

Samozarządzanie przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki, w tym zespołu zaburzeń czynności stawu skroniowo- żuchwowego

Karina Lovell, David Richards, Phil Keeley,
Joanna Goldthorpe oraz Vishal Aggarwal.

© 2019 The University of Manchester i University of Leeds

Kopie można uzyskać na podstawie licencji tutaj: <https://www.click2go.umip.com> lub <https://licensing.leeds.ac.uk/>



Spis treści

Krok 1: Czym jest „samozarządzanie przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki”?	1
Wprowadzenie	1
Przypadki	2
Poznaj swój zespół.....	4
Wskazówki, które pomogą ci radzić sobie z bólem	6
Krok 2: Zrozumienie, jak wpływa na mnie przewlekły ból mięśni twarzoczaszki	7
Jak wpływa na Ciebie przewlekły ból mięśni twarzoczaszki?.....	7
Zbiór informacji na temat przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki.....	9
Błędne koło przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki.....	10
Twoje osobiste uczucia, zachowania i myśli.....	11
Wyznaczanie celów	13
Krok 3: Sposoby radzenia sobie z bólem	16
Podnoszenie poziomu komfortu fizycznego . Error! Bookmark not defined.	
Zmiana rzeczy, które robię	23
Aktywacja behawioralna.	23
Zmiana sposobu myślenia	31
Krok 4: Zarządzanie przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki w dłuższej perspektywie	35
Przykłady:	36
Ali, Maria i Sara.....	36
Ali.....	36
Maria	40
Sara.....	50

Krok 1:

Czym jest „samozarządzanie przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki”?

Wprowadzenie

Ten przewodnik został napisany, aby pomóc ci w samozarządzaniu przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki. Samozarządzanie odnosi się do szeregu rzeczy, które możesz zrobić samemu, aby zmniejszyć ból lub wpływ, jaki ma on na twoje życie.

Przewodnik obejmuje badania przypadków osób, które doświadczają tych samych problemów co ty. Czytanie i rozmowa o uczuciach i bólu, które odczuwasz, pomoże ci zrozumieć, że nie jesteś sam, że istnieją ludzie i metody, które pomogą ci radzić sobie z bólem.

Celem tego przewodnika jest pomóc ci nauczyć się, jak radzić sobie z tego rodzaju uczuciami. Oczywiście każda osoba jest wyjątkowa, ale mamy nadzieję, że ten przewodnik zapewni dobre odniesienie do tego, jak zarządzać własnymi uczuciami.

W tym przewodniku zamieściliśmy porady dotyczące stosowania technik samozarządzania, które zostały opracowane na podstawie badań. Uwzględniliśmy również kwestie, które ludzie z przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki uznali za przydatne. Wierzymy, że połączenie obu tych elementów umożliwi stworzenie wielce pouczającego i praktycznego przewodnika, który pomoże ludziom radzić sobie z bólem. Mamy nadzieję, że wszelkie zawarte informacje okażą się pomocne. Przede wszystkim zależy nam, aby czytelnicy wprowadzili niektóre z tych sugestii w życie.

Na tym etapie pragniemy zapewnić cię, że nie jesteś sam. Nie chcemy, abyś korzystał z przewodnika bez wsparcia innych osób.

Zarządzanie przewlekłym bólem to wspólny wysiłek zespołowy.

Przypadki

Świat może być miejscem pełnym pośpiechu i wyzwń. Dla osób z przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki realia mogą być jeszcze trudniejsze. Łatwo można poczuć się przytłoczonym swoją sytuacją. Jolanta i Jacek czują się przytłoczeni swoim bólem i tym, jak wpływa on na ich życie i ich świat. Oto ich historie:

Jolanta:

Mam 28 lat i pracuję w centrum ogrodniczym. Mieszkam sama, ale mam zamiar wkrótce wprowadzić się do mojego chłopaka. Odczuwałam strzelanie w szczęce, odkąd usunięto mi zęb 5 lat temu i mam trudności z szerokim otwieraniem ust, na przykład podczas ziewania. Mam też straszny dokuczliwy ból szczęki. W ciągu ostatnich kilku miesięcy ból pogorszył się to do tego stopnia, że musiałam wziąć wolne z pracy. Biorę jeszcze więcej dni wolnych w zimne dni, ponieważ zła pogoda wydaje się pogarszać ból.

Uważam, że ból pogłębia się w innych sytuacjach, na przykład, gdy muszę podnosić ciężkie przedmioty w pracy. Chociaż moi współpracownicy mogą zrobić wiele z tych rzeczy za mnie, wołałabym zrobić to sama. Kiedy nie dają rady, czuję się zawstydzona i niezbyt przydatna w swojej pracy. Chociaż mój szef jest bardzo wyrozumiały, martwię się, że mnie zwolnią. Naprawdę muszę zachować swoją pracę, ponieważ moje konto bankowe jest na minusie. Mój ból jest znacznie gorszy, gdy jestem zestresowana, na przykład, gdy mój chłopak chce porozmawiać o wspólnym kupnie domu. Martwię się, że nie będę mogła sobie pozwolić na spłatę kredytu hipotecznego i rachunków, jeśli ból twarzy nadal będzie wpływać na moją pracę. Mój ból wpływa również na nasz związek. Jednym z problemów jest to, że nigdy nie wiem, kiedy ból się nasili, więc zawsze odwołujemy plany z przyjaciółmi w ostatniej chwili, ponieważ nie mam ochoty wyjść z domu. Teraz dochodzi to do takiego stopnia, że po prostu w ogóle nic nie planujemy. Rzadko spotykamy się z naszą grupą starych przyjaciół, a mój chłopak wychodzi samemu, podczas gdy ja zostaję i wcześniej kładę się spać. Nie chcę z nim rozmawiać o bólu i o tym, jak on na mnie wpływa, ponieważ wydaje mi się, że mnie nie rozumie. Lekarze i dentyści nie wiedzą, co jest przyczyną mojego bólu, więc nie wiem, co mam mu powiedzieć o moim stanie.

Na przestrzeni lat widziałam się z 5 różnymi dentykami w 3 różnych gabinetach dentykicznych, aby dowiedzieć się, co powoduje mój ból. Ostatecznie skierowano mnie do specjalisty, który zrobił mi miękką szynę, którą mogłam nosić na zębach w nocy. Ból ustąpił na chwilę, ale po kilku dniach powróciło uczucie pulsowania. Czasami martwię się, że ból zawsze będzie tak intensywny i to sprawia, że czuję się przygnębiona. Kiedy jestem zmęczona, mam jeszcze mniej ochoty na wychodzenie z domu lub zabieranie się za cokolwiek, co z kolei sprawia, że jeszcze bardziej skupiam się na bólu. Czuję, jakbym znalazła się w błędnym kole.

Słyszałam, że przewlekły ból mięśni twarzoczaszki jest związany ze stresem i faktycznie czuję, że jest tak w moim przypadku. Wiem, że czułam się znacznie lepiej, kiedy zrobiłam sobie prawdziwy dwutygodniowy urlop w Hiszpanii. Mój ból wcale nie był intensywny, kiedy miałam przerwę od codziennej rutyny oraz zmartwień o pieniądze i związek. Chciałabym móc lepiej radzić sobie z bólem, ale nie wiem, jak to zrobić.

Jacek:

Mam 55 lat, jestem po rozwodzie i mam troje dorosłych dzieci. Mieszkam sam, odkąd mój syn ożenił się i opuścił dom około 3 lata temu. Krótco po jego odejściu miałem wypadek samochodowy, który spowodował ból kręgosłupa szyjnego. Czas po wypadku był dla mnie stresujący, ponieważ odczuwałam ból i walczyłam o odszkodowanie od firmy ubezpieczeniowej. Oprócz strasznego, dokuczliwego bólu, jaki czuję na twarzy, cierpię również na ból dolnej części pleców, więc około rok temu przeszedłem na wcześniejszą emeryturę z pracy na stanowisku kierownika ds. transportu. Biorę dużo środków przeciwbólowych, ale czuję, że niewiele pomagają. Miałem fizjoterapię, a ćwiczenia, które mi zalecono, poprawiają nieco mój stan, ale czasami ból twarzy jest tak silny, że mam wrażenie, iż nic nie jest w stanie go złagodzić.

Kiedyś zajmowałem się dużo ogrodem, chodziłem do syna i szwagierki na każde niedzielne obiady i wychodziłem na piwo oraz curry w piątkowe wieczory z innymi kierowcami, z którymi kiedyś pracowałem, ale teraz to wszystko się skończyło. Nie śpię dobrze z powodu bólu, więc nie mam energii, aby wiele robić i nie lubię jeść w towarzystwie innymi osob. Dzieję się tak dlatego, że muszę kroić jedzenie na bardzo małe kawałki, aby dużo nie żuć, zatem zjedzenie posiłku może zająć mi naprawdę dużo czasu. Czasami robię sobie przerwę, aby moja szczęka mogła odpocząć. Jeśli zjem coś zbyt trudnego do przeżucia, na przykład tłuste mięso, nie mogę sobie z tym poradzić i muszę wypluć je do serwetki. To po prostu żenujące. W dodatku, jeśli żuję zbyt długo, pogarsza się mój ból twarzy.

To może zabrzmieć śmiesznie, ale od czasu wypadku czuję, że moje zęby nie pasują do siebie. Byłem u dwóch różnych dentystów, ale obaj powiedzieli mi, że moje zęby są w tej samej pozycji, co zawsze i wszystko z nimi w porządku. Jestem pewien, że dentyści i lekarze, u których byłem, są kompetentni, jednak poszukałem trochę informacji w Internecie i dowiedziałem się, że można zapłacić za operację mającą na celu poprawienie pozycji zębów. Jeśli nic innego nie zadziała, mogę po prostu ulec pokusie, by wydać trochę oszczędności i poddać się tej operacji, ponieważ jestem już zmęczony i wyczerpany. Doszedłem do takiego stopnia, że każde rozwiązanie jest dobre.

