

Polsk



Kristiansand
kommune

Zdrowsze Życie

Frisklivssentralen (Centrum Zdrowego Życia) w Kristiansand



FRISKLIVSSENTRALEN
Kristiansand kommune

Spis treści

Wstęp	4
Zdrowie, nawyki życiowe i ich zmiana	6
Aktywność fizyczna	8
Dieta	10
Sen i problemy ze snem	12
Zdrowie psychiczne	14
Ból	16
Plan działania	18

Wstęp

Niniejsza broszura przeznaczona jest dla uczestników organizowanych przez nas zajęć w Frisklivssentralen (Centrum Zdrowego Życia). Ma ona na celu dostarczenie użytecznych informacji i prostych narzędzi pomagających zmienić nawyki życiowe. Broszura została przetłumaczona na kilka języków. Potrzeba sporządzenia takiej broszury nasiliła się w czasie pandemii, ponieważ z powodu środków zapobiegania zarażeniom uczestnicy i tłumacze nie mogli przychodzić na wspólne spotkania tematyczne.

Celem niniejszej broszury jest przyczynienie się do poszerzenia wiedzy o zdrowiu i nawykach życiowych. Aby zmiana nawyków się powiodła, potrzebna jest wiedza o zdrowiu i nawykach życiowych, pragnienie zmiany, wiara, że nam to się uda, oraz strategia. Możesz korzystać z tej broszury jako źródła informacji i z tych narzędzi, które są odpowiednie dla ciebie i twojej sytuacji życiowej.

Broszura została opracowana przez Frisklivssentralen w Kristiansand i opiera się na zaleceniach z badań naukowych i doświadczeniach z kursów prowadzonych przez szereg lat. Wiele informacji zostało zaczerpniętych z portalu helsenorge.no. Inne źródła informacji podane są w każdym poszczególnym rozdziale.

Do każdego omawianego tematu dołączone są zadania mające na celu poszerzenie świadomości, broszura zawiera ponadto narzędzie (plan działania, załącznik 1), pomagające zmienić nawyki życiowe.



Zdrowie, nawyki życiowe i ich zmiana

Zdrowie. Istnieje szereg czynników, które mają wpływ na nasze zdrowie, między innymi to, jak śpimy, jemy, ruszamy się, myślimy i jak współdziałamy z innymi. Na nasze zdrowie mają wpływ wybory, których dokonujemy na co dzień, nasze nawyki życiowe.

Kiedy jesteś zdrowa, możesz:

- Spełniać potrzeby własne i rodziny
- Być aktywną
- Pracować
- Dobrze się czuć
- Robić rzeczy, które są dla ciebie ważne
- Zająć się domem i rodziną
- Bawić się z dziećmi i wnukami
- Dobrze spać
- Radzić sobie dobrze w szkole

Co jest dla ciebie ważne w twoim życiu? Jakie chciałabyś, żeby było twoje życie, dzień codzienny i zdrowie? Wielu z nas ma problemy związane ze zdrowiem, ponieważ nie żyjemy zgodnie z zaleceniami władz medycznych dotyczącymi dobrych nawyków życiowych. Nawyki to jest to, co robiłaś wiele razy i co zostało zautomatyzowane w mózgu. Mamy zarówno nawyki fizyczne (działania), jak i mentalne (myśli). Nasze nawyki są najlepszym przyjacielem mózgu. Wyobraź sobie, jak byś się męczyła, gdybyś za każdym razem, kiedy masz coś zrobić, musiała to oceniać w te i z powrotem, albo gdybyś musiała rozważać każdą myśl, która przyjdzie ci do głowy.

Przykłady zakorzenionych nawyków:

- Zakładanie pasa bezpieczeństwa w samochodzie
- Wymycie zębów przed położeniem się spać
- Przyjemne myśli, kiedy pozdrawia ciebie znajomy

Zastanów się nad swoimi nawykami żywymi. Które z twoich obecnych nawyków są dobre dla twojego zdrowia? Czy jest coś, co możesz zmienić, co twoim zdaniem wpłynie pozytywnie na twoje zdrowie? Musisz najpierw stać się świadoma swoich wzorców myślowych i nawyków, aby wypracować nowe nawyki. Następnie potrzebne jest powtarzanie, autokontrola i siła woli, aby te nowe nawyki się utrwaliły. Może być pomocne szukanie wsparcia w twoim otoczeniu. Siła woli ma ograniczone możliwości, zwłaszcza jeżeli oprócz zmiany nawyków będziesz z niej korzystać w radzeniu sobie z chorobą, bólem czy innymi stresującymi obciążeniami.

