

Russisk

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ



FRISKLVSSENTRALEN

Содержание

Предисловие	4
Здоровье, привычки и их изменение	6
Физическая активность	8
Питание	10
Сон и проблемы со сном	12
Психическое здоровье	14
Боль	16
План действий	18

Предисловие

Настоящая брошюра рассчитана на участников мероприятий Центра здорового образа жизни (Frisklivssentralen) в Кристиансанне. Её цель - предоставить им полезную информацию и доступные способы изменения привычек. Брошюра переведена на несколько языков. Потребность в её написании усилилась во время коронавирусной пандемии в связи с тем, что из соображений предотвращения распространения заражения мы не могли собирать участников и переводчиков на тематические встречи.

Цель брошюры - способствовать повышению знаний о здоровье и здоровых привычках человека. Для того, чтобы добиться успеха в деле изменения привычек, необходимы знания о здоровье и привычках, желание перемен, ожидание успеха и стратегия осуществления. Надеемся, что эта брошюра станет вашим справочным материалом для получения информации, и обеспечит вас способами достижения целей, подходящими вам и вашей жизненной ситуации.

Брошюра создана Центром здорового образа жизни в Кристиансанне и основывается на рекомендациях научных исследований и опыте курсов, проводимых многие годы. Значительная часть информации взята из Интернет-ресурса www.helsenorge.no. Информация, заимствованная из других источников, приведена в конце каждой главы.

В каждой из тем брошюры вы найдёте задания для повышения осознания проблематики. Кроме того, брошюра содержит конкретные способы (план действий, приложение 1) изменения привычек.



Здоровье, привычки и их изменение

Здоровье. На наше здоровье оказывают влияние многие факторы. Такие, в частности, как сон, питание, двигательная активность, наши мысли, взаимодействие с другими людьми. На наше здоровье оказывают влияние и те выборы, которые мы делаем в повседневной жизни, наши привычки.

Имея хорошее здоровье, вы сможете:

- Заботиться о себе и своей семье
- Быть активным
- Работать
- Иметь позитивный настрой
- Заниматься важными для себя делами
- Заботиться о доме и очаге
- Играть с детьми или внуками
- Хорошо спать
- Успевать в школе

Что важно для вас в вашей жизни? Какими бы вы хотели иметь жизнь в целом, повседневную жизнь в частности, и здоровье? Многие из нас испытывают проблемы, связанные со здоровьем, поскольку мы не следуем рекомендациям государственных органов здравоохранения о хороших привычках. Привычка – многократно повторяемое поведение, автоматизированное мозгом. У нас имеются как физические привычки (действия), так и умственные привычки (мысли). Наши привычки – лучший друг мозга. Представьте себе, как утомительно было бы, если бы нам приходилось каждый раз раздумывать перед совершением того или иного действия или заново обдумывать каждую пришедшую в голову мысль.

Примеры установившихся привычек:

- Застегнуться ремнём безопасности в автомобиле
- Почистить зубы перед сном
- Подумать о приятном, когда с вами поздоровался знакомый

Задумайтесь о своих привычках. Какие из имеющихся у вас на сегодняшний день привычек полезны вашему здоровью? Есть ли что-то, что вы могли бы изменить, что, по вашему мнению, положительно повлияло бы на ваше здоровье? Для того, чтобы у вас появились новые привычки, вам в первую очередь нужно понять и осмыслить собственные схемы мышления и привычки. После этого необходимы повторение, самоконтроль и сила воли для того, чтобы новые привычки закрепились. Поддержка со стороны окружающих вас людей может оказаться полезной. Действие силы воли ограничено, особенно, если в дополнение к изменению привычки она используется на то, чтобы справиться с болезнью, болями или иными психоэмоциональными нагрузками.

