

Rumensk

O viață mai sănătoasă



FRISKLIVSSENTRALEN

Cuprins

Prefață	4
Sănătate, obișnuințe de viață și schimbarea obișnuințelor	6
Activitate fizică	8
Alimentația	10
Somnul și tulburările de somn	12
Sănătatea psihică	14
Durere	16
Plan de acțiune	18

Prefață

Această broșură este destinată dumneavoastră ca participant la ofertele de activități ale Centralei pentru o Viață Mai Sănătoasă (numită în continuare Frisklivssentralen). Scopul este de a oferi informații utile și instrumente simple de schimbare a obiceiurilor de viață. Broșura a fost tradusă în mai multe limbi. Necesitatea de a elabora broșura s-a accentuat în timpul pandemiei corona, deoarece din considerente privind prevenirea contaminării virusului nu ne-am putut întruni cu participanți și interpreți la întâlniri tematice.

Scopul broșurii este de a contribui la creșterea cunoștințelor despre sănătate și obiceiuri de viață. Pentru a reuși în schimbarea obiceiurilor este necesar a avea cunoștințe despre sănătate și obiceiuri de viață, dorință de schimbare, așteptări că vei reuși și o strategie. Vă sugerăm să întrebuințați broșura ca pe un ghid de informare și culegere de instrumente care sunt relevante pentru dvs. și situația dvs. de viață. Broșura este elaborată de către Frisklivssentralen și este construită pe recomandările cercetărilor și pe experiențe acumulate în mai mulți ani de cursuri. Multe informații sunt preluate de pe helsenorge.no. Alte surse de informații vor fi specificate la fiecare capitol.

În cadrul fiecărei teme vor fi exerciții pentru creșterea conștientizării, în plus broșura conține un instrument pentru schimbarea obiceiurilor de viață (plan de acțiune, anexa 1).



Sănătate, obișnuințe de viață și schimbarea obișnuințelor

Sănătate. Sunt mai mulți factori care au influență asupra sănătății noastre, printre aceștia fiind cum dormim, cum ne hrănim, câtă mișcare facem, cum gândim și cum interacționăm cu alte persoane. Sănătatea noastră este influențată de alegerile pe care le facem zi de zi, de obișnuințele sau obiceiurile noastre de viață.

Când ai o sănătate bună, poți să:

- Ai grijă de tine și de familia ta
- Fii activ
- Lucrezi
- Te simți bine
- Faci lucruri care sunt importante pentru tine
- Ai grijă de casa și gospodăria ta
- Te joci cu copiii/nepoții
- Dormi bine
- Să ai randament la școală

Ce este important pentru dvs. în propria viață? Cum doriți să vă fie viața, traiul zilnic și sănătatea? Mulți dintre noi avem provocări legate de propria sănătate, deoarece trăim într-un mod care nu corespunde cu recomandările privind bunele obișnuințe de viață emise de autoritățile medicale naționale. Obișnuințele sunt lucrurile pe care le-am făcut de multe ori și care sunt automatizate în creier. Noi avem atât obișnuințe fizice (acțiuni) cât și obișnuințe mentale (gânduri). Obișnuințele noastre sunt cel mai bun prieten al creierului. Imaginați-vă cât de epuizat ați fi dacă de fiecare dată ar trebui să cântăriți înainte și înapoi o activitate pe care ați vrea să o faceți sau dacă ar trebui să dezbateți fiecare gând care vă vine în minte.

Exemple de obișnuințe automatizate:

- A-ți pune centura de siguranță în mașină
- A te spăla pe dinți înainte de culcare
- A gândi ceva plăcut când te salută o cunoștință

Gândiți-vă la obișnuințele dvs. de viață. Ce obișnuințe de viață bune pentru sănătate aveți în prezent? Este ceva ce ați putea schimba și care credeți că vă va influența sănătatea în mod pozitiv? Pentru a vă implementa obișnuințe de viață noi trebuie întâi să conștientizați propriile modele de gândire și obișnuințe. Apoi este nevoie de repetiție, autocontrol și voință puternică pentru ca noile obișnuințe de viață să devină durabile. Poate fi un lucru înțelept să cauți susținere din partea mediului înconjurător. Puterea voinței are capacitate limitată în special atunci când pe lângă că o utilizăm pentru schimbarea obișnuințelor trebuie folosită și pentru a face față bolii, durerilor sau altor factori de stres.

