

7 Φεβρουαρίου 2017

Φοβάστε τον σωματικό πόνο; 3 συμβουλές για να νικήσετε αυτό το φόβο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένα

ραντεβού για μια μικροεπέμβαση ή μία ιατρική εξέταση είναι ικανό να σας κρατήσει ξύπνιους το προηγούμενο βράδυ. Ο φόβος του πόνου και το άγχος που προκαλεί είναι πολλές φορές πιο δύσκολα και ενοχλητικά από τον ίδιο τον πόνο. Με τους παρακάτω τρόπους θα μπορέσετε να ελέγξετε το φόβο και το άγχος και πιθανότατα θα ανακαλύψετε πως τελικά δεν πονάτε τόσο πολύ.

Ρωτήστε και μάθετε

Ο φόβος σχετίζεται συχνά με την άγνοια και το άγνωστο. Προσπαθήστε να καταλάβετε τι θα συμβεί στην επίσκεψή σας στο ιατρείο ή κατά την εξέταση που έχετε ακούσει πως είναι επώδυνη. Ζητήστε πληροφορίες από φίλους και ενημερωθείτε όσο το δυνατό περισσότερο. Όταν έχετε λεπτομερείς πληροφορίες για τη διαδικασία, αυτό σας επιτρέπει να είστε προετοιμασμένοι οπότε μειώνεται σημαντικά το στρες. Το να είστε λίγοι αγχωμένοι για ένα ιατρικό ραντεβού είναι φυσιολογικό, ωστόσο, μελέτη που δημοσιεύτηκε στο ιατρικό περιοδικό Medical Daily αναφέρει πως το υπερβολικό άγχος μπορεί να επιδεινώσει την αίσθηση του πόνου.

Μιλήστε με το γιατρό σας

Η δουλειά του γιατρού σας συμπεριλαμβάνει να σας εξηγήσει τι πρόκειται να συμβεί, να λύσει τις απορίες σας και να καθησυχάσει τους φόβους σας. Θέστε όλες τις ερωτήσεις που σας έρχονται στο μυαλό, συζητήστε τις αμφιβολίες σας και ζητήστε από το γιατρό σας βοήθεια για να μειώσετε το άγχος σας.

Η αισιοδοξία βοηθάει

Μπορεί να θεωρείτε την παραπάνω συμβουλή απλοϊκή και δύσκολη στην πράξη, Καναδοί ερευνητές ωστόσο έχουν αποδείξει πως μια θετική στάση μειώνει την αντίληψη του πόνου και συμβάλει στην πιο γρήγορη ανάρρωση των ασθενών. Όταν έχετε μιλήσει με το γιατρό σας, σας έχει λύσει τις απορίες σας, έχετε σχεδιάσει μαζί ένα πλάνο διαχείρισης του πόνου και έχετε θετική διάθεση, έχετε τις περισσότερες πιθανότητες να περάσει η δυσκολία με τη λιγότερη δυνατή ενόχληση και να επιστρέψετε πιο γρήγορα στις καθημερινές σας συνήθειες.

Πηγή: capital.gr