W celu osiągnięcia powodzenia w zmianie nawyków może być rozsądne próbować zmienić nie za wiele nawyków jednocześnie. Zaczynaj najlepiej od małych rzeczy, na przykład zmieniając jeden z następujących nawyków:

- Wybieraj zwykłe schody zamiast windy czy schodów ruchomych
- Jedz mniejsze porcje jedzenia
- Rzuć palenie
- Bądź bardziej socjalna
- Zatrzymaj się, kiedy pojawiają się negatywne, nękające ciebie, myśli, i skieruj swoją uwagę na to, co w tej chwili robisz

Zmiana nawyków wymaga również planowania, na przykład:

- Jeżeli chcesz jeść więcej warzyw, musisz zaplanować wyjście na zakupy i posiłki.
- Jeżeli pragniesz być bardziej aktywna, musisz zaplanować, kiedy i jak. Może musisz załatwić opiekę nad dzieckiem, postarać się o dobre obuwie albo umówić się z koleżanką?

Poniżej podany jest przykład nowego nawyku, który ma zostać utrwalony.

Nowy nawyk: W ciągu 6 miesięcy będę w stanie chodzić schodami zamiast korzystania z windy lub schodów ruchomych.

Plan działania może być dobrym narzędziem, aby konkretnie pokazać, czego potrzeba do osiągnięcia pożądanego nowego nawyku.

Przykład planu działania:

Co?	Uczestniczyć w zajęciach Recepta na Zdrowe Życie. Chodzić schodami z parteru na pierwsze piętro.
Ile?	Trenować z Frisklivssentralen 2 razy w tygodniu. Codziennie pójść schodami na jedno piętro.
Kiedy?	Wtorki godz. 13:00 i piątki godz. 13:00. Chodzić schodami, kiedy przynoszę gazetę od poniedziałku do piątku.
Z kim?	Frisklivssentralen we wtorki i piątki. Po schodach chodzę sama.
Na ile jest to realistyczne?	Bardzo wierzę w to, że mi się to uda!
Co może mnie powstrzymać?	Zła pogoda, przyjdą goście, jestem zmęczona, coś innego wydaje się być ważniejsze, zapominam o tym, łatwiej jest wziąć windę.

- Czego potrzebujesz do zrealizowania planu działania?
- Kto ci może udzielić pomocy i wsparcia?

Zadanie domowe

1. Jakie dobre nawyki chcesz kontynuować?

.....

.....

2. Jakie obecnie masz nawyki, które można zmienić?

.....

.....

3. Wypełnij plan działania, który znajduje się na końcu broszury (s. 18).

Wybierz nawyk, którego zmiana w twoim życiu jest pożądana i realistyczna.

Informacje w niniejszym rozdziale pochodzą z:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/baredu/om/>, 13.09.21.
2. Norweskie Stowarzyszenie Terapii Kognitywnej:
<https://tidsskrift.kognitiv.no/bruk-av-handlingsregler-i-vaneendring/>, 21.06.21.
3. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna to wszelki ruch wykonany przez twoje mięśnie i który sprawia, że zużywasz znacznie więcej energii niż w czasie odpoczynku czy snu. Regularna aktywność fizyczna daje szereg korzyści zdrowotnych:

- Więcej energii
- Lepszy sen
- Pozytywny wpływ na pamięć i mózg
- Lepszy humor
- Silniejsze ciało
- Lepsze samopoczucie
- Mniejsze bóle
- Lepsza regulacja wagi
- Lepsza samoocena i pewność siebie
- Mniej stresu
- Mniej lęku i depresji
- Wspólnota socjalna i lepsza jakość życia

Aktywność fizyczną można uprawiać z niskim, umiarkowanym albo dużym nasileniem. Przy umiarkowanym nasileniu stajesz się trochę zadyszana, natomiast przy dużym nasileniu ciężko oddychasz i serce bije szybciej. Czynności codzienne wykonuje się często z niskim i umiarkowanym nasileniem, natomiast trening ma często umiarkowane i duże nasilenie.