Для того, чтобы добиться успеха в изменении привычек, не следует пытаться изменить слишком много привычек одновременно. Начните с малого, например, изменив какую-то из нижеперечисленных привычек:

- Сделайте выбор в пользу лестницы вместо лифта или эскалатора
- Уменьшите порции еды
- Бросьте курить
- Будьте более общительны
- При возникновении негативных мыслей приостановитесь и переключите своё внимание на то, чем вы занимаетесь

Изменение привычек также требует планирования, например:

- Если вы хотите употреблять больше овощей, необходимо планировать поход за продуктами и состав блюд на завтрак, обед и ужин.
- Если вы хотите вести более активный образ жизни, нужно планировать то, как и каким образом вы сможете это осуществить. Возможно, вам нужно найти нянечку для ребёнка, удобную обувь или договориться о встрече с другом?

Ниже приведён пример новой привычки, которую нужно приобрести.

Новая привычка: в течение 6 месяцев я смогу ходить по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом или эскалатором.

План действий может стать хорошим подспорьем для конкретизации того, что необходимо для приобретения новой желаемой вами привычки.

Пример плана действий:

Что?	Участвовать в курсе «Рецепт здоровой жизни». Подниматься по лестнице с первого на второй этаж.
Как часто?	Участвовать в тренировках в Центре здорового образа жизни дважды в неделю. Ежедневно подниматься и спускаться один этаж по лестнице.
Когда?	По вторникам в 13:00 и пятницам в 13:00. Пользоваться лестницей, когда хожу за газетой на первый этаж с понедельника по пятницу.
С кем?	С участниками Центра здорового образа жизни по вторникам и пятницам. Подниматься и спускаться по лестнице я могу в одиночку.
Насколько реалистично?	Я очень верю в то, что смогу добиться цели!
Что мне может воспрепятствовать?	Плохая погода, гости, усталость, какое-то другое занятие покажется более важным, «вылетело из головы», покажется легче подняться на лифте.

- Что необходимо вам для того, чтобы реализовать план действий?
- Кто может оказать вам помощь и поддержку?

Домашние задания

1. Какие хорошие привычки вы хотели бы сохранить?

.....
.....

2. Какие из имеющихся у вас на сегодняшний день привычек можно изменить?

.....
.....

3. Заполните план действий, который находится в самом конце брошюры (стр. 18). Выберите привычку, которую было бы и желательно, и реалистично изменить в вашей жизни.

Информация в этой главе взята из следующих источников:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/baredu/om/>, 13.09.21.
2. Норвежская ассоциация когнитивной терапии: <https://tidsskrift.kognitiv.no/bruk-av-handlingsregler-i-vaneendring/>, 21.06.21.
3. Организация «Здоровое начало»: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Физическая активность

Физическая активность – это совокупность движений, создаваемых вашими мышцами, и приводящими к тому, что вы тратите значительно больше энергии, чем во время отдыха или сна. Регулярная физическая активность даёт вашему здоровью ряд преимуществ:

- Даёт больше сил/энергии
- Улучшает сон
- Положительно влияет на память и деятельность мозга
- Улучшает настроение
- Укрепляет тело
- Улучшает самочувствие
- Уменьшает боли
- Способствует регуляции веса
- Улучшает самооощущение и повышает уверенность в себе
- Снижает уровень стресса
- Уменьшает тревожность и депрессию
- Социализирует и улучшает качество жизни

Физическая активность может осуществляться с низкой, умеренной или высокой интенсивностью (нагрузками). При умеренной нагрузке вы дышите чаще и глубже, а при высокой нагрузке - глубоко, и сердцебиение учащается. Повседневная физическая активность проходит, как правило, с низкой и умеренной нагрузкой, в то время как тренировка сопряжена с умеренной и высокой нагрузкой.

Взрослым рекомендуется физическая активность не менее **150 минут в неделю** с умеренной нагрузкой или **75 минут в неделю** с высокой нагрузкой. Вы можете также сочетать физическую активность с умеренной и высокой нагрузкой. Чем более вы физически активны, тем больше пользы вашему здоровью!

Можно разбивать физическую активность на небольшие интервалы для того, например, чтобы вы могли достичь рекомендуемые 30 минут ежедневной физической активности следующим образом:

- 10 минут ходьбы до школы/до работы утром
- 10 минут игры с детьми
- 10 минут работы по дому вечером

Как добиться необходимой активности? Для многих людей вполне может хватить небольших перемен в повседневной жизни. Легче добиться цели тогда, когда ваша деятельность приятна и стала естественной частью ваших повседневных занятий.

