

13.02.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Ce este durerea și cum poate fi ea combătută?

Chiar dacă este adesea asimilată cu un lucru inconfortabil, neplăcut sau chinuitor, durerea are și părțile ei pozitive: are rolul de a ne proteja de un eventual pericol sau de a ne alarma atunci când suferim de o boală mai mica sau mai mare. În același timp, experiența durerii este diferită pentru toată lumea și există diferite modalități de a o simți sau a o descrie.

Durerea este simțită atunci când nervii speciali, care detectează leziunea țesuturilor, trimit semnale pentru a transmite informații despre leziune de-a lungul măduvei spinării la creier. Acești nervi sunt cunoscuți ca nociceptori. De atunci încolo, creierul decide ce să facă cu acea durere.

“Dacă atingi o suprafață fierbinte, un mesaj va călători printr-un arc reflex în măduva spinării și va provoca o contracție imediată a mușchilor. Această contracție te face să ridici mâna de pe suprafața fierbinte. Acest lucru se întâmplă atât de repede încât mesajul nu ajunge până la creier. Cu toate acestea, mesajul de durere va ajunge până la creier. Odată ajuns acolo, va provoca o senzație neplăcută în corp. Modul în care creierul unui individ interpretează aceste semnale și eficiența canalului de comunicare între nociceptor și creier dictează modul în care oamenii simt durerea. Creierul poate, de asemenea, să elibereze substanțe chimice bune, cum ar fi dopamina, pentru a contracara efectele neplăcute ale durerii. Așadar, durerea este o experiență complexă care pornește din creier. Fiecare senzație dureroasă este legată 100% de creier”, explică Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză

Tipuri de durere

Doua dintre cele mai întâlnite tipuri de durere sunt cea cronică (pe termen lung) și cea acută (pe termen scurt).

“Durerea acută și cea cronică sunt fațete diferite ale aceluiași fenomen. Durerea acută este provocată de o boală sau leziune specifică, servește unui scop biologic util, este asociată cu semnale fizice clare ale sistemului nervos simpatic și este auto-limitată. Durerea cronică, în contrast, poate fi considerată o boală. Este durerea care depășește timpul normal de vindecare, mai ales dacă este asociată cu o boală. Durerea cronică

poate să apară în urma unor stări psihologice și nu servește scopului biologic”, afirmă hipnoterapeutul Eugen Popa.

Managementul durerii

Dacă ai dureri în mod regulat, este important să iei în considerare gestionarea durerii cronice. Deși cei mai mulți oameni atunci când se confruntă cu dureri puternice sunt tentați să stea în pat și să nu se miște, în cele mai multe cazuri acest lucru face ca lucrurile să se înrăutățească. Inactivitatea nu face altceva decât să determine corpul să-și piardă puterea. Acest lucru îți va afecta somnul și starea de spirit.

“Dacă ești în stare, încearcă să rămâi cât mai mobil posibil. Exercițiul ușor poate funcționa ca o formă naturală de ameliorare a durerii. Caută ceva care nu va pune prea multă presiune asupra corpului tău., cum ar fi: mersul pe jos, yoga sau înotul. Uneori, doar trezirea și activarea sunt suficiente. Ascultă-ți corpul și nu exersa mai mult decât este cazul. Dacă ești atent vei observa care este limita pe care corpul tău o poate atinge”, explică Eugen Popa.

6 sfaturi pentru a trăi cu dureri cronice

În același timp, specialistul în hipnoterapie Eugen Popa consideră că 6 pași simpli ne pot ajuta să trăim cu durerile cronice.

- Învață tehnici de respirația profundă care te pot ajuta să te relaxezi, ceea ce poate ușura durerea.
- Este important să reduci stresul. Stresul intensifică durerea cronică. Sentimente negative cum ar fi depresia, anxietatea, stresul și furia pot crește sensibilitatea organismului la durere. Învățând să preiei controlul asupra stresului, poți găsi o ușurare a durerii cronice.
- Fă mișcare. Endorfinele eliberate de creier în timpul exercițiilor fizice pot ajuta la reducerea durerii cronice.
- Nu fuma. Fumatul afectează circulația sângelui și poate crește senzația durerii.
- Alege o dietă sănătoasă, echilibrată dacă te confrunți cu dureri cronice.
- Găsește modalități de a-ți distrage atenția de la durere. Cu cât te gândești mai mult la durere, cu atât îți crești puterea. În schimb, alege activități care îți plac și pe care te poți concentra cu ușurință.

