

# ŁAGODZENIE BÓLU

## Metody niefarmakologiczne.

## Techniki relaksacji i ćwiczenia oddechowe

JAN SADLER

ISBN: 978-83-62195-93-0  
format 136/213, oprawa miękka  
liczba stron: 240  
cena: 29,90 zł



Przez zmianę nastawienia do bólu możemy złagodzić własne cierpienie. Przewlekły ból sprawia, że nasza uwaga jest nieustannie skupiona wokół cierpienia, powodując bolesną reakcję zwrotną, która wzmacnia naszą percepcję cierpienia, tworząc błędne koło.

W książce **Łagodzenie bólu. Metody niefarmakologiczne** Jan Sadler przybliży łatwe w zastosowaniu techniki, które dostarczą wsparcia i wiedzy potrzebnych, by przerwać cykl bólu – począwszy od relaksacji, wizualizacji i technik oddechowych po wyznaczanie celów, budowanie poczucia własnej wartości oraz postępowanie w sytuacjach zaostrzania się bólu. Dwudziestopięcioletnie zmagania autorki z własnym cierpieniem oraz szesnastoletnie doświadczenie w zakresie nauczania technik radzenia sobie z bólem zaowocowały książką pełną praktycznych ćwiczeń i rad. Zawiera ona również płytę CD z 55-minutowym nagraniem prezentującym techniki radzenia sobie z bólem.

*Jan Sadler prezentuje odwieczne metody i mądre rady, których celem jest uspokojenie ciała i umysłu poprzez praktykę samoświadomości. Stosując je, osiągniesz wewnętrzny spokój, który pozwoli ci uzyskać kontrolę nad bólem. Korzyści płynące ze stosowania opisanych w tej książce praktyk możesz czerpać niezależnie od natury twojego cierpienia – fizycznej czy emocjonalnej.*

– Donna Finando,  
autorka książek *Trigger Point Self-Care Manual*  
i *Trigger Point Therapy of Myofascial Pain*

*Zdecydowanie polecam książkę **Łagodzenie bólu: metody niefarmakologiczne** wszystkim osobom cierpiącym z powodu przewlekłego bólu; ci, którzy zastosują się do zawartych w niej rad, z pewnością odczują korzyści.*

– dr J.C.D. WELLS, Instytut Badań nad Bólem w Liverpoolu

## *Spis treści*

Podziękowania .....	9
Przedmowa .....	10
Wstęp .....	13
Rozdział 1. Moc głębokiej relaksacji .....	17
Rozdział 2. Co mówisz samemu sobie? .....	35
Rozdział 3. Budowanie poczucia własnej wartości a pozytywne nastawienie .....	53
Rozdział 4. Obrazy w twoim umyśle .....	75
Rozdział 5. Radzenie sobie z uczuciami .....	101
Rozdział 6. Odnajdowanie wewnętrznego spokoju .....	131
Rozdział 7. Tempo działania i planowanie aktywności .....	149
Rozdział 8. Radość życia .....	187
Rozdział 9. Zaostrzanie się bólu .....	203
Kontynuowanie podróży .....	239



Rozdział 1

*Moc głębokiej relaksacji*

Spis treści

Kontrola napięcia mięśniowego .....	19
Oddychanie – klucz do relaksacji .....	20
Kontrola oddychania .....	21
Trening oddechowy .....	22
Podstawowa technika relaksacyjna – „Skanowanie ciała” ....	24
Jak ćwiczyć „Skanowanie ciała” .....	25
Sposoby pogłębiania relaksacji .....	27
Trening relaksacji .....	28
Mini-relaksacje .....	30
Detektor napięcia .....	30
Podręczny reduktor bólu .....	31
Stale pamiętaj .....	32
Wytyczne do działania .....	33

## *Moc głębokiej relaksacji*

**W** każdym z nas tkwi naturalna wewnętrzna siła, która decyduje o naszej zdolności odczuwania głębokiego spokoju i ulgi w bólu. Te cudowne doznania możemy uwolnić dzięki opanowaniu specjalnych technik oddechowych i relaksacyjnych. Stanowią one jeden z najważniejszych zasobów pomocnych w redukcji bólu, wspierających proces samoleczenia. Wspomniana wewnętrzna siła zawsze w tobie była i zawsze będzie. Możesz po nią sięgnąć w każdej chwili, gdy tylko odczujesz taką potrzebę. Już sama umiejętność wykorzystania własnego oddechu w celu osiągnięcia stanu głębokiej relaksacji radykalnie poprawi jakość twojego życia.