Osobom dorosłym zaleca się aktywność przez co najmniej **150 minut w tygodniu** z umiarkowanym nasileniem albo **75 minut w tygodniu** z dużym nasileniem. Możesz również łączyć aktywność fizyczną o umiarkowanym i dużym nasileniu. Im bardziej jesteś aktywna fizycznie, tym większe są korzyści zdrowotne!

Aktywność dobrze jest podzielić na mniejsze części, tak, że możesz na przykład osiągnąć zalecane 30 minut fizycznej aktywności dziennie w ten sposób:

- Chodź rano przez 10 minut do szkoły/pracy
- Pobaw się z dziećmi przez 10 minut
- 10 minut prac domowych wieczorem

Jak możesz zapewnić sobie dość aktywności? Wielu osobom wystarczą niewielkie zmiany w dniu codziennym. Łatwiej się to uda, kiedy aktywność sprawia ci przyjemność i staje się naturalną częścią twoich codziennych zajęć.

Jak można być aktywną?

- Wykonywać prace w domu i ogrodzie
- Chodzić schodami zamiast korzystania z windy czy schodów ruchomych
- Tańczyć
- Chodzić z dziećmi do przedszkola/szkoły/na zajęcia pozaszkolne
- Chodzić na spacer z przyjaciółmi
- Chodzić do sklepu i ze sklepu
- Wsiąść z autobusu przystanek wcześniej niż normalnie, tak, aby się trochę dalej przejść
- Trenować w siłowni/w domu/na dworze
- Bawić się z dziećmi/wnukami
- Uczestniczyć w zajęciach sportowych, takich jak futbol, krykiet, siatkówka, piłka ręczna, sporty walki, taniec i gimnastyka
- Uczestniczyć w bezpłatnych grupach aktywności i wycieczkach w twojej okolicy. Przykładowo Norweskie Stowarzyszenie Turystyczne (Den Norske Turistforening) oferuje wiele wycieczek po okolicy



Zadanie domowe

1. Jakiego rodzaju aktywności lubisz?

2. Napisz, kiedy jesteś aktywna w ciągu dnia.

3. Jakie korzyści mogłabyś odnieść z wyższego poziomu aktywności?

4. Jaką aktywność chcesz wykonywać w większym zakresie?

Informacje w niniejszym rozdziale pochodzą z:

1. Helsenorge.no:

<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/> 13.09.21.

2. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Dieta

Frisklivssentralen przekazuje zalecenia dietetyczne Głównego Urzędu ds. Zdrowia oparte na obszernych badaniach naukowych norweskich i międzynarodowych. Stosując się do tych rad możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania na między innymi choroby układu naczyniowo-sercowego, nadciśnienie, kilka postaci raka, osteoporozę, próchnicę zębów, nadwagę i otyłość.

Tego jedz/pij WIĘCEJ:

- Warzywa i owoce
- Ciemne pieczywo/pieczywo chrupkie/mąka/zboże
- Chude produkty mleczne
- Olej i miękka margaryna (uważaj na ilość)
- Ryby i przetwory rybne
- Pij wodę!

Tego jedz/pij MNIEJ:

- Cukier, ciastka i słodycze
- Jasne pieczywo/pieczywo chrupkie/mąka
- Tłuste produkty mleczne
- Masło
- Czerwone mięso i przetwory mięsne
- Herbata z cukrem, napoje orzeźwiające i syropy
- Sól i potrawy zawierające dużo soli
- Alkohol

Musisz znaleźć taki **rytm posiłków**, który tobie odpowiada, albo będą to trzy posiłki główne z jedną lub dwoma przekąskami między nimi, albo cztery posiłki z małą przekąską. Regularne i zróżnicowane jedzenie jest ważne w zdrowej diecie. Jak jesz wiele różnych produktów spożywczych, łatwiej jest zapewnić, żeby twój organizm otrzymał wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

Łatwiej będzie jeść zdrowe i urozmaicone jedzenie, jeżeli będzie się stosować **Model Talerza**. Model Talerza polega na tym, że dzieli się talerz na trzy równe części. Na obiad możesz na przykład tak zapętnić talerz:



- 1/3 warzyw
- 1/3 gotowanych ziemniaków, ryżu pełnoziarnistego/kaszy jęczmiennej lub makaronu pełnoziarnistego
- 1/3 ryby, mięsa lub potrawy wegetariańskiej

Model Talerza
Foto: Aina Hole/
Główny Urząd ds. Zdrowia

Jeżeli chcesz zdrowo jeść, ważne jest, żeby kupować zdrową żywność. Możemy **zmniejszyć wydatki na jedzenie** poprzez planowanie zakupów, korzystanie z listy zakupów, wyszukiwanie promocji zdrowej żywności i nie chodźmy do sklepu, kiedy jesteśmy głodne. Wiele zdrowych produktów spożywczych jest tanich, np.: fasola, soczewica, groch, warzywa korzeniowe, cebula, por, warzywa mrożone, owoce mrożone, płatki owsiane, kilka rodzajów gruboziarnistego chleba chrupkiego i gruboziarnistego pieczywa, które są bardziej sycące. Przy pomocy znaku **Dziurka Do Klucza** i **skali chleba jasny-ciemny** łatwiej jest dokonywać dobrych wyborów w sklepie.



Znak Dziurka Do Klucza znajdziesz na opakowaniu produktów spożywczych. Produkty z Dziurką Do Klucza zawierają więcej błonnika i pełnych ziaren, a mniej tłuszczu, tłuszczów nasyconych, cukru i soli, w porównaniu z innymi produktami tego samego rodzaju. Istnieją produkty z Dziurką Do Klucza z różnych tanich marek sieci sklepów, które są tańsze niż duże produkty markowe.

Skala chleb jasny-ciemny ułatwia wybranie w sklepie pieczywa gruboziarnistego. Nie zawsze jest łatwo ocenić, na ile dany chleb jest gruboziarnisty. Skala ta pokazuje konsumentom, jak duży jest udział mąki grubo mielonej i pełnych ziaren w chlebie. Oprócz tej skali, często jest też podane, w ilu procentach chleb jest gruboziarnisty.



Zadanie domowe

1. Jak możesz zmniejszyć swoje spożycie cukru z jedzenia i napojów?

2. Jak używać mniej tłuszczu (oleju) przy sporządzaniu posiłków?

Informacje w niniejszym rozdziale pochodzą z:

1. Helsenorge.no:

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>, 13.09.21.

Sen i problemy ze snem



Sen jest podstawową potrzebą i jest absolutnie niezbędny dla wszystkich.

Sen jest ważny dla wielu funkcji organizmu, między innymi dla regeneracji i wzmacniania mózgu, pamięci i układu odpornościowego. Oprócz tego twój mózg korzysta ze snu do segregowania rzeczy, które się zdarzyły, kiedy byłeś obudzona. Jeżeli jesteś zła albo smutna, dobry sen w nocy może ci pomóc.

Jest to indywidualne, ile snu nam potrzeba. Dorośli potrzebują na ogół między sześcioma a dziewięcioma godzinami snu każdej nocy. **Potrzeba snu** narasta, kiedy jesteś obudzona, i sen będzie tym głębszy, im więcej czasu upłynęło od poprzedniego razu, kiedy spałaś. Długość okresu głębokiego snu ma większe znaczenie niż to, jak długo śpisz. Jeżeli się czujesz wypoczęta w ciągu dnia, oznacza to, że spałaś wystarczająco długo.

Jest całkiem normalne, że zasypianie wieczorem może trwać do 30 minut. Jest też normalne, że człowiek budzi się kilka razy w ciągu nocy. Trudności z zasypianiem wieczorem, budzenie się w nocy czy budzenie się za wcześnie staje się problemem dopiero wtedy, kiedy brak snu odbija się na tym, jak funkcjonujesz na w ciągu dnia. Nazywamy to problemami ze snem. **Problemy ze snem** są jedną z najczęstszych dolegliwości w społeczeństwie i mniej więcej jedna na trzy osoby dorosłe zmaga się raz w tygodniu ze snem. Okazuje się, że problemy ze snem wpływają negatywnie na nasze zdrowie i stanowią czynniki ryzyka rozwoju schorzeń psychicznych i bólów różnego rodzaju.

