чередуйте выполнение тяжелой и легкой работы. Не пытайтесь выполнить несколько очень сложных дел подряд.
- Пользуйтесь помощью, чтобы успевать делать многое с наименьшими затратами сил.

Сформулируйте свои краткосрочные цели и цели всей вашей жизни

Если вы осознаете свои цели, это становится тем, ради чего вы работаете, и тем, что приносит удовлетворение, когда вы достигаете эти цели. Сформулируйте для себя достижимые краткосрочные цели, охватывая сразу один ближайший день. Планируя, помните о своих любимых занятиях и друзьях. Отведите время для того, чтобы сформулировать цели всей жизни. В чем изменилась ваша жизнь с тех пор, когда вы последний раз планировали ее цели? Повлияло на их формулировку то, что вы страдаете хронической болью? Что является для вас самым важным в настоящее время? Подумайте о том, чего бы вы хотели от своей жизни, после того, как ответите на некоторые из поставленных здесь вопросов.

Осознайте, что наркотики и алкоголь не решают проблемы жизни

Когда курящий человек попадает под давление, он стремится курить еще больше. Некоторые люди прибегают в этом случае к алкоголю, марихуане или другим наркотикам, пытаясь решить жизненные проблемы или избежать их решения. Однако известно то, что эти вещества лишь усугубляют проблемы со здоровьем. Они не уменьшают стресс. На самом деле, если их использовать длительное время, то это усиливает стресс. В такой ситуации лучше обратиться к психологу или поинтересоваться в районных медицинских учреждениях, какие и где осуществляются программы борьбы со стрессом (См. раздел «Зависимость»).

Старайтесь поддерживать свое здоровье, как физическое, так и моральное

Помните, что гемофилия — это лишь некоторая часть всей картины вашего здоровья. Иногда люди чувствуют себя настолько ошеломленными болью, вызванной

кровотечениями и кровоизлияниями, что забывают об остальных сторонах своего здоровья в целом. Боль можно снять не только курением, алкоголем или наркотиками. Можно также достичь равновесия в вашем росте и весе, заняться физическими упражнениями или изменить свои психологические установки. Если вы станете физически и морально здоровым, насколько это возможно для вас, то вы будете способны набираться сил, чтобы поддерживать свой моральный дух и справляться со стрессом.

Развивайте чувство юмора и отводите время для развлечений

Спланируйте время для игры или займитесь тем, что заставит вас посмеяться. Смех, как считают, улучшает самочувствие любого человека. Неважно, что вы грустите, смех сделает мир вокруг вас светлее, снимет напряжение, так как вы не можете одновременно сохранять напряжение и смеяться. ????? uptight?????. Повеселитесь с друзьями или посмотрите комедию. Вы лучше знаете себя — делайте то, что может вас рассмешить. Не воспринимайте себя и мир вокруг вас слишком серьезно, или вы все время будете выглядеть напряженным и мрачным. Отрицательные эмоции не смогут изменить вашу жизнь в лучшую сторону. Они лишь усилят стресс. В противовес этому, ищите во всем положительные стороны, а не старайтесь найти в любой ситуации отрицательные черты. Сделайте позитивный выбор во всем своей привычкой, и это очень скоро наполнит вас надеждой.

Обращайтесь за помощью, если у вас постоянно возникают трудно разрешимые проблемы

Психолог-консультант или психотерапевт могут помочь вам проработать ваши вопросы, возникающие в серьезных взаимоотношениях. Они могут также посодействовать в поиске продуктивных путей выражения чувства гнева.

Как принять то, что вы не можете изменить.

Осознайте, что вы можете изменить только себя, а не других людей

Многие люди тратят слишком много времени и сил, пытаясь изменить своих партнеров, детей или врачей. Они хотят, чтобы эти люди стали другими, или вели себя определенным образом. Если эти изменения не происходят, люди чаще всего ощущают себя расстроенными, напряженными и обиженными. Никто не властен изменить другого человека. Если люди меняются, это обычно происходит, потому что они сами этого хотят.

Имейте мужество быть несовершенным.

Не старайтесь быть идеальным партнером, родителем, ребенком, пациентом, сотрудником фирмы или начальником. Нет в мире совершенства! Великолепно, если кто-то пытается быть совершенством, однако, если делать все, доводя до совершенства, это отнимает у вас время, силы и определяет ваши ощущения себя.

Осознайте, что жизнь не всегда справедлива. Наркотики имеют побочные действия, врачи могут быть в дурном настроении, семья не всегда понимает вас.

Как преодолеть вредное воздействие окружения на вас.

Лучше всего преодолеть стресс вам поможет умение расслабляться позитивным способом, и этому важно научиться. Расслабление — это не только удобная поза в кресле, это к тому же и внутреннее спокойствие. Это активный процесс, который включает в себя методы расслабления тела и сознания. Для овладения данными методами необходимо тренироваться так же, как, например, когда учитесь кататься на велосипеде. Как только вы поймете, как это делается, это станет вашей «второй натурой» (См. раздел «Релаксация»).

Нетрадиционные методы лечения

После того как медикаментозные методы не помогли, люди часто начинают осваивать «нетрадиционные» способы снятия боли. Много было написано, как в пользу, так и против нетрадиционной медицины. В конце концов, это личное дело каждого — решать, что он будет предпринимать для ослабления боли. Прежде чем начать пробовать нечто, не входящее в план вашего медикаментозного лечения боли, проведите хотя бы небольшое исследование того метода, который вы намерены применить к себе. Обсудите интересующий вас метод нетрадиционной медицины с врачом.