Dzięki głębokiej relaksacji można niemal natychmiast uwolnić się od bólu i poczucia dyskomfortu. Ulga w bólu może trwać tyle, co sesja relaksacyjna. Może też zdarzyć się, że będziesz mógł czerpać korzyści z obniżonego poziomu bólu przez dłuższy czas. Im częściej będziesz ćwiczył, tym głębsza i skuteczniejsza stanie się relaksacja oraz ulga w cierpieniu. Jeżeli wygospodarujesz czas na głęboką relaksację raz lub, w miarę możliwości, dwa razy dziennie, staniesz się spokojniejszy i zyskasz lepszą kontrolę nad

sytuacją, dzięki czemu znajdziesz się na drodze ku pełniejszemu, mniej bolesnemu życiu.

Pamiętaj, że *wszyscy* to potrafimy – nie musisz mieć żadnych szczególnych zdolności. Ta wewnętrzna moc istnieje w nas od chwili naszych narodzin, lecz zazwyczaj zapominamy o niej i z niej nie korzystamy. Ja sama zaczęłam sobie pomagać właśnie dzięki nauczeniu się odprężenia i wyciszenia. Moje pierwsze doświadczenie relaksacyjne było dla mnie objawieniem. Możliwość wyciszenia się i uwolnienia od bólu była czymś wspaniałym.

Być może sądzisz, że wiesz, jak się odprężyć albo że relaksujesz się oglądając telewizję, czytając lub odpoczywając w ciszy, jednak pojęcie relaksacji proponowane w tej książce jest nieco inne. Głęboka relaksacja, która może uwolnić siły uzdrawiające i uśmierzające ból, odbywa się na zupełnie innym poziomie niż relaks uzyskiwany podczas zwykłego siedzenia lub leżenia. Dążysz do rozluźnienia wszystkich mięśni oraz spowolnienia wszelkich wewnętrznych rytmów i pracy wszystkich narządów. Sztywne i napięte mięśnie nie tylko powodują ból, lecz także hamują procesy leczenia. Bardzo często nawet wtedy, gdy wydaje ci się, że jesteś odprężony, wiele ukrytych napięć jeszcze pozostało. Spróbuj na przykład w tej chwili skontrolować swoje ciało. Zastosuj przy tym następującą technikę sprawdzającą.

## Kontrola napięcia mięśniowego

*Czy masz napięte mięśnie szczęk? . . .*

*Czy twoje czoło jest zmarszczone? . . .*

*Czy twoje dłonie ściskają książkę zbyt kurczowo? . . .*

*Czy twoje nogi są splecione? . . .*

*Czy palce twoich stóp są przykurczone? . . .*

Być może podczas powyższego ćwiczenia rozluźniłeś część mięśni, prawdopodobnie jednak jesteś nieświadomy wielu innych napięć, które nadal istnieją w różnych częściach twojego ciała. Dzieje się tak, ponieważ tak bardzo przyzwyczajamy się do pewnych napięć, że przestajemy je zauważać. Nie zawsze jednak byliśmy w takiej sytuacji; napięcia te powstawały stopniowo. Utraciliśmy kontakt z naszym własnym ciałem; w rezultacie zaczęliśmy wznosić bariery, które uniemożliwiają tkwiącym w nas naturalnym siłom uzdrawiającym działać w pełni efektywnie. Dzięki relaksacji uwalniamy się od wielu bądź wszystkich napięć, w wyniku czego możemy poczuć się znacznie lepiej, a nawet na pewien czas całkowicie pozbyć się bólu. Relaksacja ma właściwości kumulacyjne, jeżeli więc w ciągu dnia będziesz gromadził w sobie odprężenie i spokój, wkrótce dostrzeżesz zmianę w swoim samopoczuciu.

Jak być może zauważyłeś, wcześniej powiedziano, że poprzez relaksację „pozwalamy” na uwolnienie naszego ciała z napięć. Jest to bowiem coś, do czego nie możemy się *zmusić*; jeżeli będziemy podejmować usilne starania w tym kierunku, nasze napięcie będzie wyłącznie narastać. Tak samo nie możemy zmusić się do zaśnięcia; musimy odprężyć się i pozwolić, by sen wkradł się sam. Aby osiągnąć stan głębokiej relaksacji, musimy pozwolić sobie na odprężenie oraz uruchomienie procesu zdrowienia.

## Oddychanie – klucz do relaksacji

Im lepiej zrozumiemy to, co dzieje się podczas relaksu, tym bardziej docenimy rolę oddychania, stanowiącego klucz do głębokiej, spokojnej, uśmierzającej ból relaksacji. Oddychamy nieustannie i przychodzi nam to z zadziwiającą, niemal cudowną łatwością. Podczas pełnej sesji relaksacyjnej oddech staje się coraz

głębszy i coraz wolniejszy. Dzięki temu nasze mięśnie rozluźniają się, a krew szybciej krąży, odżywiając wszystkie części ciała, co sprzyja spowolnieniu pracy różnych narządów. Zaczyna nas ogarniać uczucie ciężkości, ciepła i komfortu; możemy nawet stać się całkowicie nieświadomi naszego ciała. Powolny, głęboki oddech, towarzyszący relaksacji, sprzyja ogólnemu dobremu samopoczuciu, spowolnieniu tętna oraz, co najważniejsze, uwalnianiu do krwiobiegu endorfin – naturalnych substancji przeciwbólowych produkowanych przez ludzki organizm. Nasz umysł wycisza się; czujemy spokój i ukojenie. A wszystko to stanowi konsekwencję sposobu, w jaki oddychamy podczas relaksacji.