Przeczytałem też, że rozmowa z inną osobą może pomóc w przewlekłym bólu, ale nie do końca wierzę w te wszystkie psychologiczne rozwiązania. Dobrze Wiem, że ten ból nie siedzi tylko w mojej głowie, i gdyby ktoś musiał się z nim zmagać, myślałby inaczej. Naprawdę nie chcę wydawać fortuny na operację, która może nie zadziałać, ani kontynuować kontroli u przeróżnych lekarzy i dentystów. Chciałbym trochę lepiej radzić sobie z tym bólem twarzy i przestać pozwalać mu kontrolować moje życie, ale nie jestem pewien, od czego zacząć.

Jak moglibyśmy opisać problemy Jolanty i Jacka?

Jeśli jest coś w sytuacji Jolanty i Jacka, co odnosi się w jakimś stopniu do twojej sytuacji, to ten przewodnik będzie dla ciebie pomocny.

Jak już wspominaliśmy, chcemy cię zapewnić, że nie jesteś sam. Nie chcemy, abyś korzystał z przewodnika bez wsparcia innych osób. Zarządzanie przewlekłym bólem to wspólny wysiłek zespołowy, partnerstwo. Przede wszystkim poznajmy zespół. Obejmuje on ciebie, niniejszy przewodnik, twojego moderatora oraz twoich przyjaciół i rodzinę.

Poznaj swój zespół

Ty: Jesteś najważniejszą osobą w zespole. Tylko ty wiesz, jak się czujesz w danym momencie. I tylko ty możesz podjąć kroki, które są potrzebne, aby wrócić do stanu, w jakim chcesz się znaleźć. Tak właściwie to jesteś jedyną osobą, która tak naprawdę wie, jak to jest zmagać się z tym bólem. Jesteś ekspertem w tym, jak się czujesz.

Otrzymanie pomocy może być trudne. Nie zawsze łatwo jest o nią poprosić lub ją otrzymać. Dla niektórych osób może być to bliskoznaczne z poddaniem się. Jednak czasami każdy potrzebuje pomocy, a umiejętność jej szukania i akceptowania jest atutem. Postępowanie zgodnie z tym przewodnikiem i prośba o wsparcie przyjaciół lub rodziny mogą być kluczowymi elementami, które ci pomogą.

Jak już wspomnieliśmy wcześniej, jest to wysiłek zespołowy. Chociaż to ty jesteś osobą odpowiedzialną za własne wyzdrowienie, nie jesteś sam. Kolejnym ważnym członkiem tego zespołu jest ten przewodnik.

Ten przewodnik: to on pomoże ci zarządzać sytuacjami, które w tej chwili uważasz za trudne. Odczuwanie bólu może wpłynąć na koncentrację, dlatego postaraliśmy się, aby ten przewodnik był jak najbardziej przyjazny. Przewodnik opiera się na wspieranym samodzielnym zarządzaniu. Zanim wyjaśnimy więcej kwestii na temat przewodnika, zacznijmy od tego, na czym polega wspierane samodzielnym zarządzaniem.

Wspierane samodzielnym zarządzaniem w tym przewodniku łączy techniki obejmujące kontrolę postawy i CBT (psychoterapię poznawczo-behawioralną), czyli „leczenie rozmową” oparte na poglądzie, że sposób, w jaki działamy (zachowanie), nasze myśli (poznawanie) i nasze odczucia fizyczne (ból), są ze sobą powiązane, przez co wpływają na siebie nawzajem. CBT była po raz pierwszy wykorzystywana do pomocy osobom doświadczającym lęku i depresji. Obecnie z powodzeniem stosowana jest w wielu innych obszarach, na przykład w radzeniu sobie z przewlekłym bólem, otyłością, problemami ze snem i innymi schorzeniami.

Twój moderator będzie z tobą współpracować, aby zidentyfikować wzorce reagowania na ból (lub inne sytuacje), które mogą pogarszać sprawę. Razem będziecie mogli wypróbować alternatywne podejścia. Może to obejmować naukę nowych technik lub robienie rzeczy w inny sposób. Będziecie eksperymentowali z różnymi sposobami myślenia i działania. Dowiesz się, jak mogą one wpłynąć na twoją sytuację.

Niektórzy pacjenci myślą, że leczenie rozmową oznacza, że pracownicy służby zdrowia nie wierzą w ich ból czy stan zdrowia lub że uważają, iż ból ma pochodzenie psychologiczne, ale to nieprawda. Ból jest prawdziwy i istnieje wiele powodów, dla których się pojawia. Terapia pomaga w nauce technik, które przydają się w zarządzaniu bólem – i co najważniejsze – w zmniejszeniu wpływu, jaki ma on na twoje życie.

Ten przewodnik jest podzielony na następujące kroki:

Krok 1: „Czym jest samodzielnym zarządzaniem przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki?” (Ta sekcja)

Krok 2: „Zrozumienie, jak wpływa na mnie przewlekły ból mięśni twarzoczaszki”

Krok 3: „Sposoby radzenia sobie z bólem”

Krok 4: „Regularne radzenie sobie z bólem”

Historie: Ali, Maria i Sara

- Kroki 1 i 2 są ważne dla każdego.
- Krok 3 różni się od innych. W nim opisujemy sposoby radzenia sobie z bólem. W tym kroku możesz dokonywać wyborów między różnymi opisanymi sposobami, aby zapewnić sobie pomoc. A kiedy już będziesz lepiej radzić sobie z bólem,

- Krok 4 przedstawia kwestie, które możesz zrobić, aby nadal zarządzać bólem po zakończeniu programu.

Odnosimy się do prawdziwych przypadków, aby przedstawić, w jaki sposób możesz wykorzystać różne rozwiązania i techniki, które opisujemy w przewodniku. Przypadki te dotyczą zwykłych ludzi. Pokazują, jak prawdziwi ludzie z prawdziwymi problemami mogą radzić sobie z przewlekłym bólem. Zanim zabraliśmy się za ich opis, rozmawialiśmy z wieloma osobami, które doświadczyły przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki, o tym, co powinno znaleźć się w przewodniku. Przypadki opierają się na prawdziwych doświadczeniach. Poprosiliśmy również lekarzy, dentystów i innych pracowników służby zdrowia o porady.

Ten przewodnik został napisany przez zespół naukowców pracujących w NHS i na uniwersytetach. Nasz zespół składa się z dentystów, pielęgniarek, psychologów i badaczy zdrowia. Wszyscy jesteśmy zaangażowani w poprawę życia ludzi, którzy zmagają się z przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki. Przydatność wszystkiego, co sugerujemy w tym przewodniku, jest sprawdzona przez inne osoby lub przez nas samych. Wszystkie techniki to kroki, które podjęlibyśmy my sami. Z radością polecilibyśmy je naszym przyjaciołom i krewnym.

Twój moderator: twoim moderatorem będzie ktoś, kto jest przeszkolony w zakresie wspomaganego samodzielnego zarządzania i będzie miał określoną wiedzę na temat przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki. Ich rolą jest wspieranie cię, podczas gdy uczysz się radzić sobie z bólem. Pomogą ci zrozumieć swoje uczucia i wpływ, jaki wywiera on na ciebie. Co najważniejsze, pomogą ci wybrać najbardziej dopasowane ćwiczenia w przewodniku. Radzenie sobie z przewlekłym bólem może być trudne. Zatem kiedy poczujesz się zniechęcony, twój moderator udzieli ci porad i zaoferuje wsparcie.

Twój moderator jest naprawdę ważną częścią twojego programu. Jest czymś w rodzaju osobistego trenera fitnessu. Jeśli chodzisz na siłownię lub uprawiasz sport, to wiesz, że osobiści trenerzy fitnessu nie wykonują rzeczywistej pracy związanej z poprawą formy, gdyż ta kwestia zależy od samej osoby. Praca trenera polega jednak na opracowaniu planu ćwiczeń, monitorowaniu twoich postępów i wspieraniu cię, gdy sytuacja stanie się trudna. Twój moderator ma to samo zadanie – ma cię wspierać w potrzebie.

Twoi przyjaciele i rodzina: to naturalne, że nie chcesz mówić o swoich problemach. Wiele osób nie chce zwracać głowy przyjaciołom i rodzinie tym, jak się czują. Mogą też martwić się o to, że będą dla nich ciężarem. Czasami możesz wątpić, czy rzeczywiście jest coś, co mogliby zrobić, aby ci pomóc.

Jednak bliskie ci osoby zauważą, że cierpisz z powodu bólu, nawet jeśli nie znają jego przyczyny. Możliwość rozmowy i dzielenia się swoimi problemami może przynieść ulgę. Przyjaciele lub rodzina mogą również odetchnąć, gdy zrozumieją, przez co przechodzisz, mając szansę zapewnić ci pomoc.

Wierzmy, że rodziny i przyjaciele są bardzo ważni w radzeniu sobie z przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki. Każdy musi dokonać własnych wyborów, o tym jakimi informacjami chce się podzielić oraz z kim. Ogólnie jednak zachęcamy cię do omówienia zarówno tego, jak się czujesz, jak i programu zawartego w tym przewodniku z co najmniej jedną bliską osobą.

Wskazówki, które pomogą ci radzić sobie z bólem

Oto kilka wskazówek, które pomogą ci w realizacji programu i które pomogły innym osobom radzić sobie z bólem.

Czasem słońce czasem deszcz: Czekają cię dobre jak i gorsze dni. W gorsze dni będziesz unikać patrzenia na przewodnik. Możesz nawet uniknąć rozmowy ze swoim moderatorem. Prawdopodobnie poczujesz się winny z tego powodu. Pamiętaj jednak, że tak właśnie jest, kiedy czujemy się przygnębieni. Czasami chcemy po prostu unikać ważnych rzeczy. Jeśli odłożysz przewodnik na chwilę lub przegapisz sesję ze swoim moderatorem, nie czuj się winny z tego powodu. Skontaktuj się ponownie z moderatorem. Jeśli naprawdę nie czujesz się na siłach, by umówić się na spotkanie, po prostu zadzwoń do niego i zmień termin. Zrozumie to i będzie cię wspierać.

