

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Jak pokonać chroniczny ból? Trening

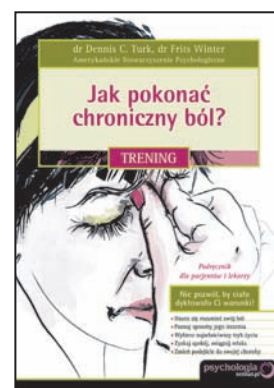
Autor: Dennis C. Turk Ph.D., Frits Winter Ph.D.

Tłumaczenie: Wojciech Białas

ISBN: 978-83-246-1640-4

Tytuł oryginału: [The Pain Survival Guide: How to Reclaim Your Life](#)

Format: 170x230, stron: 280



Nie pozwól, by ciało dyktowało Ci warunki!

- Naucz się rozumieć swój ból
- Poznaj sposoby jego leczenia
- Wybierz najwłaściwszy tryb życia
- Zyskaj spokój, osiągnij relaks
- Zmień podejście do swojej choroby

Podręcznik dla pacjentów i lekarzy

Wszystko, co ludzkość dotychczas uczyniła i wymyśliła, wzięło się z dążenia człowieka do zaspokojenia jego najgłębszych potrzeb i usmierzania bólu.

Albert Einstein

Przewlekły ból bez wątpienia jest czymś, co całkowicie zmienia Ciebie i Twoje życie. Szczęśliwe, beztroskie, niczym niezmacone chwile stają się coraz radsze. Musisz zrezygnować ze swoich ulubionych zajęć. Nie możesz brać udziału w spotkaniach towarzyskich, wycieczkach rowerowych czy sportowych zmaganiach. Nagłe ataki, pojawiające się w najmniej odpowiednich momentach, nieraz wywołują u Ciebie wstyd i zażenowanie. Nie chcesz już słuchać życzliwych porad, by po prostu przyzwyczaić się do tego? Uważasz, że cierpienie jest z Tobą wystarczająco długo, by teraz pożegnać się z nim bez żalu? Porzuć ten ból i poświęć się zupełnie innym aspektom życia!

Próbowałaś już wszystkiego – farmakologii, fizjoterapii, a nawet zabiegów chirurgicznych. Wciąż boli. Cierpienie jest częścią życia, ale nie może stać się jego sednem! Autorzy tej książki wykorzystali swoje wieloletnie doświadczenie kliniczne, aby stworzyć dziesięciostopniowy program walki z przewlekłym bólem. Ich zalecenia oparte są na solidnych badaniach i sukcesach z tysiącami pacjentów. Teraz i Ty zacznij stopniowo odzyskiwać nadzieję, poczucie własnej wartości i kontrolę nad ciałem. Cierpienie uszlachetnia. Jego brak – uskrzydla!

- Obalenie mitów na temat bólu.
- Wybór odpowiedniego tempa dla Twojej aktywności.
- Sposoby na pokonanie zaburzeń snu i chronicznego zmęczenia.
- Poprawa Twoich relacji z rodziną i przyjaciółmi.
- Walka z negatywnym myśleniem i brakiem pewności siebie.
- Radzenie sobie z nieuniknionymi nawrotami i niepowodzeniami.

Spis treści

	Nota od Wydawcy	7
	Wstęp: W jaki sposób ten program może zmienić Twoje życie	9
Rozdział 1.	Jak zostać ekspertem w kwestii radzenia sobie z własnym bólem	19
Rozdział 2.	Aktywność, odpoczynek i tempo	49
Rozdział 3.	Nauka relaksu	77
Rozdział 4.	Czy jesteś ciągle wyczerpany? Sposoby na zwalczanie zmęczenia	109
Rozdział 5.	Nie pozwól, aby ból zniszczył Twój związek!	133
Rozdział 6.	Zmiana zachowania	159

Rozdział 7.	Zmiana myśli i uczuć	181
Rozdział 8.	Zdobywanie pewności siebie	207
Rozdział 9.	Składając to wszystko w całość	227
Rozdział 10.	Doniosłość utrwalania swoich postępów i „niepowodzenia”	239
	Dodatkowa lektura	257
	Badania wspierające ten program radzenia sobie z własnym bólem	263
	Skorowidz	269
	O autorach	275