Wszyscy mamy tendencję, by traktować oddychanie jako coś oczywistego, dlatego nie zastanawiamy się zbyt nad jego naturą. Wielu z nas – zwłaszcza w sytuacji, gdy odczuwa ból – oddycha w sposób nieefektywny, podczas gdy prawidłowy oddech może stać się naszym największym sprzymierzeńcem; zacznijmy zatem od przyjrzenia się temu, *jak* oddychasz.

## Kontrola oddychania

*Sprawdź, jak oddychasz, w następujący sposób: połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą między żebrami a brzuchem.*

*Pozwól swoim dłoniom spoczywać w takiej pozycji przez kilka minut.*

*Następnie zaobserwuj, która dłoń porusza się bardziej.*

W przypadku normalnego, spokojnego oddechu bardziej porusza się dłoń ułożona niżej. W takiej sytuacji mamy do czynienia z tzw. oddychaniem przeponowym.

Przepona to duży mięsień o kształcie dwóch kopuł, umocowany wokół dolnego odcinka żebrowej części klatki piersiowej. Przepona stanowi ścianę dolną żebrowej części klatki piersiowej,

wypełniającą przestrzeń pomiędzy klatką piersiową a narządami znajdującymi się w jamie brzusznej. Podczas wdechu przepona obniża się, wypychając brzuch; klatka piersiowa zwiększa swoją objętość, a żebra rozsuwają się na boki i ku zewnątrz, zarówno w przedniej, jak i tylnej części klatki piersiowej. Podczas wydechu przepona unosi się, a wykorzystane powietrze zostaje wypchnięte na zewnątrz. Jeżeli zamiast oddychania przeponowego wyrobiliśmy sobie nawyk oddychania za pomocą mięśni szyi, ramion bądź górnej części klatki piersiowej, oddychamy szybko, płytko i nieefektywnie, co może skutkować napięciem i złym samopoczuciem.

Głębsze oddychanie przeponowe powoduje rozluźnienie wszystkich mięśni oraz pozwala na lepsze wykorzystanie tlenu pobranego podczas wdechu, umożliwiające odżywienie i regenerację wszystkich komórek. W czasie wydechu z komórek są usuwane zbędne produkty przemiany materii, dzięki czemu organizm pozbywa się toksyn. Możemy zatem powiedzieć, że dzięki oddychaniu odżywiamy nasz organizm. Oddychanie przeponowe jest ważne także z punktu widzenia optymalnego funkcjonowania wielu innych układów naszego organizmu. Wynika z tego, że pozwalając na głębsze, wolniejsze oddychanie przeponowe, zapewniamy całemu organizmowi lepsze odżywienie.

Codziennie ćwiczenie oddychania przeponowego to doskonały sposób na uruchomienie naturalnego procesu uśmierzania bólu. Na płycie CD dołączonej do książki jest opisany trening oddechowy podobny do zamieszczonego poniżej.

### Trening oddechowy

- 1. Połóż się na podłodze lub na łóżku, podłóż pod głowę cienką poduszkę i – jeżeli uznasz tę pozycję za wygodną – drugą, większą poduszkę połóż pod kolanami. Większa poduszka szczególnie przydaje się*

- osobom mającym problemy z kręgosłupem. Zadbaj o to, aby twoje ubranie było luźne, zwłaszcza dotyczy to klatki piersiowej, talii oraz brzucha. Poświęć kilka chwil na rozluźnienie i odprężenie swojego ciała, tak byś swobodnie leżał na podłożu.*
- 2. Stań się świadomy swojego oddechu; obserwuj przez chwilę każdy wdech i wydech. Oddychaj przez nos, który filtruje i ogrzewa powietrze. Pozwól, aby twój oddech był spokojny i miarowy. Zwróć uwagę na unoszenie się i zapadanie żeber i klatki piersiowej oraz brzucha. Nic nie rób; po prostu obserwuj, co się dzieje, gdy oddychasz. Być może zauważysz ruch żeber na boki oraz poczujesz poszerzanie się powierzchni styku pleców z podłożem.*
  - 3. Umieść dłonie pomiędzy dolną częścią żeber i brzuchem, a poczujesz, jak twój oddech wznosi się i opada. Podczas wdechu obszar ten unosi się, podczas wydechu – opada. Pozostałe części twojego ciała nie powinny się ruszać, dlatego zadbaj o to, by górna część klatki piersiowej i barki były nieruchome.*

Zachęcamy do lektury!