

SPIS TREŚCI

■	Zrozumieć przewlekły ból	13
■	Kilka słów o książce	15
	Jak korzystać z tej książki	16
	W trzech częściach	17
■	Czym jest ból?	19
	Jak odczuwamy ból	21
	Reakcje bólowe	25
	Ból ostry a ból przewlekły	27
	Co jest przyczyną przewlekłego bólu?	28
	Zjawisko uwrażliwienia	29
	Walka z przewlekłym bólem	30
■	Najczęstsze postacie przewlekłego bólu	32
	Zapalenie stawów	32
	Ból pleców	35
	Wielooobjawowy miejscowy zespół bólowy	39
	Fibromialgia	40
	Ból głowy	41
	Zespół jelita drażliwego	44
	Ból jamy ustnej, szczęki oraz twarzy	46
	Ból szyi	49
	Urazy wskutek przeciążenia i powtarzanych naprężeń	50
	Neuropatia obwodowa	55
	Neuralgia popółpaścowa	55
	Nieznane przyczyny	56
■	Cykliczność przewlekłego bólu	57
	Cykl behawioralny	57
	Cykl emocjonalny	61
	Reakcje członków rodziny	64
	Jak przerwać cykle bólowe?	67
■	Cena przewlekłego bólu	68
	Utrata kondycji fizycznej	68

Zaburzenia snu	69
Zmienność nastroju	70
Depresja	70
Kłopoty w pracy	72
Trudności finansowe	73
Zniszczone związki	73
Nadużywanie różnych substancji	74
Krok po kroku	74
■ Leczenie przewlekłego bólu	75
■ Preparaty lecznicze	77
Leki przeciwbólowe w kilku słowach	78
Rozważne stosowanie leków	80
Podstawowe leki przeciwbólowe	82
Opioidy (narkotyczne leki przeciwbólowe)	86
Leki stosowane miejscowo	92
Pozostałe leki przeciwbólowe	94
Problemy emocjonalne	99
Powiązane zaburzenia kliniczne	104
Korzyści a ryzyko	105
■ Wstrzyknięcia, stymulatory oraz infuzje	106
Wstrzyknięcia	106
Stymulatory nerwów	118
Pompy infuzyjne	120
Wybór właściwej metody leczenia	122
■ Lekarze specjaliści medycyny bólu	124
Kim są specjaliści z zakresu medycyny bólu?	124
Czym jest klinika leczenia bólu?	125
Praca zespołowa	126
Nasze oczekiwania	127
■ Ośrodki usprawniającego leczenia bólu	129
Programy leczenia usprawniającego	129
Nasze oczekiwania	131
■ Medycyna komplementarna i alternatywna	134
5 rozważnych kroków	135
Zioła oraz inne suplementy	137
Techniki manualne	140
Energoterapie	143
Terapie ciała i umysłu	145
■ Przewyciężanie przewlekłego bólu	151
■ Opracowanie programu kontroli bólu	153
Na początek MĄDRE cele	154

Spróbujmy wszystko zapisać	156
Kolejne kroki	160
■ Aktywność poprzez codzienne ćwiczenia	161
Ćwiczenia uelastyczniające	162
Ćwiczenia rozciągające	165
Ćwiczenia poprawiające wydolność oddechową	169
Ćwiczenia wzmacniające	170
Wytrwałość – jak ją osiągnąć?	179
■ Utrzymanie równowagi – planowanie i postępowanie z umiarem	182
Jaki jest bilans Twojego dnia?	183
Uczyń czas swym sprzymierzeńcem	185
Popraw swoją organizację	189
Postępuj z umiarem	189
Usprawnij codzienne czynności	191
Poruszaj się z rozwąga	193
■ Sposoby radzenia sobie z własnymi emocjami i zachowaniami	199
Świadomość straty	199
Przezwyciężanie depresji	201
Jak opanować lęk?	204
Jak powściągnąć gniew?	205
Dostosowywanie własnych oczekiwań	207
Nauka zachowań asertywnych	208
Jak wzmocnić poczucie własnej wartości?	210
Jak zyskać kontrolę nad własnymi zachowaniami?	212
Jak zyskać kontrolę nad własnymi emocjami?	212
■ Przezwyciężanie stresu	214
Jak stres wpływa na organizm?	214
Jakie czynniki wywołują u ciebie stres?	215
Jak odczuwać mniejszy stres?	216
Nauka relaksacji	219
■ Kontakty z rodziną i przyjaciółmi	221
Budowanie więzi	222
Szczere i otwarte rozmowy	223
Rodzina i przyjaciele – jak mogą pomóc?	225
■ Troska o siebie	227
Dobroczynny sen	227
Kontrola masy ciała	231
Lepsze odżywianie	237
Ograniczanie alkoholu	240
Rzucenie palenia	240
Przejawianie seksualności	244

	Zaspokajanie potrzeb duchowych	247
■	Jak utrzymać kontrolę?	249
	Pokonać zły dzień	249
	10 sposobów utrzymania osiągniętych celów	251
■	Słowniczek	256
■	Skorowidz	263