Как быть активным?

- Выполняйте работу по дому и садовые работы
- Пользуйтесь лестницей вместо лифта или эскалатора
- Танцуйте
- Водите детей в детский сад/школу/на внешкольные мероприятия
- Ходите на прогулки с друзьями
- Ходите пешком в магазин и обратно
- Выходите из автобуса на одну или две раньше нужной вам остановки, чтобы больше пройти пешком
- Тренируйтесь в зале/дома/на улице
- Играйте с детьми/внуками
- Занимайтесь спортом. Например, играйте в футбол, крикет, баскетбол, гандбол/занимайтесь различными видами единоборства, танцем или спортивной гимнастикой



- Принимайте участие в деятельности бесплатных групп активного отдыха и тургрупп по месту жительства. Обратившись в местное отделение Норвежского туристического объединения (Den Norske Turistforening), вы можете узнать о маршрутах походов по месту жительства.

Домашние задания

1. Какие виды деятельности вам нравятся?

.....
.....

2. Запишите, когда вы активны в течение дня.

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

3. Какую пользу принесёт вам повышение уровня активности?

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

4. Каким из видов деятельности вы хотели бы заниматься больше?

.....
.....

Информация в этой главе взята из следующих источников:

1. Helsenorge.no:
<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/> 13.09.21.
2. Организация «Здоровое начало»: : <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Питание

Центр Здорового образа жизни предоставляет рекомендации Директората здравоохранения Норвегии о здоровой пище и питании, основывающиеся на результатах многолетних национальных и международных исследований. Следуя этим советам, вы, в частности, можете уменьшить риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, повышенного давления, многих типов рака, остеопороза, кариеса, избыточного веса и ожирения.

Употребляйте в пищу/пейте БОЛЬШЕ:

- Овощей, фруктов и ягод
- Чёрного хлеба/хрустящих хлебцев/ муки грубого помола/зерновых
- Нежирных молочных продуктов
- Масел растительного происхождения и мягкого маргарина (будьте умеренны)
- Рыбы и рыбпродуктов
- Воды!

Употребляйте в пищу/пейте МЕНЬШЕ:

- Сахара, мучного и сладостей
- Белого хлеба/хрустящих хлебцев из пшеничной муки/пшеничной муки
- Жирных молочных продуктов
- Масла
- Красного мяса и мясных продуктов
- Чая с сахаром, лимонада и соков
- Соли и продуктов питания с большим содержанием соли
- Алкоголя

Вы должны найти график питания, подходящий для вас - либо трехразовое питание с одним или двумя промежуточными приёмами пищи, либо четырехразовое - с одним небольшим промежуточным приёмом пищи. Здоровое питание подразумевает регулярное и разнообразное питание. Употребляя в пищу разнообразные продукты, вы более легко получите все требующиеся организму питательные вещества.

Модель «Тарелка здоровья» поможет вам питаться правильно и разнообразно. Смысл «Тарелки здоровья» заключается в том, что тарелка делится на три равные части. На обед тарелка может состоять из:



- 1/3 овощей
- 1/3 варёного картофеля, цельнозернового риса/ячменя или макаронных изделий из цельнозерновой муки
- 1/3 рыбы, мяса или вегетарианского блюда

Тарелка здоровья
Фото: Айна Холе/ДЗН

Эту модель можно использовать и для составления завтрака, ланча и ужина, а также питания с хлебом. Помните о необходимости умеренности в размере порций, чтобы не переесть.

Для того, чтобы питание было здоровым, нужно покупать полезные продукты. Мы можем **сократить расходы на продукты питания** с помощью планирования покупок в магазине, соблюдения составленного продуктового списка, слежению за ценовым предложением на полезные продукты питания в магазинах. В продуктовый магазин не стоит ходить натошак. Многие полезные продукты стоят недорого, такие, например, как фасоль, чечевица, горох, корнеплоды, лук, лук-порей, свежемороженые овощи и ягоды, овсянка, некоторые виды хрустящих хлебцев из муки грубого помола и хлеб грубого помола, который более питателен. Символы **Замочная скважина** и **Хлебная шкала** помогут вам сделать правильный выбор в продовольственном магазине.