Prowadzenie notatek: ze względu na to, że przewlekły ból wpływa na naszą koncentrację, naprawdę dobrym pomysłem jest zapisywanie rzeczy. Zachowaj dziennik tego, co robisz oraz ćwiczenia i plany, które wykonałeś. Kiedy zaczniesz radzić sobie ze swoim bólem, możesz spojrzeć wstecz i zobaczyć, jakie robisz postępy.

Zrób plan krok po kroku: na początku praca nad swoimi problemami może wydawać się bardzo zniechęcająca. Plany krok po kroku dzielą powrót do zdrowia na łatwe do opanowania segmenty. Robienie niewiele, lecz systematycznie, jest najlepszym sposobem radzenia sobie z bólem. Jest to również świetny sposób na pomiar postępów.

Rób małe kroki każdego dnia: podobnie jak z dążeniem do uzyskania sprawności fizycznej, najlepsze programy obejmują systematyczne ćwiczenia. Codziennie staraj się robić jakąś czynność ze swojego programu regeneracji, nawet jeśli jest to tylko jedna rzecz. Pamiętaj, że jeśli masz zły dzień, to nie koniec świata. Jutro będzie okazja, aby spróbować ponownie.

Porozmawiaj z przyjaciółmi, rodziną i moderatorem: wsparcie przyjaciół, rodziny i moderatora jest niezbędne. Dalej kontynuuj z nimi rozmowę. Daj im znać, jak sobie radzisz.

Jeśli coś nie przynosi efektów, spróbuj innej rzeczy: ten przewodnik jest pełen różnych pomysłów i ćwiczeń. Niektóre mogą nie przynosić ci efektów. Jeśli tak jest, spróbuj czegoś

Istnieje wiele sposobów, dzięki którym wiemy, że jesteśmy w stanie pomóc osobom z przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki – najlepiej przejrzeć różne techniki. Twój moderator pomoże ci w tym i razem nad tym popracujecie. Prawdopodobnie najlepszym sposobem na rozpoczęcie jest zrozumienie tego, co oznacza dla ciebie ból i jak wpływa on na twoje życie.

Krok 2:

Zrozumienie, jak wpływa na mnie przewlekły ból mięśni twarzoczaszki

Jak wpływa na ciebie przewlekły ból mięśni twarzoczaszki?

Wiele osób z przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki cierpi na tę chorobę od wielu miesięcy lub lat, czasami z okresami wolnymi od bólu. Pacjenci zwykle próbowali wielu rzeczy, aby złagodzić ból, takich jak operacja zębów, używanie szyn lub przyjmowanie środków przeciwbólowych. Często te sposoby nie działają lub działają tylko przez krótki czas, po czym ból powraca. Brak poprawy po wielu wizytach może być frustrującym odczuciem.

Często ból ma istotny wpływ na codzienne życie. Możliwe, że unikasz lub ograniczasz niektóre rzeczy, które kiedyś przynosiły ci ogromną satysfakcję. Zostało to podkreślone w historiach Jolanty i Jacka w sekcji pierwszej. Brak możliwości radzenia sobie z bólem zwykle oznacza, że przestajesz robić rzeczy, które robiłeś przed jego wystąpieniem. Mogą to być rzeczy, które są częścią codziennej rutyny, takie jak prace domowe, praca, opieka nad dziećmi, hobby i zainteresowania oraz kontakty towarzyskie z innymi ludźmi. Przewlekły ból mięśni twarzoczaszki często oznacza, że przestajesz pracować lub że praca staje się wyzwaniem. Ból ten wpływa również na twoje życie towarzyskie i wszystkie rzeczy, które lubisz robić. Przewlekły ból mięśni twarzoczaszki może mieć wpływ na wszystkie obszary życia.

Zanim wybierzesz konkretne ćwiczenia, które będziesz wdrażać z pomocą swojego moderatora, prosimy, abyś wykonał dwie rzeczy przed rozpoczęciem programu. Ty i twój moderator musicie zrozumieć:

- wpływ, jaki ból wywiera na twoje życie;
- więcej o bólu mięśni twarzoczaszki.

Jaki jest wpływ bólu mięśni twarzoczaszki na twoje życie?

Wiele osób z przewlekłym bólem uważa, że opisanie wpływu problemów na ich życie jest pierwszym krokiem w kierunku zarządzania schorzeniem. Chociaż opisanie tych wszystkich rzeczy może być dość niepokojące, zapis ten może wskazać nam cel, do którego możemy dążyć.

Twój ból mięśni twarzoczaszki może wpływać na życie domowe, życie towarzyskie, pracę i relacje osobiste z partnerami, członkami rodziny i przyjaciółmi. Rzeczy, które należy opisać, są kwestiami, które pragniesz zmienić z całego serca. Porozmawiaj ze swoim moderatorem i zapisz je w Arkuszu wpływu.

- Co dokładnie sprawia ci trudność?
- Gdzie i kiedy występuje ta trudność?
- Czy jakieś trudności związane są z konkretnymi sytuacjami lub ludźmi?

Arkuszy wpływów pomoże ci zdecydować, co napisać. Twój moderator pomoże ci wykorzystać te informacje w wyborze ćwiczenia, które wesprze cię w zarządzaniu bólem mięśni twarzoczaszki.

ARKUSZ WPŁYWU

Dom | Rzeczy w domu, takie jak prace domowe, gotowanie itp.

Rzeczy do zrobienia z domu, które uważam za trudne z powodu mojego bólu, to:

.....
.....
.....
.....
.....

Praca | Płatna praca, samozatrudnienie, praca w domu lub opieka nad innymi:

Rzeczy związane z pracą, które uważam za trudne z powodu mojego bólu, to:

.....
.....
.....
.....
.....

Relacje | Rodzina i bliskie relacje z innymi:

Rzeczy związane z relacjami z innymi, które uważam za trudne z powodu mojego bólu, to:

.....
.....
.....
.....
.....

Aktywność społeczna Przebywanie z innymi ludźmi

Rzeczy związane z przebywaniem z innymi, które uważam za trudne z powodu mojego bólu, to:

.....
.....
.....
.....
.....

Czynności, które lubię robić sam | Robienie rzeczy w pojedynkę, które lubisz, na przykład czytanie

Rzeczy związane z czynnościami wykonywanymi samodzielnie, które uważam za trudne z powodu mojego bólu, to:

.....
.....
.....
.....
.....

Zbiór informacji na temat przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki

Nie ma możliwości sprawdzenia czy doświadczenie bólu u jednej osoby jest takie samo jak u innej, jednak większość osób zgłasza ból jako nieprzyjemny – prowadząc do zmniejszenia jakości życia i ogólnej sprawności.

Ból jest najczęstszym powodem, dla którego ludzie udają do lekarza rodzinnego. Czasami istnieją oczywiste powody, dla których osoba zgłasza się do lekarza rodzinnego lub dentysty z bólem, na przykład w przypadku złamania ręki lub złamania zęba; jednak czasami przyczyna jest niejasna. Częściej dzieje się tak w przypadku chorób przewlekłych, na przykład przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki. Często osoby z przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki są sfrustrowane tym, że testy i badania nie były w stanie znaleźć przyczyny ich problemu.

W tym przewodniku używamy terminu „przewlekły ból mięśni twarzoczaszki”. Termin ten odnosi się do szeregu diagnoz stosowanych przez dentystów i lekarzy. Lekarz lub dentysta mógł nazwać twój stan „zespołem zaburzenia stawu skroniowo-żuchwowego”, „zespołem piekącej jamy ustnej”, „nietypowym bólem twarzy”, „bólem mięśniowo-powięziowym”, „nietypową odontalgia” (bólem zęba) lub czymś podobnym.

Istnieje wiele teorii na temat tego, dlaczego ludzie rozwijają przewlekły ból mięśni twarzoczaszki, jednak na chwilę obecną nie wiemy dokładnie, co go powoduje i nie znamy lekarstwa.

Większość osób z przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki pragnie zmniejszyć wpływ bólu na ich życie codzienne. Ważnym pierwszym krokiem w lepszym radzeniu sobie z bólem jest posiadanie wiedzy o tym, co się z nami dzieje. Nie ma wyłącznie jednego sposobu, w jaki osoba odczuwa ból. Jest to indywidualne doświadczenie. Istnieje jednak wiele podobnych uczuć, które występują u pacjentów. Poniższa sekcja opisuje model, którego używa wiele osób, aby lepiej zrozumieć i radzić sobie z bólem.

Ból ma wpływ na trzy różne elementy doświadczenia:

- Rzeczy, które czujesz fizycznie (fizyczne uczucie bólu).
- Rzeczy, które robisz lub przestajesz robić.
- Rzeczy, o których myślisz.

Rzeczy, które czujesz fizycznie obejmują fizyczne odczucia, których doświadczasz z bólem. Mogą one obejmować odczucia takie jak strzelanie, uciążliwy ból, ból tępy, ale mogą również obejmować trudności ze snem, zbyt długie spanie, poczucie wyczerpania, zmęczenie, słabą koncentrację, płaczliwość i słaby apetyt.

Rzeczy, które robisz lub przestajesz robić obejmują unikanie pewnych rzeczy, ponieważ uważasz, że mogą być zbyt trudne lub obawiasz się, że spowodują większy ból. Powoduje to sytuację, w której nie wykonujesz już rzeczy, które wcześniej ci się podobały i często codzienna rutyna zostaje zakłócona.

Rzeczy, które myślisz obejmują bezwartościowe lub gniewne myśli, które sprawiają, że czujemy się mniej pewni siebie. Pacjenci mogą myśleć, że ból się pogorszy, stając się zależnymi od innych lub że jest on oznaką poważniejszej choroby. Niektóre osoby uważają, że życie nie jest warte zachodu, podczas gdy inni mogą mieć określone myśli o wyrządzeniu sobie krzywdy.

Błędne koło przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki

Rzeczy, które czujesz, robisz i myślisz, są ze sobą powiązane. Na przykład twoje fizyczne uczucia mogą prowadzić do zmian w sposobie, w jaki robisz rzeczy i sposobie myślenia.