Na krótką metę deficyt snu może wywołać rozdrażnienie i zmiany nastroju, zmniejszyć uwagę, koncentrację i pamięć. Na dłuższą metę brak snu może prowadzić do wyczerpania i depresji.

Dobre nawyki spania polegają na tym, żeby robić więcej tego, co wspiera nasz sen, oraz unikać tego, co hamuje sen. **Tutaj jest kilka dobrych rad dla lepszego snu:**

- Kładź się i wstawaj o stałych porach każdego dnia.
- Unikaj spania w dzień. Ogranicz drzemkę poobiednią do maksimum 20 minut.
- Przebywaj na dworze przez 30 minut w ciągu dnia. Światło dzienne jest ważne dla rytmu dobowego.
- Trening jest dobry dla snu, ale raczej nie w trakcie ostatnich godzin przed położeniem się spać.
- Wycisz organizm przez położeniem się, śpij w chłodnej i ciemnej sypialni.
- Sypialnia powinna być strefą bez monitorów. Unikaj monitorów przez ostatnią godzinę przed położeniem się.
- W nocy nie patrz na zegar.
- Ogranicz picie napojów zawierających kofeinę, takich jak kawa, herbata, Cola/Pepsi Max po godzinie 17. Jeżeli silnie reagujesz na kofeinę, nie powinnaś jej spożywać po godzinie 14
- Jeżeli nie możesz zasnąć, wstań i rób coś innego (nie patrz na żaden monitor), aż znowu się zmęczysz
- Jeżeli zmartwienia nie pozwalają ci zasnąć, możesz przeznaczyć jakąś stałą porę w ciągu dnia na myślenie o zmartwieniach

Zadanie domowe

1. Jakie stosujesz rady dotyczące nawyków związanych ze snem?

.....

.....

.....

2. Czy możesz coś zmienić, żeby lepiej spać?

.....

.....

.....

.....

Informacje w niniejszym rozdziale pochodzą z:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn/>, 13.09.21.

Zdrowie psychiczne

Wszyscy mają zdrowie psychiczne. Zdrowie psychiczne obejmuje nasze myśli i uczucia, nasz stosunek do nas samych i osób nam bliskich. Obejmuje ono też nasz stosunek do społeczeństwa, którego jesteśmy częścią w danym czasie. Można więc powiedzieć, że zdrowie psychiczne po prostu dotyczy tego, jak się czujemy, czy dobrze jest nam z samymi sobą, osobami wokół nas i resztą społeczeństwa.

WHO definiuje zdrowie psychiczne jako:

„stan dobrego samopoczucia, w którym człowiek wykorzystuje swoje zdolności, może radzić sobie ze stresem w codziennym życiu, może wydajnie i owocnie pracować oraz jest w stanie wnieść wkład w życie danej wspólnoty”.

Tak samo jak ważnym jest, żeby zadbać o nasze ciało, jest również istotne dbać o zdrowie psychiczne. Na szczęście jest tak, że wiele rzeczy, które robimy, żeby zadbać o ciało, ma również dobry wpływ na nasze zdrowie psychiczne.

5 porad, które mogą wzmocnić twoje zdrowie psychiczne:

1. **Nawiązuj więzi.** Inwestuj czas i troskę w ludzi wokół ciebie. Więzy socjalne dają wsparcie, przyjemność, radość i wzbogacają codzienność.
2. **Bądź aktywna.** Tańcz, wychodź z domu, graj w gry. Aktywność generuje pozytywne emocje.
3. **Bądź uważna.** Używaj zmysłów, słuchaj, patrz, czuj, wachaj. Może to wywołać uczucie, że jesteś bardziej obecna w życiu.
4. **Nadal się ucz.** Wróć do jakiegoś hobby, napraw rower albo stare ubrania, graj na jakimś instrumencie, zapisz się na kurs. Może ci to dać radość, dumę, nadzieję i pewność siebie. Postawienie sobie celów może wywołać uczucie, że sobie dobrze radzisz.
5. **Dawaj coś innym.** Zrób coś miłego dla innych, uśmiej się do ludzi, powiedz jakiś sympatyczny komentarz, okaż wdzięczność, pracuj jako wolontariusz. To może wzmocnić więzi między ludźmi i polepszyć jakość życia. Radość jest zaraźliwa.