Знак Замочная скважина вы найдёте на упаковке продуктов. Продукты с этим знаком имеют повышенное содержание клетчатки и цельных зёрен и пониженное содержание жиров, насыщенных жиров, сахара и соли по сравнению с другими продуктами того же типа. Во многих сетевых магазинах есть собственные недорогие продукты, маркированные Замочной скважиной. Они более дешёвы по сравнению с фирменными продуктами.

Хлебная шкала поможет вам в выборе в магазине хлеба грубого помола. Не всегда легко распознать, из муки грубого помола выпечен хлеб или нет. Хлебная шкала показывает покупателям содержание в хлебе муки грубого помола и цельного зерна. В дополнение к шкале, часто также указывается содержание муки грубого помола в процентах.



Домашние задания

1. Как уменьшить потребление вами сахара из продуктов питания и напитков?

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

2. Как использовать меньше жира (масла) при приготовлении пищи?

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

Информация в этой главе взята из следующих источников:

1. Helsenorge.no:

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

Сон и проблемы со сном



Сон – это основная физиологическая потребность. Он жизненно необходим всем.

Сон важен для многих функций организма, в частности, для поддержания и укрепления деятельности мозга, памяти и иммунитета. Кроме того, мозг использует сон для того, чтобы «разложить по полочкам» происшедшее с вами во время бодрствования. Если вы рассержены или чем-то расстроены, вам сможет помочь хороший сон.

То, сколько человеку требуется часов сна, индивидуально. Взрослым обычно необходимо от шести до девяти часов. **Потребность во сне** накапливается во время бодрствования, и сон становится более глубоким чем больше времени прошло с предыдущего сна. Продолжительность глубокого сна важнее, чем то, сколько часов вы спите. Если вы чувствуете себя отдохнувшим и бодрым в дневное время, это означает, что вы выспались.

Вполне нормально, что на засыпание вечером уходит до получаса. Столь же нормально просыпаться несколько раз в течение ночи. Неспособность заснуть вечером, пробуждение ночью или слишком рано утром становится проблемой тогда, когда недостаток сна негативно влияет на вашу повседневную жизнь. Мы называем это расстройством сна. **Расстройство сна** – один из самых распространённых недугов населения, и приблизительно каждый третий взрослый человек еженедельно испытывает проблемы со сном. Выяснилось, что проблемы со сном негативно влияют на здоровье и являются фактором риска, способствующим развитию психических расстройств и различных болевых синдромов.

В краткосрочной перспективе недостаток сна может привести к повышенной раздражительности и колебаниям настроения, ухудшению внимательности, сосредоточенности и памяти. В долгосрочной перспективе – к истощению и депрессии.

Хорошие привычки сна заключаются в том, чтобы способствовать всему, что во благо хорошему сну, и избегать того, что ему во вред.

Вот некоторые рекомендации для улучшения сна:

- Ежедневно ложитесь спать и просыпайтесь в одно и тоже время
- Избегайте спать днём. Ограничьте послеобеденный сон 20 минутами
- Бывайте на улице в дневное время в течение 30 минут. Дневной свет важен для суточного ритма
- Тренировки полезны для сна, однако нежелательно тренироваться последние часы до отхода ко сну
- Успокойтесь до отхода ко сну. В спальне должно быть прохладно и темно. Спальня должна стать местом без экранных гаджетов. Избегайте пользование экранными устройствами последний час до отхода ко сну
- Не проверяйте часы ночью
- Ограничьте приём содержащих кофеин напитков – кофе, чая, Кока-Колы, Пепси Макс после 17.00. Если вы особо чувствительны к кофеину, не употребляйте содержащие его напитки после 14.00
- Если вы не можете заснуть, встаньте и займитесь каким-нибудь делом (но не смотрите на экранное устройство) до тех пор, пока не утомитесь
- Если вы не можете заснуть вечером из-за того, что вас что-то беспокоит, вы можете выделить постоянное время днём на размышления и переживания

Домашние задания

1. Каким советам по улучшению сна вы следуете?

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

2. Можете ли вы что-то изменить для того, чтобы вам лучше спалось?