Jeśli przestaniesz robić pewne rzeczy, możesz poczuć się gorzej fizycznie i mieć bardzo negatywne myśli. Te myśli mogą doprowadzić do tego, że przestajesz robić pewne rzeczy i pogarszasz swoje fizyczne uczucia.

To „błędne koło” przeszkadzających myśli, zmian w zachowaniu i objawów fizycznych może sprawić, że ból będzie trudniejszy do opanowania. Oto przykład:

Pearl:

Pearl doświadcza epizodów przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki od 3 lat. Opisuje sztywność szczęki i tępy, pulsujący ból w policzkach. Towarzyszy temu uczucie wyczerpania, a co jest jeszcze bardziej frustrujące, to że nie jest w stanie dobrze się wyspać.

W gorsze dni (zwykle około 3-4 razy w tygodniu) nie wychodzi ani z nikim się nie spotyka. Nie otwiera buzi, poza pić i jedzeniem zupy lub miękkich potraw, takich jak tłuczone ziemniaki. Z nikim nie rozmawia, ponieważ czuje, że ból się pogorszy. Potrafi poradzić sobie tylko z kilkoma lekkimi zadaniami domowymi, ponieważ wie, że podnoszenie ciężkich przedmiotów, takich jak odkurzacz, powoduje bolesne uczucie ciągnięcia na szczęce. Pearl nie lubi prowadzić w gorsze dni, ponieważ koncentracja i siedzenie na miejscu kierowcy przez dłużej niż kilka minut pogarsza ból.

Środki przeciwbólowe, które bierze, aby złagodzić ból, nie robią większej różnicy. Pearl czuje, że nie potrafi być sobą. Jest stale świadoma ruchów swojej jamy ustnej, twarzy i szczęki. Dostosowuje swoje zachowanie, aby zmniejszyć ból i dyskomfort. Uważa, że takie rzeczy jak śpiew i śmiech muszą być kontrolowane, że nie można ich już robić spontanicznie. Ze względu na to, że woli mieć zamkniętą szczękę, Pearl rzadko wychodzi z domu. Nie ma życia towarzyskiego i staje się bardziej zależna od innych, którzy jej pomogą. Czuje się winna i zła, że nie może zrobić więcej dla siebie i cierpi na brak pewności siebie i niski nastrój. Często myśli, że sprawy nigdy się nie poprawią i że już nigdy nie będzie tak towarzyska i szczęśliwa jak kiedyś. To sprawia, że czuje się bardzo smutna. Im częściej Pearl ma te myśli, uczucia i zachowania, tym gorszy jest jej ból i tym mniejszą ma nad nim kontrolę. To „błędne koło” myśli, objawów fizycznych i zmian w zachowaniu pogarsza jej ból.

Na przykład, ze względu na to, że Pearl mocno zaciska zęby, mięśnie wokół szczęki stają się napięte. Tak bardzo boi się szeroko otworzyć buzię, że coraz bardziej zaciska szczękę. Zwiększa to jej fizyczne odczuwanie bólu twarzy, co wywołuje zwiększone poczucie desperacji i winy. To prowadzi do tego, że staje się bardziej wycofana i odizolowana. To i inne błędne koła sprawiają, że Pearl ma coraz mniej kontroli nad swoim bólem.

Twoje osobiste odczucia, zachowania i myśli

Pomyślmy teraz o sobie. Jakie są twoje fizyczne odczucia, zachowania i myśli? Oto kopia arkusza, którego możesz użyć, aby zapisać, jak wpływa na ciebie ból. Po prostu zanotuj główny obszar, w którym twoje fizyczne odczucia, rzeczy, które robisz i sposoby, w jakie myślisz, stanowią dla ciebie problem.

Zapisanie tych kwestii może być bardzo trudne. To tak, jakby nagle wyciągnąć wszystko na zewnątrz. Twój moderator pomoże ci w tym podczas pierwszej lub drugiej sesji.

Moje odczucia
.....
.....
.....
.....
.....
Rzeczy, które robię lub rzeczy, które przestałem robić
.....
.....
.....
.....
.....
Moje myśli
.....
.....
.....
.....
.....

Wyznaczanie celów

Wyznaczanie celów w zakresie radzenia sobie z bólem w obrębie mięśni twarzoczaszki może być proaktywnym krokiem w kierunku przewyciężenia jego wpływu na różne aspekty życia. Te cele powinny dotyczyć obszarów, w których ból ma największy wpływ, czy to fizycznie, emocjonalnie, czy też społecznie. Ważne jest, aby zacząć od celów, które są łatwe do zrealizowania i uniknąć poczucia przytłoczenia w sytuacji, gdy musisz zająć się każdym aspektem naraz. Twój moderator może zapewnić wsparcie i wskazówki w trakcie tego procesu.

Więcej informacji o celach

To ty możesz zdecydować, czego oczekujesz od leczenia. To będą twoje cele. Cele, które pomogą Ci:

- Skoncentrować się na radzeniu sobie z bólem.
- Jasno określić, co chcesz osiągnąć.
- Dać ci informację zwrotną na temat twoich postępów.

Cel jest tym, co chcesz osiągnąć po zakończeniu programu leczenia. Powinieneś określić wszystko tak jasno, jak tylko możesz. Możesz chcieć „poczuć się lepiej” lub „odczuwać mniej bólu”, ale zadaj sobie pytanie, co „lepsze samopoczucie” pozwoli ci wykonać, czego wcześniej nie byłeś w stanie zrobić.

Przykłady konkretnych celów:

- Wychodzić na posiłek raz w tygodniu i nie martwić się, czy będę w stanie jeść.
- Zasnąć w 30 minut, sześć razy w tygodniu.
- Iść na przejażdżkę rowerem trzy razy w tygodniu.

Twoje cele

Jakie są twoje cele? Dostarczyliśmy kilka arkuszy, abyś mógł je zapisać.

Praca nad zbyt wieloma celami może być przytłaczająca. Zalecamy pracować nad jednym do trzech celów. Oto kilka wskazówek dotyczących wyznaczania celów:

- Zadaj sobie pytanie, co chcesz być w stanie zrobić.
- Bądź tak konkretny, jak to tylko możliwe, określając, jak często chcesz coś robić.
- Wyznacz realistyczne cele, rzeczy, które chcesz robić w przyszłości lub które robiłeś w przeszłości.
- Wyznacz pozytywne cele, zaczynając od „abym był w stanie...”, zamiast „chcę przestać...”.

Możesz poprosić swojego moderatora, aby to z tobą omówił.

Do celów trzeba dążyć. Wybierz rzeczy, w których przeszkadza ci przewlekły ból mięśni twarzoczaszki. Powinny to być rzeczy, z którymi w tej chwili się zmagasz. Techniki zawarte w tym przewodniku mają na celu pomóc ci je osiągnąć. Zapisaliśmy prostą skalę pod każdym celem, abyś wiedział, jak sobie radzisz. Zakreśl jedną z liczb dla każdej z nich. W ten sposób dowiesz się, jak trudny do osiągnięcia jest dla Ciebie każdy cel.

W tej chwili powinieneś wybrać cele, które są trudne. Jednak w miarę upływu czasu mamy nadzieję, że techniki, które wypróbujesz, pomogą ci łatwiej osiągać swoje cele. Ponowne ocenianie ich przy użyciu tej samej skali co jakiś czas jest doskonałym sposobem na monitorowanie własnych postępów. Staraj się to robić co najmniej raz w miesiącu podczas programu regeneracji. Twój moderator będzie mógł zrobić to z tobą.

Moje cele

Dzisiejsza data

Cel numer 1

.....
.....

Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)

0 1 2 3 4 5 6

W ogóle Czasami Często O każdej porze



Cel numer 2

.....
.....

Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)

0 1 2 3 4 5 6

W ogóle Czasami Często O każdej porze



Cel numer 3

.....
.....

Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)

0 1 2 3 4 5 6

W ogóle Czasami Często O każdej porze

Istnieje wiele różnych rzeczy, które możesz zrobić, aby poradzić sobie z bólem i zmniejszyć wpływ, jaki ma on na twoje życie. Prawdopodobnie ostatnią rzeczą, którą chcesz teraz zrobić, jest dokonanie wyboru z długiej listy opcji. Tutaj wkracza twój moderator.

Kilka stron temu przedstawiliśmy doświadczenia Pearl i to, jak żyje z przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki. Przyglądaliśmy się także twoim własnym uczuciom, zachowaniom i myślom. Był ku temu bardzo dobry powód.

Ten rodzaj leczenia można podzielić na techniki mające na celu poprawę naszych objawów fizycznych, strategie zmiany naszych zachowań i sposoby skłonienia nas do myślenia inaczej.

Chodzi o to, aby błędne koło działało odwrotnie. Jeśli twoje zachowania i myśli mogą się zmienić na lepsze, twoje fizyczne objawy mogą ulec poprawie. Jeśli wybierzesz technikę zmiany swoich zachowań, myśli i objawy fizyczne mogą ulec poprawie. Twoje błędne koło można przekształcić w „koło regeneracji”.

Nadszedł czas, aby wejść w koło regeneracji. Na kolejnych stronach opisujemy szereg przydatnych sposobów na poprawę samopoczucia. Nie są w żadnej szczególnej kolejności, względem stopnia przydatności. Niektórzy używają jednej techniki, a inni lubią wypróbować kilka z nich.

Twój moderator pomoże ci zdecydować, która z tych technik może być najlepsza na początek. Aby pomóc ci dokonać wyboru, zebraliśmy kilka historii regeneracji, które możesz przeczytać. Są to historie o zwykłych ludziach, którzy wykorzystali niektóre pomysły zawarte w przewodniku, aby poradzić sobie z bólem mięśni twarzoczaszki.

Krok 3:

Sposoby radzenia sobie z bólem

Podnoszenie poziomu komfortu fizycznego

1. Dla osób z zaburzeniami skroniowo-żuchwowymi (ból stawów szczękowych i mięśni)

Historia pacjenta radzenia sobie z bólem za pomocą kontroli postawy i samozarządzania.