To, kim jesteś i twoja historia mogą wpływać na twoje zdrowie psychiczne. Twoje doświadczenia mogą dodawać ci siłę, żeby lepiej radzić sobie z nowymi wyzwaniami, ale one mogą też wywoływać trudne myśli i emocje. Osiedlenie się w nowym i obcym kraju może być dla wielu trudne. Tęsknota za tym, co znane i kochane, niepewność co do sytuacji mieszkaniowej, nowy język, nowa kultura i utrata statusu to tylko niektóre z powodów, dla których nie zawsze jest łatwo znaleźć swoje miejsce w obcym kraju. Wiele osób ma też swoją historię z wojną, ucieczką czy innymi poważnymi traumami.

Ponieważ wszyscy mają zdrowie psychiczne, wszyscy mogą też doznawać psychicznych zaburzeń, urazów i cierpienia w różnym stopniu. Niektórzy uważają, że trudno jest rozmawiać o zaburzeniach psychicznych i obawiają się, jakie to może mieć konsekwencje. W Norwegii na szczęście stało się bardziej powszechne mówienie o chorobach psychicznych i istnieją dobre służby medyczne, które mogą pomóc, kiedy potrzebujesz pomocy. **Dobrze jest zwrócić się o pomoc, kiedy trudne emocje i myśli zajmują zbyt dużo miejsca w twoim życiu przez dłuższy okres czasu lub kiedy ograniczają to życie, jakim pragniesz żyć. Dobrym początkiem może być rozmowa z lekarzem rodzinnym o tym, co ciebie dreczy.** Lekarz rodzinny może ci pomóc znaleźć taką terapię albo pomoc, jakiej potrzebujesz. Kiedy ktoś zmaga się z problemami psychicznymi, wpływa to często na całą rodzinę. Jak się zwrócisz o pomoc z problemami psychicznymi, będzie to dlatego też ważne dla osób w twoim otoczeniu.



Zadanie domowe

1. Jak w twojej kulturze rozmawia się o zdrowiu psychicznym?

2. Co możesz zrobić, żeby wzmocnić swoje zdrowie psychiczne?

Informacje w niniejszym rozdziale pochodzą z:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/> , 14.09.21.
2. Mental health: strengthening our response (who.int), 05.10.21

Ból

Informacje w tym rozdziale zostały zaczerpnięte z wideo Pain Australia traktującego o bólu. Wideo to jest umieszczone na YouTube i w dobry sposób wyjaśnia ból, w kilku różnych językach. Wideo można znaleźć przez Googlea «Understanding pain in less than 5 minutes», i w tym języku, w jakim chcesz je obejrzeć, na przykład: «Understanding pain in less than 5 minutes arabic».

Ból to doświadczenie zmysłowe **wytworzone w mózgu**. Celem jego jest ochranianie nas. Ból może być odczuwany jako ostry, ćmiący, silny albo słaby. Na twoje doświadczanie bólu wpływa szereg czynników: kultura, doświadczenia, sytuacja życiowa i to, jak się czujesz. Doświadczenie bólu może więc być bardzo różne.

Ból trwający kilka tygodni lub miesięcy nazywany jest **bólem ostrym** i zwykle spowodowany jest urazem tkanki, takim jak uraz kręgosłupa czy skręcenie kostki. Radzi się wtedy być jak najbardziej aktywnym i stopniowo wracać do normalnego życia. Jeżeli ból utrzymuje się dłużej niż 3 miesiące, nazywamy go przewlekłym.

W przypadku przewlekłego bólu główną przyczyną na ogół nie jest uszkodzenie tkanek, ponieważ większość urazów goi się w ciągu 3-6 miesięcy. Uporczywe bóle powodowane są rzadziej zmianami strukturalnymi w organizmie, a raczej wrażliwością układu nerwowego. Ponadto mózg przetwarza ból w inny sposób.

W celu zmniejszenia odczuwania bólu musimy przyjrzeć się tym wszystkim czynnikom, które mogą wpływać na układ nerwowy i mózg. Ponieważ wiele rzeczy ma wpływ na bóle przewlekłe, dobrze jest zastosować szerszą perspektywę. Uporządkowane podejście i przygotowanie planu sprawią, że będzie mniejsza szansa, że przeoczysz coś ważnego.