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

Информация в этой главе взята из следующих источников:

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

Психическое здоровье

Психическое здоровье – неотъемлемая часть здоровья всех людей. Психическое здоровье — это наши мысли и чувства, наши отношения с самими собой и теми, кто нам близок. Это также и наше отношение к обществу, частью которого мы являемся. Можно, поэтому, сказать, что психическое здоровье – это просто-напросто то, как мы себя ощущаем, хорошо ли нам с самими собой, с окружающим нас людьми и обществом в целом.

По определению ВОЗ психическое здоровье это:

”состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.”

В той же степени, насколько важно заботиться о своём теле, важно заботиться и о своём психическом здоровье. К счастью, многое из того, что мы делаем, заботясь о своём теле, положительно влияет и на наше психическое здоровье.

5 советов по укреплению вашего психического здоровья:

- 1. Завязывайте отношения.** Уделяйте время, проявляйте заботу и внимание к окружающим вас людям. Социальные связи поддерживают, приносят удовольствие, радость и обогащают повседневную жизнь человека.
- 2. Будьте активны.** Танцуйте, гуляйте, играйте в игры. Активная деятельность создаёт приятные ощущения.
- 3. Будьте внимательны.** Используйте ваши чувства, слушайте, смотрите, осязайте и обоняйте. Это поможет вам почувствовать, что вы «активно присутствуете в жизни», что вы живёте.
- 4. Продолжайте учиться.** Возобновите занятие хобби, почините велосипед или старую одежду, поиграйте на музыкальном инструменте, запишитесь на курсы. Это принесёт радость, гордость, надежду и уверенность в себе. Поставить перед собой цель поможет вам научиться справляться с поставленной задачей.
- 5. Отдавайте.** Сделайте что-нибудь приятное другим, улыбайтесь, сделайте комплимент, выразите благодарность, примите участие в добровольной работе. Это может укрепить связь с другими людьми и улучшить качество вашей жизни. Радость заражает.

То, кто вы, и ваш жизненный багаж могут влиять на ваше психическое здоровье. Ваш жизненный опыт может дать вам силы для того, чтобы лучше справляться с новыми вызовами и проблемами, но он также может привести к тяжелым мыслям и чувствам. Начинать жить в новой чужой стране может стать трудным испытанием для многих. Тоска по знакомым и близким, неуверенность в вопросе проживания, новый язык, новая культура и утрата статуса – лишь небольшое из того, почему не всегда легко найти своё место в чужой стране. Многие также пережили войну, необходимость спастись бегством и другие серьёзные травмы.



Поскольку психическое здоровье - неотъемлемая часть здоровья людей, они также могут испытывать психические расстройства, травмы и недуги разной степени. Кто-то считает, что говорить о психических расстройствах тяжело, и боится последствий открытости. К счастью, в Норвегии стало обычным говорить о психическом нездоровье и имеются хорошие медицинские службы, которые в случае необходимости могут помочь вам. **Следует обратиться за помощью, когда тяжёлые мысли и чувства начинают занимать слишком большое место в вашей жизни в течение длительного времени или когда они создают препятствия для той жизни, которую вы хотели бы жить. Начните с разговора о том, что вас беспокоит с вашим участковым врачом.** Участковый может помочь вам найти необходимое лечение или требующуюся вам помощь. Когда человек испытывает психические проблемы, то зачастую тяжело приходится всей семье. Поэтому, получение помощи при психических расстройствах важно не только для вас, но и для окружающих вас людей.

Домашние задания

1. Каким образом говорят о психическом здоровье в вашей культуре?

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

2. Что вы можете сделать для укрепления своего психического здоровья?

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

Информация в этой главе взята из следующих источников:

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

Боль

Информация в этой главе взята из видеоролика Pain Australia о боли. В видео, которое вы найдёте на канале YouTube, на нескольких языках объясняется, что такое боль. Вы можете найти видеоролик, поискав в Google название «Understanding pain in less than 5 minutes» («Понять боль менее, чем за 5 минут»), и выбрав язык, на котором хотите его посмотреть, например: «Understanding pain in less than 5 minutes arabic».