Izabela:

Izabela doświadczała epizodów przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki w szczęce i mięśniach po upadku. Jej objawy były bardzo podobne do objawów Pearl. Początkowo mówili jej, że ból sam ustąpi, ale wraz z upływem miesiący stawał się coraz bardziej uciążliwy. Proste rzeczy, takie jak jedzenie kanapki, stały się problemem, ponieważ nie mogła szeroko otwierać ust. Po wizycie u wielu specjalistów poczuła, że zaczyna zmierzać podobną drogą do tej, którą podążała Pearl. Zdawała sobie sprawę, że jest to problem długoterminowy i zamiast chodzić od specjalisty do specjalisty, chciała przejąć kontrolę.

Zanim Izabela została skierowana do kliniki samozarządzania, zaczęła już analizować swój ból. Była bardzo świadoma wpływu, jaki miał on na jej codzienne życie, a będąc zapracowaną mamą, nie mogła sobie pozwolić na przerwy, które powodował. Uświadomienie sobie wpływu bólu na jej życie było pierwszym krokiem. Czowała się zawstydzona tym, że gorsze dni sprawiały, że nie była w stanie wykonywać prostych czynności, ponieważ ból był nie do zniesienia. Nikt tego nie widział, więc co było nie tak? Próbowwała zachować pozytywne nastawienie, ale wewnętrznie była wyczerpana i nie widziała poprawy.

Izabela zaczęła wprowadzać zmiany, które wydawały się proste, ale efekt był ogromny. Pierwszym krokiem było uświadomienie sobie, że często opiera policzek na dłoni. Zdając sobie z tego sprawę, próbowała zerwać z tym nawykiem. Poprosiła członków rodziny, aby zwracali jej uwagę, kiedy tak robi. Wkrótce uświadomiła sobie, że zdarzało jej się to o wiele częściej, niż myślała.

Z trudem zasypiała, bowiem gdy leżała na boku z twarzą na poduszce, ból zaczynał jej doskwierać. Aby zapobiec leżeniu na boku, wystarczyła prosta zmiana polegająca na ułożeniu poduszki pionowo i położeniu się na plecach. Dzięki ułożeniu poduszki pionowo jej szyja i głowa były podparte, a przewrócenie się na bok było trudniejsze. Powstrzymanie się przed spoczywaniem na policzkach/szczęce pozwoliło jej lepiej zasnąć. Zapobiegało to łączeniu się zębów i powstrzymało jej nocny nawyk zaciskania i zgrzytania.

Izabela robi sobie przerwę, gdy tylko zaczyna odczuwać ból; kładzie się wówczas i zwraca uwagę na to, jak zachowują się mięśnie jej twarzy. Często samo rozluźnienie szczęki i niewielkie otwarcie ust wystarczą, aby rozluźnić mięśnie i złagodzić ból. Pomaga również delikatny masaż okolicy.

Izabela stosuje również techniki rozpraszania uwagi i podejmuje czynności wymagające dużej koncentracji. Nieskupianie się na bólu pomaga (gry i łamigłówki pomagają!).

Poniżej wymieniliśmy typowe objawy fizyczne doświadczane przez wiele osób z zaburzeniami skroniowo-żuchwowymi. Są to objawy, które mogą naprawdę zakłócać twoje życie codzienne. Zapisaliśmy kilka pomysłów, które możesz wykorzystać, aby pomóc ci złagodzić te objawy. Jeśli chciałbyś je wypróbować, powinieneś omówić je ze swoim moderatorem.

Zaciskanie, zgrzytanie i strzelanie:

Ból stawu skroniowo-żuchwowego i mięśni może być wynikiem zaciskania i zgrzytania zębami, co prowadzi do napięcia mięśni twarzy.

Ból jest zwykle gorszy rano, ponieważ zaciskasz i zgrzytasz zębami w nocy. Osoby śpiące obok ciebie mogą usłyszeć twoje zgrzytanie zębami w nocy. Mięśnie najbardziej dotknięte przez zaciskanie i zgrzytanie to mięsień żwacz (w kolorze zielonym na rysunku 1 na następnej stronie) i mięśnie skroniowe (w kolorze czerwonym). Przyczep obu mięśni znajduje się w pobliżu górnych zębów, więc ból w tych mięśniach może czasami wydawać się bólem zęba.

- **Masaż mięśnia żwacza i mięśni skroniowych od początku do przyczepu**

Masowanie zielonego mięśnia żwacz na rysunku 1 może być bardzo skuteczne. Włókna mięśniowe biegną od początku mięśnia w kości policzkowej aż do przyczepu w żuchwie. Masuj go wzdłuż włókien, zaczynając od kości policzkowej (szary obszar mięśnia), przesuwając cztery palce po mięśniu od kości policzkowej i w dół do dolnej szczęki, gdzie znajduje się jego przyczep (zielony obszar). Rób to regularnie, a nie tylko wtedy, gdy ból jest najmocniejszy. Nie tylko złagodzi to napięcie mięśnia żwacza, ale także rozdzieli zęby od siebie i zapobiegnie zaciskaniu w ciągu dnia. Włącz to w swoją codzienną rutynę.

Możesz również masować mięsień skroniowy (w kolorze czerwonym), zaczynając od środka głowy i przesuwając palce wzdłuż jego włókien w kierunku ucha. Napięcie mięśni można również zmniejszyć, stosując ciepło lub zimno do mięśni pokazanych na schemacie. **Ciepło lub zimno i masaż powinny być wykonywane regularnie, a nie wtedy, gdy ból jest najgorszy. Zmniejszy to napięcie w mięśniach i zablokuje ścieżki bólu, przerywając w ten sposób błędne koło bólu, lęku i napięcia mięśni. Filmy opisujące te techniki można uzyskać za pośrednictwem poniższego linku:**



- **Kontrola postawy szczęki:**

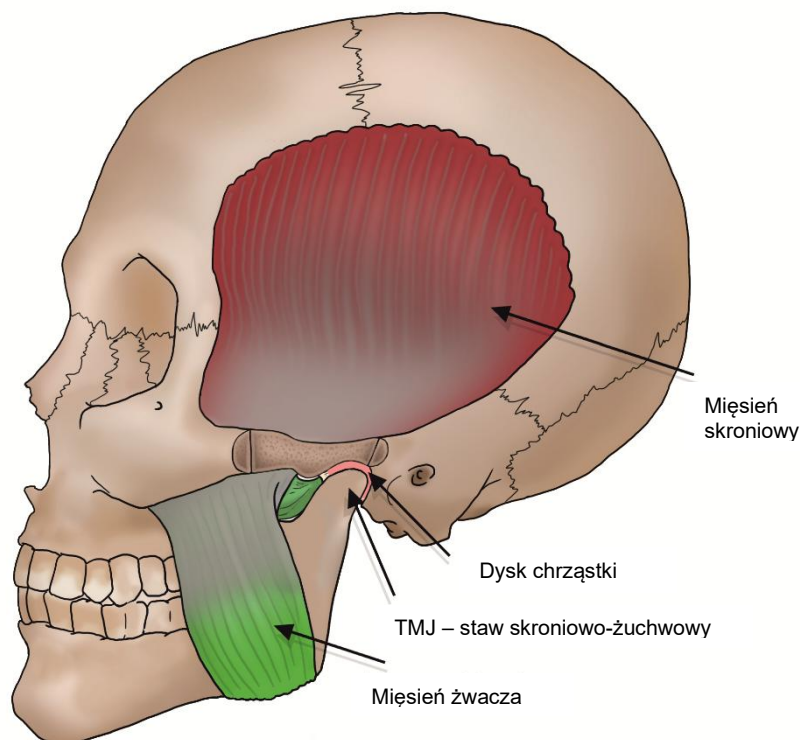
Zaprzestanie zaciskania i zgrzytania może złagodzić objawy bólowe poprzez zmniejszenie napięcia mięśni. Proste techniki robienia tego obejmują spanie na plecach w nocy (jak w przypadku Izabeli), co zapobiegnie kontaktowi zębów i całkowicie uniknie zaciskania i zgrzytania. Zaciskanie w ciągu dnia można zmniejszyć, zwiększając świadomość nawyku i próbując rozdzielić zęby. Trenuj swój umysł, aby myśleć o odpoczynku dla twoich zębów i mięśni. Rysunek 1 przedstawia dwa główne mięśnie, które stają się bolesne w wyniku zaciskania i zgrzytania. Jeśli mięsień w kolorze czerwonym staje się bolesny, może to spowodować objawy bólu głowy.

Bólowi mięśni twarzy może również towarzyszyć napięcie mięśni w innych obszarach ciała, zwłaszcza szyi i pleców. Warto być świadomym swojej ogólnej postawy i zmniejszać napięcie szyi oraz innych mięśni poprzez ich masowanie.

- **Strzelanie**

Możesz również doświadczyć klikania w swoim stawie. Wynika to z ruchu tarczy stawowej (w kolorze różowym na rysunku 1). Zwykle nie stanowi to problemu i wiele osób doświadcza strzelania w stawie szczękowym. Może się to poprawić samoistnie, jednak zmniejszenie napięcia mięśni również może pomóc. Jeśli masz obawy dotyczące strzelania, możesz omówić to dalej ze swoim moderatorem.

Rysunek 1: staw szczękowy i związana z nią muskulatura



Więcej informacji na temat zespołu zaburzeń czynności stawu skroniowo-żuchwowego można znaleźć na naszej stronie internetowej badania, do której można uzyskać dostęp za pomocą poniższego kodu QR:



2. Dla osób z rozpoznaniem zespołu pieczenia jamy ustnej

Ten stan objawia się pieczeniem w ustach i zwykle znajduje się na języku i wewnątrz policzków. Może również obejmować dziąsła i podniebienie.

Jeśli masz ten typ przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki, żucie może czasami zmniejszyć objawy bólu. Działanie żucia może blokować ścieżki bólu, a żucie gumy bez cukru może w ten sposób dać ci pewną ulgę w objawach, szczególnie gdy są one najcięższe. Może to pomóc ci osiągnąć pewien stopień kontroli nad bólem.

