

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

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Jak pokonać chroniczny ból? Trening

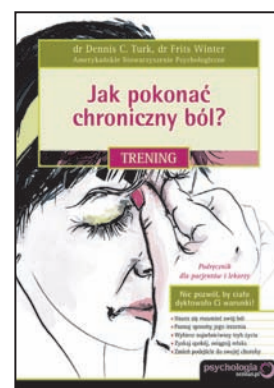
Autor: Dennis C. Turk Ph.D., Frits Winter Ph.D.

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 niezamącone 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
<b>Rozdział 1.</b>	Jak zostać ekspertem w kwestii radzenia sobie z własnym bólem	19
<b>Rozdział 2.</b>	Aktywność, odpoczynek i tempo	49
<b>Rozdział 3.</b>	Nauka relaksu	77
<b>Rozdział 4.</b>	Czy jesteś ciągle wyczerpany? Sposoby na zwalczanie zmęczenia	109
<b>Rozdział 5.</b>	Nie pozwól, aby ból zniszczył Twój związek!	133
<b>Rozdział 6.</b>	Zmiana zachowania	159

<b>Rozdział 7.</b>	Zmiana myśli i uczuć	181
<b>Rozdział 8.</b>	Zdobywanie pewności siebie	207
<b>Rozdział 9.</b>	Składając to wszystko w całość	227
<b>Rozdział 10.</b>	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