Pentru a reuși în schimbarea obișnuințelor ar fi poate mai bine să nu schimbați prea multe dintre acestea concomitent. Este de preferat să începeți mai ușor, de exemplu prin a schimba câteva dintre următoarele obișnuințe de viață:

- Să urci pe scări în loc să folosești liftul sau scara rulantă
- Să mănânci porții mai mici la o masă
- Să te lași de fumat
- Să fii mai social
- Să stopezi gândurile negative când apar și să îți îndrepti atenția spre ceea ce faci în momentul respectiv

Schimbarea obișnuințelor necesită și planificare, de exemplu:

- Dacă doriți să consumați mai multe legume, trebuie să planificați cumpărăturile și mesele.
- Dacă doriți să fiți mai activ, trebuie să planificați unde și în ce fel. Poate trebuie să găsiți pe cineva care să stea cu copiii, să găsiți încălțăminte potrivită sau să faceți o înțelegere cu un prieten?

Mai jos urmează un exemplu de obișnuință nouă care trebuie implementată.

Obișnuință nouă: În decurs de 6 luni voi reuși să urc pe scări în loc să folosesc liftul sau scara rulantă
Planul de acțiune poate fi un instrument bun pentru a concretiza lucrurile care sunt necesare pentru a reuși cu noua obișnuință dorită.

Exemplu de plan de acțiune:

Ce?	Participare la cursul «Frisklivsresepten». (Rețeta pentru viață sănătoasă). Urcat pe scări de la parter la etajul unu.
Cât?	Antrenament cu Frisklivssentralen de 2 ori pe săptămână. Urcat pe scări un etaj în fiecare zi.
Când?	În fiecare marți ora 13:00 și vineri ora 13:00. Urcat pe scări luni-vineri de câte ori cobor să iau ziarul.
Cu cine?	La Frisklivssentralen marți și vineri. Mersul pe scări îl fac singur.
Cât de realist?	Eu am mare încredere că voi reuși!
Ce mă poate împiedica?	Vremea rea, vin musafiri, sunt epuizat, altceva care simt că este mai important, uit, ușor de luat liftul.

- Ce vă este necesar pentru a îndeplini planul de acțiune?
- De la cine puteți obține ajutor și sprijin?

Exerciții pentru acasă

1. Care sunt obișnuințele de viață bune cu care vreți să continuați?

.....
.....

2. Ce obișnuințe de viață pe care le aveți astăzi pot fi schimbate?

.....
.....

3. Completați planul de acțiune care se află la sfârșitul broșurii (pag. 18). Alegeți o obișnuință care este de dorit și realist să o schimbați în viața dvs.

Sursele informațiilor din acest capitol sunt:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/baredu/om/>, 13.09.21.
2. Asociația Norvegiană de Terapie Cognitivă:
<https://tidsskrift.kognitiv.no/bruk-av-handlingsregler-i-vaneendring/>, 21.06.21.
3. Start Sănătos: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Activitate fizică

Activitatea fizică este orice formă de mișcare produsă de mușchii dvs. care determină un consum mult mai mare de energie decât cel pe care îl aveți atunci când vă odihniți sau când dormiți.