Należy pamiętać, że inne rodzaje przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki, takie jak ból skroniowo-żuchwowy, mogą nasilać się podczas żucia, dlatego należy dokładnie ocenić objawy przed żuciem gumy bez cukru, aby złagodzić ból. Twój moderator może być w stanie dać ci więcej porad, jeśli nie jesteś pewien.

3. Inne techniki fizyczne, które pomogą we wszystkich rodzajach bólu twarzy

Słaba jakość snu.

Osoby z przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki często mają zaburzony sen. Problemy ze snem mogą przybierać różne formy. Niektórzy ludzie mają trudności z zasypianiem. Inni budzą się wcześnie rano i nie mogą wrócić do snu. Niektórzy budzą się często w nocy, podczas gdy inni śpią, ale budzą się bez poczucia odpoczynku. Niektórzy śpią za dużo, śpią przez cały dzień. Może to być spowodowane tym, że czują się tak źle i myślą, że sen pomoże lub da im trochę wytchnienia od bólu. Jeszcze inni dużo śpią, ponieważ czują się bardzo zmęczeni i stracili energię.

Jeśli twój sen jest zaburzony, oto kilka przydatnych rzeczy, które warto i nie warto robić odnośnie snu, które mogą okazać się pomocne

- Staraj się nie spać w ciągu dnia. Problem z brakiem snu w nocy polega na tym, że czujesz się przygnębiony, zmęczony i wyczerpany. To kusi nas do drzemki w ciągu dnia. Niestety drzemka w ciągu dnia tworzy kolejne błędne koło. Im więcej drzemek robimy każdego dnia, tym trudniej jest spać w nocy.

- Upewnij się, że przygotowujesz się do snu przed pójściem spać. Spróbuj zrelaksować się przez około godzinę przed pójściem spać. Niektórzy uważają, że przydatna jest ciepła kąpiel lub mleczny napój.
- Jedzenie dużego posiłku wieczorem może uniemożliwić sen, więc spróbuj jeść wcześniej.
- Nie pij herbaty ani kawy przed pójściem spać. Herbata i kawa zawierają kofeinę. Kofeina jest stymulantem i sprawi, że nie zaśniesz.
- Jeśli nie możesz zasnąć, spróbuj zrelaksować swoje ciało i umysł. Skoncentruj się na odpoczynku, a nie na spaniu. Dla niektórych osób pomocne mogą być umysłowe ćwiczenia relaksacyjne.
- Spróbuj iść spać i wstawać o tej samej porze każdego dnia. Przestrzeganie tej samej rutyny każdego dnia sprawia, że przywrócenie schematu snu staje się bardziej prawdopodobne. Unikaj długiego wylegiwania się w łóżku, jeśli to możliwe.
- Spróbuj wykonywać ćwiczenia fizyczne każdego dnia. Może to być krótki spacer lub ogrodnictwo. „Mało i często” i „zaczynaj od czegoś prostego” to dobre rady. Dziesięciominutowy spacer każdego dnia to świetny początek.
- Unikaj używania elektroniki (telefony komórkowe, iPad, laptopy) przed snem. Sposób, w jaki je trzymasz, może zwiększyć napięcie w głowie, szyi i szczęce.

Możesz także omówić swoje problemy ze snem ze swoim lekarzem rodzinnym, który może skierować cię na specjalistyczne leczenie lub pokazać ci narzędzia internetowe, takie jak CBT-I, które wykorzystują psychoterapię poznawczo-behawioralną do rozwiązywania problemów ze snem.

Problemy z jedzeniem

Niektóre osoby z przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki mają problemy z jedzeniem. Ze względu na to, że ból tkwi w ich twarzy i ustach, pacjenci czasami boją się, że jedzenie pogorszy ich ból. Może to sprawić, że jedzenie będzie niepokojącym doświadczeniem.

Innym problemem związanym z przewlekłym bólem jest to, że czasami gotowanie wydaje się zbyt dużym wysiłkiem. Przestajesz zwracać sobie głowę gotowaniem, robieniem zakupów lub przygotowywaniem posiłków. Jeśli twój apetyt jest słaby lub masz dosyć bólu, może się wydawać, że nie ma sensu podejmować wysiłku. Gdy twój nastrój jest obniżony, mimo że kusi cię, by coś zjeść, możesz mieć tendencję do wybierania produktów gotowych lub śmieciowego jedzenia.

Jeśli twój przewlekły ból mięśni twarzoczaszki powoduje problem z jedzeniem, oto kilka przydatnych rzeczy, które warto i nie warto robić, które mogą okazać się pomocne.

- Staraj się regularnie jeść małe posiłki. Często łatwiej jest zmierzyć się z małymi ilościami jedzenia niż ogromnym posiłkiem naraz. Jeśli twarde i wymagające żucia pokarmy pogarszają ból, spróbuj pokroić jedzenie na małe kawałki lub unikać twardych pokarmów, które wywołują ból.
- Pikantne potrawy mogą również pogorszyć pewien rodzaj przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki, zwanego zespołem pieczenia jamy ustnej. Postaraj się prowadzić dziennik pokarmów, które wywołują ból i starać się ich unikać.

- Jeśli nie chcesz wkładać dużego wysiłku, aby przygotować jedzenie, spróbuj kupić zdrową żywność, która nie wymaga zbyt kompleksowego przygotowania. Owoce, jogurt, zupa i ryby to przykłady potraw, które są łatwe do przygotowania i łatwe do spożycia.
- Staraj się unikać zbyt dużej ilości jedzenia na pocieszenie – w ostatecznym rozrachunku rzadko kiedy sprawia ono, że czujemy się lepiej. Gdy wybierasz się na zakupy, łatwiej jest w ogóle zrezygnować z zakupu jedzenia na pocieszenie niż powstrzymać się przed zjedzeniem go, gdy znajduje się już w szafce.

Poczucie drażliwości

Uczucie drażliwości, frustracji, stresu i gniewu są powszechnym doświadczeniem osób cierpiących na przewlekły ból. Możesz stać się nietolerancyjny wobec ludzi i łatwo się na nich złościć. Robisz to nawet w stosunku do osób, których nie znasz. Może to sprawić, że poczujesz się winny z powodu swojego zachowania. Poczucie winy jest powszechne, gdy czujesz się przygnębiony. Może to sprawić, że poczujesz się jeszcze gorzej.

Jeśli drażliwość jest jednym z objawów bólu mięśni twarzoczaszki, oto kilka kroków, które warto i nie warto robić, które mogą okazać się naprawdę pomocne.

- Spróbuj przypomnieć sobie, że to, jak się czujesz, wynika z przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki. Przez ból nie jesteś „sobą”. Jest to objaw.
- Poinformuj o tym swojego moderatora i innych wspierających cię ludzi. Wyjaśnij rodzinie i przyjaciołom, że przewlekły ból wiąże się z niskim nastrojem i jak wpływa on na ludzi. Możesz poprosić ich o przeczytanie tego przewodnika. Główną ideą jest pomóc rodzinie i przyjaciołom zrozumieć, że twoja drażliwość jest objawem bólu.
- Wiele osób uważa, że musi się zrelaksować. Pomocne mogą być proste ćwiczenia relaksacyjne. Słuchanie ulubionej muzyki to kolejny dobry sposób na relaks.
- Od czasu do czasu nawet najbardziej spokojna osoba musi zrobić sobie odpoczynek. Wiele osób doświadczających przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki uważa, że jedną z rzeczy, która pomaga, jest odskocznia od życia codziennego. Może nią być cokolwiek. Najczęściej będzie to coś, co sprawia ci przyjemność, co jest wyłącznie dla ciebie. Może to obejmować prostą czynność, taką jak relaksująca kąpiel lub słuchanie ulubionej muzyki. Inni ludzie uważają, że sposobem na odwrócenie uwagi jest telefon do przyjaciela lub wyjście z przyjaciółmi lub rodziną.

Brak koncentracji

Doświadczenie trudności z koncentracją może być bardzo niepokojącym objawem przewlekłego bólu. Wiele osób uważa, że nie mogą czytać książek lub gazet ani skoncentrować się na zadaniach w pracy. Twoja pamięć wydaje się pogarszać i możesz zapomnieć o tym, co właśnie przeczytałeś lub usłyszałeś. Może się to zdarzyć również w rozmowach z ludźmi.

W rzeczywistości twoja koncentracja może nie być tak zła, jak się obawiasz. Cierpienie z powodu przewlekłego bólu może oznaczać, że czasami twoja umiejętność słuchania jest osłabiona. Ze względu na to, że nie słuchasz wyraźnie, nie pamiętasz prawidłowo informacji. Rodzi to zmartwienia o koncentrację. Kiedy zaczniesz się martwić, twoja koncentracja się pogarsza. To kolejne błędne koło.

Jeśli koncentracja jest dla ciebie problemem, oto kilka przydatnych pomysłów, które mogą okazać się pomocne do wypróbowania

- Jedną z przydatnych sugestii jest zapisywanie rzeczy. Bardzo pomocne może być prowadzenie listy ważnych rzeczy do zrobienia. Czasami powtarzanie tego, co ktoś powiedział na głos lub w naszej głowie, może pomóc w zapamiętywaniu rzeczy.
- Ze względu na to, że twoja koncentracja może być ograniczona, gdy czujesz się przygnębiony, często przestajesz wykonywać takie czynności, jak czytanie. Jednym z rozwiązań jest regularne sięganie po lekturę, ale przez krótki czas. Możesz też przeczytać coś, co jest nieco łatwiejsze do przyswojenia niż materiał, do którego jesteś przyzwyczajony.

Zmęczenie i wyczerpanie

Zmęczenie i wyczerpanie są bardzo częste u osób, które doświadczają przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki. Ludzie doświadczają utraty energii. Utrata energii jest kluczowym objawem bólu i jest ściśle związana ze zmęczeniem lub wyczerpaniem. Utrata energii to kolejne błędne koło. Im mniej robisz, tym mniej chcesz robić.

