



**Pri številnih ljudeh, ki živijo z bolečino in se soočajo z vsakodnevnimi težavami, povezanimi z revmatično ali mišično-skeletno boleznijo, se lahko pojavijo čustveni in posledično tudi telesni problemi, ki močno vplivajo na njihovo življenje.**

## NADZOROVANJE LASTNIH ČUSTEV

Negativna čustva je treba prepoznati in nadzirati. Včasih to lahko stori vsak sam, včasih pa je potrebna tuja pomoč. V nadaljevanju so našteti nekateri načini, kako lahko prepoznate, razumete in sprejmete svoja čustva in se naučite tehnik, ki vam bodo pomagale pri vašem vsakdanjem življenju.

## DNEVNIK ČUSTEV

Podrobno si zapisujte vaša čustva skozi ves dan. Na ta način lahko zaznate, katera čustva vplivajo na vašo telesno počutje in ali so vaša čustva povezana z zdravjem ali drugimi dejavniki v vašem življenju. Čustva si lahko označite kot označujemo lestvico za bolečino.



## TEHNIKE OBVLADOVANJA:

- **POZITIVNOST:** Zelo težko se je sprizniti z omejitvami v življenju in obvladati občutke utrujenosti, bolečine in slabega počutja. Morali boste izbirati odločitve, ki vam bodo pomagale prevzeti nadzor nad vašim življenjem. Poskusite se osredotočiti na to, kaj lahko storite in kaj je dobrega v vašem življenju in pozabiti na slabe stvari in česar vsega ne zmorete. Pozitivna misel je lahko v resnično pomoč.
- **POGOVORITE SE O SVOJIH OBČUTKIH S PRIJATELJI IN DRUŽINO:** Pomembno je, da izrazite svoja čustva, da ljudje okoli vas razumejo, kaj čutite. Morda vam bo v pomoč, če se pogovorite z nekom, s katerim niste v vsakodnevnih stikih in vam lahko pomaga, da občutite in vidite svoje skrbi in težave z bolj stvarnega in nepristranskega vidika.
- **TEHNIKE MEDITACIJE, VIZUALIZACIJE IN SPROSTITVE:** Mnogi ljudje menijo, da so meditacijske tehnike in tehnike vizualizacije zelo koristne pri reševanju čustvenih težav, kot so stres, tesnoba, žalost in jeza. Obstajajo različne vrste meditacijskih tehnik, ki se jih lahko naučite izvajati sami ali v skupinah.

Meditacijske tehnike vključujejo:

**DIHANJE** - osredotočite se na vdih in izdih. Tehnike dihanja se lahko naučite pri jogi, tai-chi-ju ter drugih podobnih programih.

**ČUTI** - Osredotočite se na določen čut, npr. kar slišite ali čutite. Meditacija pozornosti temelji na budistični praksi, pri kateri se naučite osredotočati na notranje in zunanje čute.

**MANTRE**- z besedo, kot je "Om", ki ima zvok, ki odmeva in se ponavlja vedno znova. Transcendentalna meditacija je priljubljena in široko uporabljena tehnika z uporabo mantre.

**VIZUALIZACIJA**- kjer si predstavljate mesto ali objekt, kjer se počutite sproščeno in mirno.

**GIBANJE**- Osredotočite se na samo gibanje ali izvajajte določen gib.

**PONAVLJANJE**- Pomnjenje in ponavljanje pozitivnih in inspiracijskih dejanj.

## TELESNA AKTIVNOST

Telesna aktivnost je dobrodošel način, kako si pomagati pri lajšanju bolečin v sklepih in mišicah. Zelo učinkovita je tudi pri sproščanju notranje napetosti in zmanjševanju nakopičenih negativnih čustev. Že samo preproste stvari, kot so pitje skodelice kave ali kratek sprehod, lahko pomagajo

pri izboljšanju vašega razpoloženja.

## HRANA IN STRES

Zdrava in uravnotežena prehrana je pomembna za naše zdravje. Ljudje, ki trpijo za tesnobo, imajo lahko različne težave, kot so pomanjkanje apetita, motnje spanja in izguba telesne teže. Nekateri ljudje ob napadih tesnobe pričnejo nenadzorovano uživati hrano, bogato z maščobami in sladkorjem. Tako vrsto hrane imenujemo tolažilna hrana. Preveč tolažilne hrane lahko povzroči povišanje telesne teže in posledično večjo obremenitev sklepov. Da bi se izognili škodljivim učinkom tolažilne hrane, jo je treba nadomestiti z manj kalorično hrano in bolj zdravimi prigrizki, kot so sadje in oreščki.

## POSTAVLJANJE CILJEV

Kadar ste brezvoljni in se počutite slabo, se pojavi občutek, da je potrebno za vsako delo vložiti veliko preveč truda. V koledar si zabeležite dejavnosti, ki jih opravljate z užitkom ali si vzemite čas za svoje prijatelje.

Tako boste imeli na urniku opravila, ki se jih veselite in boste ostalo delo opravili lažje in hitreje.



## TERAPIJA SMEHA

Smech ima lahko terapevtski učinek. Gledanje filma, branje smešne knjige, revije ali druženje s prijatelji je učinkovit način za zmanjševanje stresa. Na voljo imate tudi šolo smeha.

## TERAPIJA S SLIKANJEM IN PISANJEM

Ta oblika terapije vas spodbuja, da izražate svoja čustva skozi slikanje, risanje, glasbo, ples ali pisanje. Posamezne oblike umetnosti vam lahko pomagajo pri sproščanju in razumevanju vaših čustev. Z razumevanjem vaših čustev bo lažje najti rešitve za vaše težave.

## SPOPADANJE Z OSAMLJENOSTJO IN IZKLJUČENOSTJO

Nekateri ljudje nimajo družine in prijateljev, ki bi jih podpirali. Živeti samostojno ali v odmaknjenem, osamljenem kraju lahko nekaterim odgovarja, vendar izoliranost lahko pri določenih ljudeh povzroči osamljenost in depresijo. Posebej ogroženi so starejši ljudje in ljudje, ki imajo telesne omejitve zaradi revmatskih obolenj.

Priporočljiva je včlanitev v različna društva, ki nudijo pomoč ljudem z revmatskimi težavami in boleznimi. Tako boste spoznali in se srečevali z ljudmi s podobnimi interesi kot so vaši. Če razmišljate o domači živali, se pozanimajte in poučite katera žival bi bila primerna in obvladljiva za vas.

## PREPOZNAJTE, KDAJ POTREBUJETE POMOČ

Če ugotovite, da niste več zmožni obvladovati svojih čustev, se posvetujte s svojim zdravnikom. Obstajajo številne možnosti, s katerimi vam zdravnik lahko pomaga. Nekatere od njih so pogovor s psihologom/psihiatrom, pogovori so lahko v obliki skupinskih terapij ali v obliki individualnega pogovora. V nekaterih primerih bo potrebna tudi terapija z zdravili, ki jih bo predpisal psihater. Vse našete ukrepe naj izvajajo profesionalni terapevti z licenco, ki morajo poznati in uporabljati moralna ter etična pravila.



**Telesna, umska in duhovna raven delujejo v medsebojni povezavi. Spodbujajte telo, kolikor si želite in zmorete. Toda dokler ne boste prenovili tudi stanje uma in duha, ne boste vzpostavili zdravega življenja in vitalnosti. "Greg Anderson"**