Activitatea fizică regulată oferă o serie de beneficii pentru sănătate:

- Creșterea energiei
- Somn mai bun
- Efecte pozitive asupra memoriei și a creierului
- O mai bună dispoziție
- Corp mai puternic
- Stare de bine îmbunătățită
- Reducerea durerilor
- O mai bună reglare a greutății
- O mai bună încredere în sine și imagine de sine îmbunătățită
- Mai puțin stres
- Mai puțină angoasă și depresie
- Comunitate socială și o mai bună calitate a vieții

Activitatea fizică se poate efectua cu intensitate mică, moderată sau mare. La intensitate moderată intervine o dispnee ușoară, în timp ce la intensitate mare respiri greu și inima va bate mai alert. Activitatea cotidiană se face adesea cu intensitate mică sau moderată, în timp ce exercițiul fizic este adesea la intensitate moderată și mare.

Pentru adulți este recomandabil să fie activi fizic cel puțin **150 minute pe săptămână** cu activitate la intensitate moderată, sau **75 minute pe săptămână** cu activitate la intensitate mare. Puteți de asemenea combina activitatea fizică la intensitate moderată și activitatea fizică la intensitate ridicată. Cu cât sunteți mai activ fizic cu atât este mai mare beneficiul în ce privește sănătatea!

Activitățile pot fi împărțite în reprize de mai scurtă durată, așa încât dvs. să atingeți cele 30 minute de activitate fizică recomandabile pe zi, de exemplu în felul următor:

- Dimineața 10 minute mers pe jos la școală/serviciu
- Joacă cu copiii 10 minute
- Seara 10 minute treburi casnice

Cum să faceți suficientă activitate? Mici schimbări în viața de zi cu zi pot fi pentru mulți oameni suficiente. Este mai ușor să reușim dacă activitatea ne place și devine o parte naturală a rutinei noastre zilnice.

Cum puteți fi activ?

- Făcând treburi casnice sau grădinărie
- Mergând pe scări în loc de a lua liftul sau scara rulantă
- Dansând
- Mergând pe jos cu copiii la grădiniță/școală/activități de timp liber
- Mergând în drumeții (tur) cu prieteni
- Mergând pe jos la cumpărături
- Coborând din autobuz cu o stație sau două înainte de stația de destinație, astfel încât să aveți mai mult de mers pe jos
- Făcând antrenament la sală/ acasă/în aer liber
- Jucându-vă cu copiii/nepoții
- Participând la diferite sporturi ca de exemplu: fotbal, cricket, baschet, handbal, arte marțiale, dansuri și gimnastică
- Participând la grupe de activități gratuite și grupe de drumeții (tur) din mediul local. Ca exemplu Asociația Norvegiană a Turismului (Den Norske Turistforening) are multe oferte locale de drumeții.



Exerciții pentru acasă

1. Ce activități vă plac?

.....
.....

2. Notați când în cursul zilei sunteți activ.

.....
.....
.....

3. Ce câștiguri vă poate aduce un nivel de activitate ridicat?

.....
.....
.....

4. Din ce activități doriți să faceți mai mult?

.....
.....

Sursele informațiilor din acest capitol sunt:

1. Helsenorge.no:
<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/> 13.09.21.
2. Start Sănătos: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Alimentația

Frisklivssentralen transmite recomandările privind alimentația emise de Direcția Națională Norvegienă de Sănătate (Helsedirektoratet), recomandări care se bazează pe ample cercetări naționale și internaționale. Urmând sfaturile, puteți reduce printre altele riscul de boli cardiovasculare, de hipertensiune arterială, riscul de mai multe forme de cancer, osteoporoză, carii dentare, supraponderabilitate și obezitate.

Mănâncă/bea MAI MULT:

- Legume, fructe și fructe de pădure
- Pâine integrală/ pâine crocantă integrală/ făină integrală /cereale
- Produse lactate slabe
- Ulei și margarină moale (atenție la cantitate)
- Pește și produse din pește
- Bea apă!