Wiele osób uważa, że rozwiązaniem są leki i operacja. Stosowanie leków, aby móc być aktywną, jest właściwe, o ile stopniowo zmniejszasz dawki. Ale operacja często nie pomaga. Zamiast operacji i leków rozsądniej jest stosować **aktywne podejście**, aby wpływać na umysł.

Propozycje aktywnego podejścia:

- Zdrowe odżywianie się, zgodnie z zaleceniami władz medycznych
- Zmniejszyć używanie nikotyny i alkoholu
- Aktywność fizyczna zgodnie z zaleceniami władz medycznych
- Kierować myślami, aby złagodzić stres i negatywne emocje

Myśli i uczucia to impulsy z mózgu, które mogą wpływać na układ nerwowy. Naucz się metod, przy pomocy których możesz kierować swoimi myślami i **złagodzić negatywne emocje**. Może to uspokoić układ nerwowy i zmniejszyć odczuwanie bólu.

Korzystne może być myślenie o swojej osobistej historii. Może ci to pomóc wyjaśnić związek między problemami życiowymi a odczuwaniem bólu. Czasami zaakceptowanie leżących u podstaw emocji może stanowić część procesu zdrowienia.

Dieta i styl życia mają również duże znaczenie dla odczuwania bólu. To, co jesz i twój styl życia mogą zwiększyć wrażliwość układu nerwowego. Zastanów się nad tym, jakie czynniki w twoim życiu możesz polepszyć, np. papierosy, jedzenie, alkohol i poziom aktywności.

Poziom aktywności i funkcjonowanie w życiu codziennym jest istotne dla tego, jak możemy w dobry sposób radzić sobie z bólem. Tutaj kluczem jest rozpoczęcie aktywności na wystarczająco niskim poziomie i odważenie się na wykonywanie lekkich i luźnych ruchów. Nie martw się konsekwencjami aktywności. Jeżeli będziesz się obawiać lub przekroczysz swoje granice, mózg będzie próbował ochronić ciebie poprzez ból. Poprzez **stopniowe nasilanie aktywności** będziesz mogła powoli, ale pewnie odbudować swoją formę.

Podsumowanie:

Bóle pochodzą z mózgu i można na nie wpływać. Patrząc na człowieka w szerszym kontekście można z tym coś zrobić. Zwróć się o pomoc, jeżeli tego potrzebujesz, postaw sobie cele i zaczynaj.

Zadanie domowe

1. Co może powodować nasilenie bólu?

.....

.....

.....

.....

2. Co może się przyczynić do pomniejszenia bólu?

.....

.....

.....

.....

Informacje w niniejszym rozdziale pochodzą z:

1. Pain Australia: «Understanding Pain What to do about it in less than five minutes»:
<https://www.youtube.com/watch?v=RWMKucuejls> , 08.10.21.
2. Uniwersytet w Norwegii Północnej:
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E9tVWoRhPKU>, 30.06.21.

Inne użyteczne informacje na ten temat można znaleźć na następujących linkach:

- "Movement with pain": <https://painhealth.csse.uwa.edu.au/pain-module/movement-with-pain/>
- Retrain pain foundation: <https://www.retrainpain.org/>
- TEDxAdelaide - Lorimer Moseley - Why Things Hurt:
<https://www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdlHjs>
- Pain-ed: <http://www.pain-ed.com/public/patient-stories-2/>

Plan działania

Nowy nawyk:

Co?	
Ile?	
Kiedy?	
Z kim?	
Na ile jest to realistyczne?	
Co może mnie powstrzymać?	

- Czego potrzebuję, żeby wcielić ten plan w życie?
- U kogo mogę znaleźć pomoc i wsparcie?



Kristiansand
kommune

Postboks 4
4685 Nodeland
Tlf: 38 07 50 00
www.kristiansand.kommune.no

 Telefon: 380 79 555

 www.kristiansand.kommune.no/frisklivssentralen

 Følg oss gjerne på Facebook for mer informasjon!
www.facebook.com/frisklivkristiansand

 Instagram: frisklivkristiansand