Jednak inne osoby cierpiące na ból doświadczają wybuchu energii i chcą skorzystać z tego uczucia. Dlatego przesadzają i w konsekwencji następnego dnia czują się znacznie gorzej. Niektórzy ludzie stają się zmęczeni z powodu „wzlotów i upadków”, czyli wtedy, gdy robią dużo jednego dnia, ale potem czują się wyczerpani przez następne kilka dni. Dobry sposób zarządzania tym wyjaśniono w następnej sekcji.

Jeśli zmęczenie i wyczerpanie są dla Ciebie problemem, oto przydatny pomysł, który może okazać się pomocny do wypróbowania

Chociaż na początku wydaje się to bardzo trudne do wykonania, aktywność fizyczna faktycznie pomoże Ci z utratą energii. Chodzi o to, aby przełamać błędne koło zmęczenia, po którym następuje brak aktywności i większe zmęczenie. Powinieneś spróbować zaplanować ćwiczenia każdego dnia. Może to być spacer, powolne pływanie lub cokolwiek, co wymaga nawet niewielkiego ruchu.

Ważną rzeczą do zapamiętania jest to, że ćwiczenia nie sprawią, że poczujesz się bardziej zmęczony, niż teraz.

Tempo aktywności jest bardzo pomocne dla osób, które na przemian odpoczywają niektóre dni, a przesadzają z innymi. Robienie rzeczy w swoim własnym tempie oznacza uporządkowanie dnia tak, aby był zrównoważony między okresami aktywności i odpoczynku.

Zmartwienia o ćwiczenia

Niektóre osoby cierpiące na przewlekły ból mięśni twarzoczaszki martwią się, że ćwiczenia nasilą ich ból i stracą pewność co do zdolności poruszania się w określony sposób. W przypadku przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki może to oznaczać poruszanie szczęką, twarzą lub ustami w określony sposób, podnoszenie rzeczy, zmianę postawy lub ogólnie ćwiczenia. Większość osób, które unikają pewnych czynności, nadal uważa, że ich ból nie ustępuje.

W rzeczywistości unikanie pewnych ruchów lub ćwiczeń może spowodować osłabienie mięśni i nasilenie bólu. Możesz też czuć się przygnębiony tym, że nie jesteś w stanie robić rzeczy, które chciałbyś robić. Można stworzyć to kolejne błędne koło. Jeśli lekarz lub dentysta nie zalecił Ci unikania pewnych ruchów, jest mało prawdopodobne, aby pogorszyły one ból, mimo że mogą nie przynieść natychmiastowej ulgi. Niektóre techniki w następnej sekcji mogą pomóc Ci zacząć nabierać pewności siebie, aby poruszać się w sposób, którego wcześniej unikałeś.

Zmiana rzeczy, które robię

Aktywacja behawioralna

W tym przewodniku omówiliśmy, w jaki sposób przewlekły ból może polegać na odczuwaniu bolesnych wrażeń, złym samopoczuciu fizycznym, zmęczeniu, myśleniu o nieprzydatnych myślach i zmianach w sposobie zachowania. Jak pokazaliśmy, wszystkie te uczucia, myśli i zachowania są ze sobą powiązane. Prowadzą do błędnego koła, w którym wycofujesz się lub unikasz wykonywania rzeczy, które wcześniej robiłeś.

Kiedy masz przewlekły ból, często kontroluje on to, co robisz, a czego nie robisz. Ogólnie rzecz biorąc, robisz jedną z dwóch rzeczy: 1) przestajesz/unikasz lub znacznie ograniczasz wszystkie rzeczy, które robiłeś lub 2) czekasz, aż ból stanie się bardziej znośny i spieszysz się, aby zrobić wtedy jak najwięcej (ale to często powoduje, że później czujesz się znacznie gorzej). Nazywa się to zachowaniem „wzlotów i upadków”. Chociaż powody, dla których to robisz, są zrozumiałe, może to powodować problemy, ponieważ poziom bólu, który odczuwasz, determinuje działania i życie. Brak kontroli może sprawić, że poczujesz się bez nadziei, szczęścia lub spokoju.

Niektóre z rzeczy, których unikasz, to regularne, rutynowe czynności, takie jak sprzątanie domu, mycie, gotowanie itp. Twoje rutyny również ulegają zakłóceniu. Zmieniasz czas, w którym kładziesz się spać lub wstajesz, kiedy jesz, jak gotujesz i dbasz o siebie. Chociaż często narzekamy na nasze codzienne rutyny, sprawiają one, że czujemy się komfortowo w naszym otoczeniu.

Kolejne zakłócanie czynności to rzeczy, które robisz dla przyjemności. Mogą one obejmować spotkania z przyjaciółmi, delectowanie się posiłkiem z rodziną, czytanie lub cieszenie się wszelkimi zainteresowaniami. Są to rzeczy, które w normalnych okolicznościach uważasz za przyjemne. Stanowią niezbędne przerwy od twojej rutyny.

Trzeci obszar, w którym możesz unikać czynności, to istotne, niezbędne kwestie, takie jak płacenie rachunków lub stawianie czoła trudnym sytuacjom w pracy, domu lub w relacjach z bliskimi. Chociaż konsekwencje nierobienia tych rzeczy mogą być dość poważne, kiedy cierpisz na przewlekły ból i czujesz się przygnębiony, często możesz ich unikać. Powrót do pracy po okresie choroby może być jedną z tych trudnych, niezbędnych czynności.

Aktywacja behawioralna to technika, w której skupiasz się na ustalaniu codziennych czynności, zwiększaniu przyjemnych czynności i wykonywaniu rzeczy, które są dla ciebie niezbędne. Może pomóc ci lepiej kontrolować ból, odpowiednio planując, kontrolując tempo i tworząc strukturę swoich czynności w inny sposób oraz wdrażając przerwy na odpoczynek. Badania nad kontrolowaniem tempa wykazały, że ta technika daje poczucie większej kontroli nad bólem, może pomóc zmniejszyć ilość przyjmowanych leków, ale co najważniejsze pomaga zwiększyć liczbę rzeczy, które możesz zrobić. Twój moderator omówi z tobą bardziej szczegółowo aktywację behawioralną, ale w skrócie oznacza ona planowanie, tworzenie struktur i kontrolowanie tempa czynności, a także włączenie planowanych okresów odpoczynku i stopniowe zwiększanie ich do odpowiedniego dla ciebie poziomu.

Jak zacząć to robić?

Istnieją 4 etapy aktywacji behawioralnej. Jeśli zdecydujesz się ją wypróbować, twój moderator może pomóc ci zacząć.

Etap 1: polega na sporządzeniu cotygodniowego dziennika tego, co teraz robisz.

Etap 2: czas zastanowić się nad czynnościami, które chciałbyś zacząć wykonywać tak, jak kiedyś. Niektóre z tych rzeczy będą rutynowymi czynnościami. Inne rzeczy będą przyjemnymi zajęciami, takimi jak wyjście i spotkanie się z ludźmi, a jeszcze inne będą istotnymi czynnościami, które mogą wymagać szybkiego rozwiązania.

Etap 3: polega na sporządzeniu długiej listy tych różnych działań. Najtrudniejsze rzeczy zapisz na górze listy, a najłatwiejsze czynności na dole. Podczas tworzenia listy dobrze jest upewnić się, że rutynowe, przyjemne i niezbędne czynności są równomiernie rozłożone.

Etap 4: stwórz dziennik aktywacji behawioralnej, aby zaplanować, jak zacząć wykonywać te czynności. Możesz to zrobić, zaczynając od najłatwiejszych aktywności i dodając czynności z górnej części listy w miarę upływu czasu.

Na każdym etapie będziesz mógł omówić swoje plany i czynności ze swoim moderatorem. Jeśli chcesz przeczytać historię kogoś, kto wybrał aktywację behawioralną jako część swojego programu, zapoznaj się z historią Marii.

Etap 1

Weź pusty dziennik aktywacji behawioralnej.

Codziennie zapisuj, co robisz. Nawet jeśli uważasz, że nic nie zrobisz, to i tak to zanotuj, gdyż każda informacja jest pomocna. Kiedy zapisujesz swoje czynności, opisz również kilka szczegółów na temat tego, co dokładnie zrobisz. Pomocne może być zapisywanie szczegółów, takich jak miejsce, gdzie byłeś, kiedy wykonywałeś dane czynności i czy byłeś wtedy z innymi osobami.

Dziennik aktywacji behawioralnej

		pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
Rano	Czynność							
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność							
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
Popołudnie	Czynność							
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność							
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
Wieczorem	Czynność							
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność							
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							

Etap 2.

Pomyśl o rzeczach, które chciałbyś robić. Niektóre z tych rzeczy będą czynnościami, które przestałeś wykonywać od rozpoczęcia bólu mięśni twarzoczaszki, ale mogą one również zawierać nowe czynności. Zostanie to szczegółowo omówione z twoim moderatorem.

Pamiętaj, aby uwzględnić rutynowe czynności, które należy wykonać, takie jak zakupy i gotowanie. Dołącz także przyjemne zajęcia, które kiedyś lubiłeś wykonywać. Na koniec spróbuj pomyśleć o rzeczach, które są niezbędne, takich jak płacenie rachunków, radzenie sobie z konfliktem lub czynnościami związanymi z pracą.

Użyj arkusza roboczego A, aby zapisać wszystkie te działania. Umieść je w dowolnej kolejności.

Arkusz aktywacji behawioralnej A

Zapisz tutaj swoje rutynowe czynności, np. gotowanie, sprząatanie i zakupy

.....

.....

.....

.....

.....

Zapisz tutaj swoje przyjemne zajęcia, np. wychodzenie z domu, odwiedzanie znajomych

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zapisz tutaj swoje niezbędne czynności, np. płacenie rachunków

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Etap 3.

Użyj arkusza B, aby uporządkować wszystkie te różne czynności w jednej liście. Najtrudniejsze czynności umieść na górze listy i kilka łatwiejszych czynności na dole. Postaraj się umieścić rutynowe, przyjemne i niezbędne czynności na dole, środku i na górze listy.