Mănâncă/bea MAI PUȚIN:

- Zahăr, prăjituri și dulciuri
- Pâine albă/pâine crocantă albă/făină albă
- Produse lactate cu grăsimi
- Unt
- Carne roșie și produse din carne
- Ceai cu zahăr, sucuri acidulate și sirop
- Sare și alimente cu multă sare
- Alcool

Trebuie să găsiți un **ritm al meselor** care vi se potrivește, fie că este vorba de trei mese principale cu una-două mese intermediare fie patru mese principale și o mică masă intermediară. Pentru o alimentație sănătoasă este important a mânca regulat și variat. Dacă consumați o mare varietate de alimente, vă veți asigura mai ușor toate elementele nutritive de care are nevoie organismul dvs.

Urmând **Modelul de farfurie** poate fi mai ușor pentru dvs. să mâncați sănătos și variat. Modelul de farfurie constă în împărțirea conținutului farfuriei în trei părți. Pentru cină de exemplu farfuria se poate compune în felul următor:



- 1/3 legume
- 1/3 cartof fiert, orez integral /ovăz sau paste integrale
- 1/3 pește, carne sau ceva vegetar

Modelul de farfurie
Foto: Aina Hole/
Helsedirektoratet

Modelul se poate aplica și pentru restul meselor de peste zi, și pentru masa cu pâine. Conștientizați tot timpul cât de mari sunt porțiile, pentru a nu mânca prea mult.

Pentru a mânca sănătos este important să cumpărați alimente sănătoase. Putem **reduce suma de bani cheltuită pe mâncare** prin a ne planifica cumpărăturile, a ne ține de lista de cumpărături, a urmări ofertele la alimente sănătoase și prin a nu merge flămânzi la cumpărături. Multe alimente sănătoase sunt ieftine, de exemplu: fasolea, linte, mazărea, legumele rădăcinoase, ceapa, prazul, legumele congelate, fructele de pădure congelate, fulgii de ovăz, unele tipuri de pâine crocantă integrală și pâinea integrală care este mai sățioasă.

Cu ajutorul **Găurii cheii** și a **Scalei pâinii (Brødskala'n)** este mai ușor să faceți alegeri corecte în magazin.



Marca Gaura cheii o găsiți pe ambalajul produselor alimentare. Produsele cu gaura cheii conțin mai multe fibre și cereale integrale și mai puține grăsimi, grăsimi saturate, zahăr și sare comparativ cu alte produse alimentare de același tip. Există produse marcate cu Gaura cheii de la multe dintre mărcile cu preț mic aparținând lanțurilor de magazine, acestea fiind la un preț mai rezonabil decât produsele de mărci consacrate.

Scala pâinii (Brødskala'n) face mai ușoară alegerea pâinii integrale în magazin. Nu întotdeauna este ușor să vezi pe pâine cât de integrală este. Scala pâinii arată consumatorilor proporția de făină integrală și cereale integrale din conținutul fiecărei pâini. Pe lângă scală este adesea specificat în procente cât de integrală este pâinea.



Exerciții pentru acasă

1. Cum să reduceți aportul de zahăr din alimente și băuturi consumate?

.....
.....

2. Cum să utilizați mai puțină grăsime (ulei) la gătit?

.....
.....

Sursele informațiilor din acest capitol sunt:

1. Helsenorge.no:

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

Somnul și tulburările de somn



Somnul este o nevoie de bază și este absolut necesar pentru toți.

Somnul este important pentru multe dintre funcțiile organismului, printre altele pentru a întreține și întări creierul, memoria și sistemul imunitar. În plus creierul dvs. utilizează somnul pentru a sorta cele petrecute în timp ce erați treaz. Dacă sunteți furios sau întristat, un somn de noapte bun poate fi de ajutor.

Necesarul de somn este individual. De obicei adulții au nevoie de șase la nouă ore de somn pe noapte. **Necesarul de somn** se acumulează în timp ce sunteți treaz și cu cât intervalul de la ultimul somn este mai lung cu atât profunzimea somnului este mai mare. Cantitatea de somn profund contează mai mult decât durata somnului. Dacă în timpul zilei vă simțiți odihnit, atunci ați dormit suficient.

