

## **7 ανορθόδοξοι (αλλά αποτελεσματικοί) τρόποι για να μειώσετε τον πόνο**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μεγαλώνοντας, ο πόνος γίνεται μέρος της καθημερινότητάς μας. Όπως αποδεικνύεται μέσα από μελέτες μάλιστα, δε χρειάζεται να βασιζόμαστε μόνο σε παυσίπονα, για να απαλλαγούμε. Πλέον, υπάρχουν γρήγοροι, αποτελεσματικοί αλλά και φυσικοί τρόποι για να ανακουφιστούμε.

Πολλοί μπορεί να τους θεωρούν λίγο ανορθόδοξους, ίσως και μη επιστημονικούς, τουλάχιστον με τη στενή έννοια του όρου, όπου χρειάζεται η χορήγηση φαρμάκων. Ωστόσο, νέες μελέτες συγκλίνουν όλο και περισσότερο στην ιδέα της φυσικής αντιμετώπισης διαφόρων πόνων.

### **Ξεχαστείτε κοιτώντας φωτογραφίες**

Κοιτάξτε φωτογραφίες με αγαπημένα σας πρόσωπα για να ηρεμήσετε και να ξεχαστείτε, πριν από αγχώδεις ή επίπονες συναισθηματικά διαδικασίες, όπως ένα test μαστογραφίας, για παράδειγμα. Γυναίκες, που κοίταζαν φωτογραφίες των συντρόφων τους κατά τη διάρκεια ενός εργαστηριακού τεστ, ανέφεραν ότι ένιωθαν λιγότερο πόνο από εκείνες, που κοίταζαν απλά άψυχα αντικείμενα ή ξένους.

### **Πάρτε βαθιές μικρές ανάσες**

Τρέμετε στη θέα μιας ένεσης ή σύριγγας; Την επόμενη φορά, που θα έρθετε σε επαφή με μια τέτοια διαδικασία, χρησιμοποιείστε τις ασκήσεις yoga, αναπνέοντας

αργά και σταθερά. Όσοι το εφαρμόζαν, κατά τη διάρκεια μιας τέτοιας διαδικασίας που τους προκαλούσε στρες ή πόνο, ένιωθαν λιγότερη ενόχληση κατά τη διάρκειά της, αναφέρουν χαρακτηριστικά διάφορες έρευνες.

### **Αφιερώστε χρόνο για περισυλλογή**

Πριν πάτε για ύπνο, αφιερώστε μερικά λεπτά ηρεμίας στο σώμα και στο μυαλό σας. Σύμφωνα με μια έρευνα στον Καναδά, οι άνθρωποι που σκέπτονται πιο πολύ, έχουν παχύτερο περίβλημα εγκεφάλου, το μέρος εκείνο του μυαλού που επηρεάζεται τα ποσοστά ευαισθησίας στον πόνο. Μερικές μέρες περισυλλογής αρκούν για να έχετε μεγαλύτερη αντοχή.

### **Μυρίστε ένα πράσινο μήλο**

Νιώθετε, ότι ο πονοκέφαλος είναι έτοιμος να σας χτυπήσει την... πόρτα; Δοκιμάστε να φάτε ένα πράσινο μήλο ή ένα παρόμοιου τύπου γλυκό. Σύμφωνα με μελέτες του ερευνητικού κέντρου Γεύσης και Οσμής του Chicago, οι άνθρωποι που υπέφεραν από ημικρανίες, όταν άρωμα πράσινου μήλου, παρατήρησαν ότι ο πόνος υποχωρούσε γρηγορότερα απ' ό,τι στις περιπτώσεις που δεν μύρισαν τίποτα.

Οι μελετητές το απέδωσαν στον αντιπερισπασμό, που δέχεται ο εγκέφαλος με το άρωμα του πράσινου μήλου και στο γεγονός, ότι οι μύες του εγκεφάλου και του λαιμού, διαστέλλονται λιγότερο, περιορίζοντας έτσι τον πονοκέφαλο. Άλλες μελέτες υποστηρίζουν ότι το πράσινο μήλο βοηθά στον περιορισμό του στρες.

### **Χρόνο για φίλους**

Οποιοσδήποτε πόνος, είναι πιο υποφερτός με την κατανόηση και τη φροντίδα της παρέας σας. Πρόσφατη ισπανική μελέτη αναφέρει, ότι όσο μεγαλύτερη παρηγοριά και αγάπη έπαιρναν οι ασθενείς από τους φίλους και τους συγγενείς τους, τόσο περισσότερο δραστήριοι ήταν να ανακαλύψουν καινούριους τρόπους ανακούφισης για να αντιμετωπίσουν τα συμπτώματά της ενόχλησής τους.

### **Ανεβάστε την ένταση**

Εάν υποφέρετε από ρευματοειδή αρθρίτιδα και ο γιατρός σας, σας έχει συμβουλέψει να κινείστε όσο το δυνατόν πιο συχνά, τότε η μουσική είναι το «κλειδί» για να ξεπεράσετε τον πόνο σας. Σε μια μελέτη του Πανεπιστημίου της Γλασκώβης στη Σκωτία, οι ερευνητές υποστήριξαν ότι οι ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα μπορούσαν να περπατήσουν 30% πιο μακριά, όταν άκουγαν μουσική της επιλογής τους, απ' ό,τι όταν δεν άκουγαν καθόλου μουσική.

Οι ερευνητές υποστήριξαν, ότι μπορεί η μουσική να μην απομακρύνει τον πόνο,

απλά είναι η ιδανική επιλογή για να αποσπάσει την προσοχή των συμμετεχόντων, ώστε να διανύσουν μεγαλύτερες αποστάσεις χωρίς να χρειάζεται να σταματούν.

### **Ελέγξτε το μυαλό σας**

Γνωρίζετε, ότι η εξάσκηση του μυαλού διευκολύνει την ψυχολογική επιβάρυνση της χρόνιας αρθρίτιδας, ενώ παράλληλα μπορεί να ανακουφίσει ένα μέρος του πόνου που σας προκαλεί; Ασθενείς που πάσχουν από ρευματοειδή αρθρίτιδα και δοκίμασαν τη μέθοδο μείωσης του στρες για 6 μήνες, ήταν κατά 35 % λιγότερο θλιμμένοι από εκείνους, που δεν χρησιμοποίησαν τη συγκεκριμένη μέθοδο, αν και η ασθένεια συνέχισε να εξελίσσεται με την ίδια συχνότητα.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)