Далее в алфавитном порядке приведены краткие описания некоторых наиболее распространенных форм нетрадиционного лечения хронической боли.

Метод Александра

Этот метод был разработан австралийским актером по фамилии Александр и направлен на овладение знанием реакций своего организма, что ведет, как доказано, к снятию хронического напряжения, которое, по ряду причин, начинает в определенный момент сопровождать любое наше действие и движение.

Ароматерапия

Ароматерапия является еще одним распространенным методом нетрадиционной медицины. В процессе ароматерапии используются масла, добываемые из таких растений, как лаванда или герань. Эфирные масла используются для укрепления здоровья. Помимо физического влияния на человека, эфирные масла, как считают некоторые специалисты, оказывают легкое воздействие на сознание и эмоциональное состояние человека. Эти вещества используются также для массажа, ванн, компрессов, ингаляций и паровых процедур.

Для облегчения хронической боли при поражении суставов можно приготовить ванну следующим образом: смешать 20 капель масла укропа, 15 капель масла можжевельника и 15 капель масла кипариса. 4 капли смеси добавьте в ванну, а также 2 горсти солей Эпсома??????. Смеси будет достаточно для приема ванны 10 раз.

Для расслабления можно также использовать такие масла, как ромашки, шалфея, лаванды или сандалового дерева.

Используйте эфирные масла только в соответствии с рекомендациями специалиста.

Метод Фельденкрайза

Метод разработан израильским преподавателем Мойшей Фельденкрайзом, уроженцем России. В основу положена система упражнений, выполняя которые вы учитесь устанавливать связь между мыслью и движением. Считается, что данный метод улучшает осанку, повышает гибкость тела и позволяет расслаблять мускулатуру, в результате чего ослабляются болевые ощущения.

Массаж и мануальная терапия

Мануальная терапия является давно известным методом оздоровления, а методы оздоровительного массажа были записаны в Китае еще три тысячи лет назад. Существуют разнообразные методы массажа и мануальной терапии, имеющие различное философское обоснование. Общим между ними является то, что сторонники этих методов считают, что массаж снимает напряжение, выводит токсины из организма и, таким образом, оздоравливает его. Если вы решили попробовать этот вид лечения выберите квалифицированного массажиста.

Медитация

Этот термин описывает широкий круг приемов контроля сознания, которые нацелены на достижение внутреннего покоя и умиротворения. Многие люди, которые медитируют, делают это в положении «сидя» и концентрируются на дыхании, каком-либо образом или мантре (слове, которое повторяется про себя).

Рефлексология

Это метод стимуляции руками определенных точек в области ушей, кистей рук и ступней ног. Давление на все эти точки, как предполагают специалисты, снимает стресс и напряжение, улучшает кровообращение, помогает разблокировать импульсы нервных окончаний и восстанавливать равновесие во всем организме.

Рейки

Это слово из японского языка, обозначающее «универсальную жизненную энергию». Это древний метод, в основе которого лежит предположение о том, что энергия рейки поступает к врачу через макушку его головы и выходит через ладони, направляясь в тело или энергетическое поле. Эта форма оздоровления может осуществляться без физического контакта между врачом и пациентом, последний может даже не снимать одежду.

Над чем стоит подумать, приступая к нетрадиционному методу лечения:

- Нетрадиционная медицина требует дополнительных расходов. Некоторые частные страховые компании включают в свой полис некоторые распространенные нетрадиционные методы лечения, как особую услугу. Вы также можете провести переговоры со своей страховой компанией о частичной оплате нетрадиционного метода лечения, к которому вы хотите прибегнуть.
- Иногда, испытывая хроническую боль, люди пытаются воспользоваться методами, которые не признаны официально. К таким методам, которые могут нанести вам вред, относятся лазер, большие дозы витаминов, змеиный яд и препараты, ингредиенты которых известны не в полном составе. С первого взгляда иногда бывает сложно определить одобрено или не одобрено средство. Часто, единственным источником информации о том или ином средстве является инструкция, составленная компанией, распространяющей это средство. Следует с осторожностью относиться к рекламным заявкам такого рода: «окажет быстрое действие», «снимет вашу боль», «недорогое средство», «поможет всем». Если у вас есть сомнения относительно квалификации того или иного представителя нетрадиционной медицины, проконсультируйтесь в Ассоциации нетрадиционных терапевтов.

Группы поддержки

Вам может облегчить хроническую боль, если примите участие в специальных группах, где для вас есть возможность поделиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми. Основная цель групп поддержки — дать вам возможность поделиться своими переживаниями и узнать больше о своей болезни, которая вызывает постоянную боль. В группе вы можете ощутить, что вас понимают, а также почерпнуть новые идеи о том, как можно жить с вашей болезнью. Вам также поможет улучшить свое самочувствие то, что вы получите возможность оказывать помощь другим людям.

Группы могут вести профессионально подготовленные люди или те, кто сам испытывает хроническую боль, но может оказывать поддержку другим. Есть группы поддержки, которые не фиксированы на каком-то одном заболевании, а оказывают помощь людям с различными проблемами. Проконсультируйтесь у психолога в вашем центре гемофилии о том, где какую группу можно выбрать.