Seara este absolut normal să folosim până la 30 minute ca să adormim. Este de asemenea normal să ne trezim de mai multe ori în cursul nopții. A nu putea adormi seara, trezirea în timpul nopții sau trezirea prea devreme devine o problemă doar dacă lipsa de somn afectează funcționalitatea dvs. zilnică. Acest lucru îl numim tulburare de somn. **Tulburările de somn** reprezintă una dintre cele mai frecvente probleme de sănătate în rândul populației și aproximativ unul din trei adulți are săptămânal probleme cu somnul. S-a constatat că tulburările de somn afectează negativ sănătatea și sunt un factor de risc de dezvoltare a diferite tulburări psihice și stări de durere.

Pe termen scurt lipsa de somn va duce la creșterea iritabilității și la variații ale dispoziției, la scăderea atenției, concentrării și memoriei. Pe termen lung lipsa de somn poate duce la epuizare și depresie.

Bunele obișnuințe de somn se referă la a face mai mult lucruri care stimulează somnul și a evita pe cele care inhibă somnul.

Aveți aici câteva sfaturi pentru un somn mai bun:

- Culcați-vă și sculați-vă în fiecare zi la ore fixe
- Evitați dormitul în timpul zilei. Limitați dormitul la prânz la maxim 20 minute
- Leșiți în aer liber 30 minute pe timp de zi. Lumina zilei este importantă pentru ritmul circadian
- Exercițiile fizice sunt bune pentru somn, dar de preferat nu în ultimele ore înainte de a vă culca
- Calmați corpul înainte de culcare, faceți dormitorul rece și întunecat
- Dormitorul ar trebui să fie o zonă fără ecrane. Evitați ecranele ultima oră înainte de culcare
- Nu vă uitați la ceas noaptea
- Limitați consumul de băuturi care conțin cofeină cum ar fi cafea, ceai, Cola/Pepsi Max după ora 17. Dacă sunteți sensibil, ar fi bine să nu mai consumați cofeină după ora 14
- Dacă nu puteți dormi, ridicați-vă din pat și faceți ceva (nu vă uitați la ecrane) până obosiți din nou
- Dacă îngrijorările vă țin treaz, puteți rezerva pe zi un timp fix pentru gândurile îngrijorătoare

Exerciții pentru acasă

1. Ce sfaturi pentru obișnuințe de somn bune urmați dvs.?

.....
.....
.....

2. Puteți schimba ceva pentru a dormi mai bine?

.....
.....
.....
.....

Sursele informațiilor din acest capitol sunt:

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

Sănătatea psihică

Toți avem o sănătate psihică. Sănătatea psihică se referă la gândurile și sentimentele noastre, la relația noastră cu noi înșine și cu cei apropiați nouă. Se referă de asemenea la relația noastră cu societatea din care toți facem parte în orice moment. Deci se poate spune că sănătatea psihică se referă pur și simplu la cum ne simțim noi, în ce măsură ne este bine cu noi înșine, cu oamenii din jurul nostru și cu restul societății.

OMS definește sănătatea psihică ca fiind:

”o stare de bine în care individul își poate realiza posibilitățile sale, poate face față situațiilor de stres normale în viață, poate lucra într-un mod fructuos și productiv și are posibilitatea de a contribui în societate și pentru ceilalți”.

În același fel cum este important să vă îngrijiți organismul, este important și să vă îngrijiți sănătatea psihică. Din fericire mult din ceea ce facem pentru a ne îngriji organismul are efect și asupra sănătății noastre psihice.