Hipnoză pentru controlul durerii

Formele de terapie care abordează legătura dintre minte și corp sunt adesea recomandate persoanelor care se confruntă cu dureri pe termen lung. Stresul și anxietatea sunt reacții adverse frecvente ale durerii și chiar pot face senzația durerii să se intensifice. Modul în care mintea reacționează la durere se leagă și de percepția senzațiilor fizice. Ajutorul necesar pentru a reduce stresul și pentru a schimba modelele



Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

de gândire legate de durere poate, prin urmare, să facă o diferență uriașă în percepția durerii. Pentru aceasta, tot mai mulți oameni optează pentru hipnoterapie.

“Mai degrabă decât să te convingă că durerea nu există, hipnoza pentru gestionarea durerii presupune să gestionezi orice teamă și anxietate pe care le-ai putea avea în legătură cu durerea ta. De asemenea, ajută la reducerea stresului și relaxarea sistemului nervos pentru a-l ajuta să devină mai puțin reactiv la durere. Hipnoza durerii îți reorientează mintea departe de durere și te ajută să te focusezi pe ceva mai plăcut. Studiile indică faptul că strategiile hipnotice sunt echivalente sau mai eficiente decât alte tratamente pentru durerea acută și cronică și sunt susceptibile de a economisi atât bani cât și timp pentru pacienți și medici. În cazul unor dureri cronice sau durerilor acute persistente, cel mai potrivit lucru pe care îl poți face dacă îți dorești să integrezi hipnoza în tratamentul tău este să apelezi la un ajutor specializat sau să înveți să folosești autohipnoza pentru a lucra cu durerea care te apasă”, afirmă Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză.

Tehnici pentru a combate durerile acute ușoare

În cazul durerilor acute ușoare, poți încerca una din următoarele tehnici:

Stabilește un spațiu de siguranță. Acesta poate fi orice spațiu, real sau imaginar în care te simți în siguranță și protejat. Dacă nu ai un astfel de loc prin amintirile tale, atunci încearcă să îți construiești unul folosindu-te de imaginație și vizualizare. Creează imaginea spațiului ales cât mai detaliat: ești acolo, percepi sunetele, imaginile și trăirile aceluia spațiu. Vei putea accesa acest spațiu de fiecare dată când te afli într-o stare de disconfort.

Dacă ai o durere specifică, într-un anumit loc, atunci această tehnică este foarte eficientă:

Folosește imaginea unei găleți pline cu nurofen sau a unei găleți cu apă rece ca gheața lângă tine. Imaginează-ți că pui mâna în găleata cu apă rece iar drept urmare, conștient sau inconștient, mâna ta va deveni tot mai amorțită. Odată ce a atins nivelul de amorțeală dorit, poți să atingi cu acea mână orice parte a corpului pe care dorești să o amorțești/anesteziezi și vei putea să transferi senzația din palmă în corp.

Unde poți învăța tehnicile de hipnoză pentru combaterea durerilor?

Hipnoza este eficientă pentru orice tip de durere, putând fi folosită cu succes atât pentru dureri acute, temporare, punctuale cât și pentru rezolvarea unor dureri cronice care te pot însoți de ani de zile. Sunt numeroase tehnici care pot fi folosite în ambele cazuri.

La Trainingul Profesional de Hipnoză oferit de Asociația Română de Hipnoză ai posibilitatea de a învăța numeroase tehnici de lucru cu mintea pentru a depăși orice tip de durere, fie ea acută sau cronică. Aceste tehnici pot fi folosite atât pentru auto-



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin

agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu



Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

controlul durerii sau pentru a-i ajuta pe cei din jur să depășească momente de durere acută sau probleme care îi însoțesc de luni sau ani întregi. Mai multe detalii găsiți pe <https://www.hipnoza.ro>.

Eugen Popa este unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți traineri din România și președintele Asociației Române de Hipnoză. De-a lungul carierei s-a specializat atât în metode de terapie și dezvoltare personală Occidentale (Hipnoză, NLP, Mindset, Habits, Psihologie Pozitivă) cât și Orientale (Meditație, Yoga, Spiritualitate), fiind astăzi un trainer holistic în toată puterea cuvântului. Studiile sale l-au purtat pe trei continente, în Europa, Asia și Statele Unite, iar până în prezent a susținut conferințe, traininguri și workshop-uri în Thailanda, Statele Unite ale Americii, Brazilia, Turcia, Grecia, Anglia, Germania etc., la care au participat mii de oameni.

Persoană de contact

Eugen Popa

Președinte

0741.044.701

contact@prosuccesstraining.ro

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

0725.465.508



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin

agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu