

## Umgang mit Schmerzen

Ziel: Mehr über Strategien zum Umgang mit Schmerzen erfahren.

Gründe dafür: Lernen Sie, mit Ihren neuen Symptomen umzugehen.

Chronische Schmerzen sind physisch und psychisch belastend und können zu Wut und Frustration bei Ihnen und Ihren Angehörigen führen. Chronische Schmerzen können mit rezeptfreien oder verschreibungspflichtigen Medikamenten, Physiotherapie oder Operationen behandelt werden. Allerdings sind das mentale und das emotionale Wohlbefinden ebenfalls wichtig und psychologische Techniken oder Therapien können helfen, die Widerstandsfähigkeit zu stärken und Fähigkeiten für den Umgang mit chronischen Schmerzen zu erlernen.

### Tipps zur Bewältigung chronischer Schmerzen

Meistern Sie Ihren Stress! Psychische und physische Schmerzen sind eng miteinander verbunden. Das bedeutet, dass anhaltende Schmerzen zu einem erhöhten Stressniveau führen, was wiederum zu einer Verschlimmerung von Schmerzen führen kann. Wenn Sie daher lernen, mit Ihrem Stress umzugehen, können Sie auch besser mit Ihren Schmerzen umgehen.

Tipps:

Sprechen Sie konstruktiv mit sich selbst. Positives Denken ist ein mächtiges Instrument, um Stress zu reduzieren. Konzentrieren Sie sich zum Beispiel darauf, was heute besser lief als gestern, anstatt sich möglicherweise als machtlos zu betrachten.

Werden Sie aktiv und engagiert. Wenn Sie sich von Ihren Schmerzen ablenken, indem Sie Aktivitäten nachgehen, die Ihnen Spaß machen, können Sie die positiven Aspekte Ihres Lebens hervorheben. Das fördert eine positive Einstellung und kann dazu führen, dass Sie Ihre Schmerzen noch weniger stark wahrnehmen. Lenken Sie sich ab und suchen Sie sich ein Hobby oder einen Zeitvertreib, bei dem Sie sich wohlfühlen und welches/r Ihnen hilft, mit anderen Personen in Kontakt zu treten.

Finden Sie Unterstützung. Der tägliche Kampf mit Ihren Schmerzen kann sehr anstrengend sein, vor allem, wenn Sie damit allein sind. Suchen Sie den Kontakt zu anderen Menschen, die sich in der gleichen Situation wie Sie befinden und die Ihre Höhen und Tiefen teilen und verstehen können. Suchen Sie im Internet oder in Ihrer Gemeinde nach Selbsthilfegruppen, die Sie entlasten können, indem Ihnen gezeigt wird, dass Sie nicht allein sind.

Wenden Sie sich an eine/n Fachmann/-frau. Wenn Sie sich weiterhin von chronischen Schmerzen in einem Ausmaß überwältigt fühlen, das Sie daran hindert, Ihren Alltag zu bewältigen, sollten Sie mit einer Fachkraft für psychische Gesundheit, z. B. einer/m Psycholog:in, sprechen, die/der Ihnen helfen kann, die körperlichen und psychologischen Auswirkungen Ihrer Erkrankung zu bewältigen.

(Quelle: JUB)