5 sfaturi despre cum vă puteți fortifica sănătatea dvs. psihică:

- 1. Întărește legăturile.** Investește timp și sentimente în oamenii din jurul tău. Legăturile sociale ne dau susținere, plăcere, bucurie și ne îmbogățesc viața cotidiană.
- 2. Fii activ.** Danseză, ieși din casă, joacă un joc. Activitatea dă sentimente bune.
- 3. Fii atent.** Folosește-ți simțurile, ascultă, privește, palpează, miroase. Aceasta îți va da sentimentul de a fi mai prezent în viață.
- 4. Continuă să înveți.** Reia un hobby, repară o bicicletă sau haine vechi, cântă la un instrument, înscrie-te la un curs. Aceasta poate crea sentimente de bucurie, mândrie, speranță și încredere în sine. Stabilirea de obiective poate da sentimentul de stăpânire a situației.
- 5. Oferă.** Întreprinde ceva plăcut pentru alții, zâmbește altora, fă un comentariu prietenos, arată recunoștință, participă la muncă voluntară. Acestea pot întări legăturile dintre oameni și pot crește calitatea vieții. Bucuria este molipsitoare!

Cine sunteți și istoria pe care o aveți sunt lucruri care pot influența sănătatea dvs. psihică. Experiențele dvs. vă pot da forța de a face față mai bine noilor provocări, dar ele pot de asemenea cauza gânduri și sentimente dificile. Stabilirea într-o țară nouă și străină poate fi un lucru dificil pentru mulți. Dorul de cei dragi și de cunoscuți, nesiguranța legată de situația de viață, o nouă limbă, cultură nouă și pierderea statutului social sunt doar câteva din motivele că nu întotdeauna este așa ușor să îți găsești locul într-o țară străină. Mulți oameni au cu ei o istorie cu război, refugiere sau alte traume grave.

Deoarece toți avem o sănătate psihică, putem toți ajunge să trecem, în măsuri diferite, prin probleme psihice, afecțiuni și suferințe. Unii oameni consideră că este greu să vorbească despre suferințele psihice și lor le este teamă de consecințele pe care le pot avea acestea. Din fericire în Norvegia a devenit mai obișnuit a se vorbi despre dificultăți de sănătatea psihică și există servicii de sănătate bune care pot ajuta atunci când vă trebuie ajutor. **Poate fi înțelept să căutați ajutor atunci când sentimente și gânduri dificile ocupă un loc mare în viața dvs. pe timp îndelungat sau când acestea**



vă limitează în a trăi viața pe care o doriți. Un bun început poate fi să vorbiți cu medicul dvs. de familie despre ceea ce vă supără. Medicul de familie vă poate ajuta să găsiți forma de tratament sau ajutorul care vă trebuie. Când o persoană are frământări pe plan psihic, acest lucru influențează adesea întreaga familie. De aceea a căuta ajutor dacă aveți supărări de ordin psihic va fi important și pentru cei din jurul dvs.

Exerciții pentru acasă

1. Cum se vorbește despre sănătatea psihică în cultura dvs.?

.....
.....
.....

2. Ce puteți face dvs. pentru a vă fortifica sănătatea dvs. psihică?

.....
.....
.....

Sursele informațiilor din acest capitol sunt:

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

Durere

Informațiile din acest capitol sunt preluate din filmul video despre durere produs de Pain Australia. Acest video se găsește pe YouTube și este un film care explică durerea într-un mod adecvat, în mai multe limbi. Filmul poate fi găsit și scriind pe Google «Understanding pain in less than 5 minutes», urmat de limba în care doriți să vedeți acest video, de exemplu: «Understanding pain in less than 5 minutes arabic».

Durerea este o experiență senzorială care este **produsă de creier**. Scopul este de a ne proteja. Durerea poate fi simțită ca fiind ascuțită, sâcâitoare, puternică sau slabă. Propria dvs. experiență a durerii este influențată de o serie de factori: cultură, experiențe, situație de viață și cum sunteți în rest. De aceea experiența durerii poate varia destul de mult.

Durerile care s-au manifestat câteva săptămâni sau luni sunt numite **dureri acute** și provin de regulă dintr-o leziune de țesut, cum este cazul afecțiunilor de spate sau a entorselor de gleznă. Persoana în cauză este sfătuită să fie cât mai activă posibil și să revină treptat la o viață normală. Dacă durerea persistă mai mult de 3 luni, atunci numim durerea de lungă durată sau cronică.