Боль — это сенсорное ощущение, **производимое мозгом**. Назначение боли – защитить нас. Боль может быть острой, ноющей, сильной или слабой. Ваше ощущение боли зачастую зависит от ряда факторов: культуры, опыта, жизненной ситуации и того, как у вас обстоят дела. Ощущение боли, поэтому, может в значительной степени отличаться.

Боли, длящиеся в течение нескольких недель или месяцев, называются **острыми** и, как правило, являются следствием повреждения тканей – такие, как травмы спины или вывих голеностопного сустава. В таком случае рекомендуют как можно большую активность и постепенное возвращение к нормальной жизни. Если боль не проходит более 3 месяцев, она считается хронической.

Основная причина **хронических болей** – не повреждение ткани, поскольку большинство повреждений заживают в течение 3-6 месяцев. Продолжительные боли в меньшей степени связаны со структурными изменениями в организме, и в значительной степени с изменением чувствительности нервной системы. Кроме того, меняется реакция мозга на боль.

Для уменьшения ощущения боли необходимо обратить внимание на все факторы, влияющие на нервную систему и мозг. Поскольку возникновению хронических болей способствуют многие факторы, следует рассматривать их в более широкой перспективе. Структурный подход и составление плана помогут избежать, что какой-либо важный фактор воздействия будет пропущен.

Многие считают, что лекарственные препараты и операция – это решение проблемы. Приём лекарств для поддержания активности не повредит при условии, если он постепенно будет уменьшен. Операция же зачастую не помогает. Вместо операции и лекарственных средств разумнее использовать **активный подход** для оказания влияния на мозг.

Предложения активного подхода:

- Здоровое питание в соответствии с рекомендациями государственных органов здравоохранения
- Уменьшение приёма алкоголя и никотина
- Физическая активность в соответствии с рекомендациями государственных органов здравоохранения
- Управление мыслями для понижения уровня стресса и негативных эмоций

Мысли и ощущения – это нервные импульсы, которые могут воздействовать на нервную систему. Научитесь методам управления мыслями и **уменьшения негативных эмоций**. Это сможет успокоить нервную систему и снизить ваши болевые ощущения.

Было бы разумно ретроспективно подумать о собственной истории жизни. Это поможет понять и прояснить связь между вызовами, бросаемыми жизнью, и ощущениями боли. Иногда, приняв находящиеся в подсознании чувства, можно помочь процессу исцеления. Питание и образ жизни также играют значительную роль в ощущении боли. То, какую пищу вы принимаете, и как живёте, может повышать чувствительность нервной системы. Подумайте о том, какие факторы в вашей жизни могут быть улучшены, например, связанные с курением, едой, алкоголем и уровнем активности.

Уровень активности и выполнение задач в повседневной жизни много значат для того, каким образом мы можем успешно справиться с болью. Секрет при этом заключается в том, что нужно приступать к выполнению упражнений на достаточно низком уровне и не бояться давать телу нагрузки в виде лёгких и плавных движений. Постарайтесь не переживать за последствия упражнений. В случае, если вы будете бояться или перейдёте свои границы, мозг попытается защитить вас усилением болей. **Постепенно повышая уровень активности**, вы медленно, но верно сможете восстановиться.

Таким образом:

Боль возникает в мозге и на неё можно влиять. Рассмотрев человека в более крупном контексте, есть возможность попытаться решить проблему. Ищите помощь, если вы нуждаетесь в ней, поставьте перед собой цель и начинайте работать для её достижения.

Домашние задания

1. Что может привести к усилению болей?

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

2. Что может помочь уменьшению болей?

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

Информация в этой главе взята из следующих источников:

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. Университетская больница Северной Норвегии: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E9tVWoRhPKU>, 30.06.21.

Другую полезную информацию по этой теме вы можете найти по ссылкам:

- “Движение с болью”: <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/>

План действий

НОВАЯ ПРИВЫЧКА:

Какая?	
Сколько?	
Когда?	
С кем?	
Насколько реалистично?	
Что может мне воспрепятствовать?	

- Что необходимо вам для того, чтобы реализовать план действий?
- Кто может оказать вам помощь и поддержку?