La dureri de lungă durată de regulă motivul principal nu este leziunea de țesut, deoarece majoritatea leziunilor se vindecă în decursul a 3-6 luni. Durerile care persistă au mai puțin de-a face cu modificări structurale în corp, dar mai mult cu faptul că s-a schimbat sensibilitatea sistemului nervos. În plus este schimbat modul în care creierul procesează durerea.

Pentru a reduce senzația de durere trebuie văzuți toți factorii care pot influența sistemul nervos și creierul. Deoarece sunt multe lucruri care influențează durerea de lungă durată, este bine să abordați o perspectivă mai largă. O abordare structurată și elaborarea unui plan asigură șanse mai mari de a evita scăderea din vedere a ceva important.

Mulți cred că medicamentele și operația sunt soluția. A folosi medicamente pentru a putea fi în activitate este bine atât timp cât persoana reduce treptat folosirea acestora. Dar operația de multe ori nu ajută. În loc de operație și medicamente este mai rezonabil să folosiți **abordări active** pentru a influența creierul.

Propuneri de abordări active:

- O alimentație sănătoasă conformă recomandărilor autorităților sanitare
- Reducerea consumului de alcool și nicotină
- Activitate fizică conform recomandărilor autorităților medicale
- Întărirea gândurilor pentru a atenua stresul și sentimentele negative

Gândurile și sentimentele sunt impulsuri ale creierului care pot influența sistemul nervos. Învățați metode de întărire a gândurilor și de **atenuare a sentimentelor negative**. Acestea vor putea calma sistemul nervos și reduce senzația dvs. de durere.

Ar putea fi înțelept să vă gândiți în urmă, la istoria dvs. personală. Aceasta vă poate oferi conexiuni edificatoare între provocările avute în viață și experiențele prezente ale durerii. Uneori acceptarea sentimentelor subiacente poate fi o parte din procesul de vindecare.

Alimentația și stilul de viață au de asemenea importanță pentru cum simțim durerea. Ceea ce mâncăm și felul cum trăim pot crește sensibilitatea sistemului nervos. Gândiți-vă la factorii din viața dvs. asupra cărora puteți face îmbunătățiri, de exemplu: fumatul, alimentația, alcoolul și nivelul de activitate.

Nivelul de activitate și de funcționalitate în viața cotidiană are mult de zis despre cum putem face față durerii într-un mod adecvat. Aici secretul este a începe cu activitate la un nivel destul de scăzut și a îndrăzni să folosim corpul în mișcări ușoare și lejere. Evitați să vă îngrijorați referitor la consecințele activității. Dacă sunteți anxios sau vă depășiți limitele proprii, creierul va încerca să vă protejeze prin mai multă durere. Prin **creșterea treptată a activității** încet, dar sigur vă veți putea revigora.

Rezumare:

Durerea vine de la creier și poate fi influențată. Privind omul într-un context mai amplu este posibil a face ceva cu aceasta. Căutați ajutor dacă aveți nevoie de el, stabiliți-vă obiective și începeți.

Exerciții pentru acasă

1. Ce poate cauza creșterea durerii?

.....
.....
.....
.....

2. Ce poate contribui la reducerea durerii?

.....
.....
.....
.....

Sursele informațiilor din acest capitol sunt:

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. Spitalul universitar Nord-Norge: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E9tVWoRhPKU> , 30.06.21.

Alte informații utile despre această temă pot fi găsite accesând următoarele link-uri:

- "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-wLdIHjs>
- Pain-ed: <http://www.pain-ed.com/public/patient-stories-2/>

Plan de acțiune

Obişnuință nouă:

Ce?	
Cât?	
Când?	
Cu cine?	
Cât de realist?	
Ce mă poate împiedica?	

- Ce am nevoie pentru a îndeplini planul de acțiune?
- De la cine pot primi ajutor și susținere?