Arkusz aktywacji behawioralnej B

Teraz spróbuj uporządkować swoją listę według stopnia trudności

Najtrudniejsze	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Średnie	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Najłatwiejsze	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Etap 4.

Na tym ostatnim etapie powinieneś wziąć pusty arkusz dziennika, aby zaplanować, jak zacząć wykonywać niektóre z tych czynności. Podejmij rutynowe, przyjemne i niezbędne czynności z dolnej części listy i napisz w swoim dzienniku, kiedy chcesz je wykonać. Staraj się uwzględnić wystarczające okresy odpoczynku.

Tak jak wcześniej, określenie specyficznego planu akcji jest pomocne. Zapisz, czym jest aktywność, gdzie jest wykonywana, kiedy zostanie wykonana, jak zostanie wykonana i jeśli obejmuje inne osoby, z kim można ją wykonać. Zapisywanie informacji naprawdę ci pomoże, gdy nadejdzie czas na wykonanie czynności.

Spróbuj zaplanować coś przynajmniej raz dziennie i więcej, jeśli masz na to ochotę. Jednak dla większości ludzi najlepiej jest, jeśli zaczynają od małych kroków.

Kiedy spróbujesz wykonać niektóre z wymienionych czynności, omów swoje postępy ze swoim moderatorem. Z biegiem czasu możesz przesuwać się w górę listy, aby wykonywać inne czynności. Możesz iść we własnym tempie, a twój moderator będzie cię wspierał i dawał otuchy.

Dla wielu ludzi robienie tego, co kiedyś było przyjemnymi czynnościami, może nie przynieść natychmiastowej satysfakcji. Na początek ludzie często odczuwają poczucie osiągnięcia, a nie rzeczywistą przyjemność. W miarę upływu tygodni powinieneś poczuć, że wracasz do starej rutyny lub rozwijasz nowe. Najważniejsze w przypadku aktywacji behawioralnej jest staranne planowanie i kontynuowanie planu.

		pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
Rano	Czynność							
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność							
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
Popołudnie	Czynność							
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność							
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
Wieczorem	Czynność							
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność							
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							

Zmiana sposobu myślenia

Restrukturyzacja poznawcza

Restrukturyzacja poznawcza to sposób na zmianę naszych nieprzydatnych myśli, przyglądając się im i rzucając im wyzwanie.

Kiedy cierpisz na ból i czujesz się przygnębiony, masz wiele nieprzydatnych myśli, takich jak „ludzie nie lubią spędzać ze mną czasu, nie mogę już wychodzić coś zjeść, aby porozmawiać lub się pośmiać” lub „czuję tyle bólu, że nie mogę nic zrobić na wypadek, gdyby się pogorszyło”. Mogą to być myśli o piętnie bólu i choroby, takie jak: „nie mogę powiedzieć nikomu, jak mocny jest ból, ponieważ będą myśleć, że narzekam” lub „ludzie nie rozumieją, jak to jest czuć ten ból”. Mogą pojawić się myśli o tym, jak kontrolować ból, takie jak „kiedy mam dobry dzień, płacę za niego dnia następnego”, „po prostu muszę wykorzystać okazję, że nie odczuwam dziś bólu” lub „odpoczynek pomoże mi wyzdrowieć”. Inne myśli mogą być powiązane z emocjami, takimi jak gniew lub rozpacz; „dlaczego ja?”, poczuciem winy: „jestem ciężarem dla innych, nie chcę być zależny” lub niepokojem i zmartwieniem: „jeśli wykonam jakąś aktywność fizyczną, pogorszy to mój ból”.

Te nieprzydatne myśli często powstrzymują cię od robienia rzeczy, które chcesz robić. Im więcej masz nieprzydatnych myśli, tym mniej jesteś pewny siebie. Im mniej jesteś pewny siebie, tym mniej robisz, co zwiększa ilość odczuwanego bólu fizycznego. Możesz wtedy mieć jeszcze więcej nieprzydatnych myśli. To kolejne błędne koło.

Cechy nieprzydatnych myśli to:

- Są one automatyczne. Nie myślisz o nich celowo. Po prostu pojawiają się w twojej głowie.
- Wydają się wiarygodne i prawdziwe w momencie, gdy się pojawiają.
- Są to takie myśli, które zdenerwowałyby każdego.

Możesz użyć restrukturyzacji poznawczej, aby spojrzeć na swoje myśli z innej perspektywy. Przykład tego, jak jest to pomocne, znajduje się w jednej z historii regeneracji na stronie 57 tego przewodnika. Jeśli chcesz skorzystać z tej techniki, twój moderator może udzielić ci wsparcia.

Etapy restrukturyzacji poznawczej

Istnieją trzy etapy restrukturyzacji poznawczej.

Po pierwsze musisz dokładnie określić, jaka jest treść twoich nieprzydatnych myśli.

Po drugie zrobić coś, co pomoże ci zbadać myśl bardziej obiektywnie. Czasami obejmuje to zbieranie dowodów na to, jak prawdziwa jest ta myśl.

Na koniec ponownie rozważ myśl, biorąc pod uwagę zebrane dowody. Następnie możesz spojrzeć na tę myśl z innej perspektywy.

Jak przeprowadzić restrukturyzację poznawczą?

Jeśli chcesz przeprowadzić restrukturyzację poznawczą, możesz użyć dziennika myśli, aby zebrać i zapisać swoje myśli.

Etap 1

Za każdym razem, gdy czujesz się smutny, przygnębiony, sfrustrowany, niespokojny, winny, zmartwiony lub rozdrażniony:

- Zapisz w pierwszej kolumnie swojego dziennika myśli krótki opis sytuacji, w której wystąpiła myśl. Zapisz, gdzie byłeś i co robiłeś.
- W drugiej kolumnie zapisz uczucie, które się pojawiło. Na przykład smutek, niepokój lub gniew. Zapisz też, jak dotkliwe było to uczucie w skali 0-100%. 0% to wcale, a 100% to całkowicie wierzę w tę myśl. Przykład można znaleźć poniżej.
- Na razie zostaw ostatnie 2 kolumny podczas rozpoczynania zapisów w dzienniku.

Dziennik myśli

Sytuacja	Uczucie (<i>ocień, jak dotkliwe było ono w skali 0-100%</i>)	Myśl (<i>ocień, jak bardzo wierzysz w tę myśl w skali 0-100%</i>)	Poprawiona myśl (<i>ocień, jak bardzo wierzysz w tę myśl w skali 0-100%</i>)	Uczucie (<i>jak bardzo było ono dotkliwe? Skala 0-100%</i>)
<i>Przykład: Siedzę i nic nie robię</i>	<i>Przykład: Smutek 70%</i>	<i>Przykład: Moja sytuacja nigdy się nie poprawi 90%</i>		

Sugerujemy, abyś w ten sposób gromadził swoje myśli przez 2 tygodnie. Pod koniec tego okresu przejrzyj swój dziennik. Najlepiej porozmawiaj również ze swoim moderatorem o tym, co w nim zapisałeś. Często wszystkie z tych myśli mogą dotyczyć podobnego obszaru, takiego jak poczucie winy lub poczucie porażki. Takie myśli pojawiają się bardzo często, gdy źle się czujesz i masz obniżony nastrój.

Etap 2.

Etap 2 polega na zebraniu pewnego rodzaju dowodów, aby sprawdzić, czy twoje myśli są trafne, czy też nie. Istnieje wiele sposobów na zebranie tych dowodów. Niektóre są trudniejsze niż inne. W tym przewodniku opisaliśmy jeden z najczęstszych sposobów, aby tego dokonać. Jest to również jedna z najprostszych rzeczy do samodzielnego wykonania.

Sugerujemy, abyś bardziej szczegółowo przeanalizował najczęściej pojawiającą się myśl, spośród tych, które zebrałeś. Aby to zrobić, weź jedną myśl, w którą wierzysz w co najmniej 60% i która powoduje u ciebie niepokój.

Zapisz tę myśl na górze „tabeli dowodów”. Wpisz w procentach, jak bardzo w nią wierzysz. W tabeli dowodów znajduje się kolumna oznaczona jako „dowody za” i kolumna oznaczona jako „dowody przeciw”.

Następnie wyobraź sobie, że jesteś sędzią w sądzie, w którym badane są dowody za i przeciw prawdzie twojej myśli. Zapisz dowody za i przeciw tej myśli, badając jej prawdziwość. Pamiętaj, że jesteś sędzią i musisz przedstawić pełny obraz sytuacji, aby podjąć sprawiedliwą decyzję.

Moja myśl	Procent w jaki w nią wierzę
Dowody za	Dowody przeciw

Czasami ludzie uważają, że to trudne ćwiczenie. Szczególnie trudno jest znaleźć dowody na to, że myśl nie jest prawdziwa. Aby pomóc ci przemyśleć „sprawiedliwy proces”, zastanów się nad następującymi pytaniami:

- *Gdyby mój najlepszy przyjaciel lub partner składał zeznania, co powiedzieliby za i przeciw tej myśli?*
- *Jeśli oceniasz wiarę w swoją myśl jako 75%, istnieje 25% szans na to, że myśl nie jest prawdziwa. Zadaj sobie pytanie, co wchodzi w skład tych 25%.*

Etap 3.

Teraz musisz ponownie rozważyć myśl w świetle zebranych dowodów. Powinieneś być w stanie wprowadzić poprawioną myśl. Użyj czwartej kolumny dziennika myśli, aby zapisać tę nową myśl. Powinieneś także ocenić, jak bardzo wierzysz w poprawioną myśl.

W ostatniej kolumnie ponownie oceń swoje uczucia, używając tej samej skali 0-100%. Zwróć uwagę na to, jak zmieniając myśl, zmienił się również twój nastrój. W ten sposób restrukturyzacja poznawcza może naprawdę przynieść efekty, zmieniając sposób, w jaki się czujesz.

Oto kilka wskazówek, które ułatwią restrukturyzację poznawczą:

- Zmiana nieprzydatnych myśli wymaga czasu. Zanim dojdzie do zmiany, często będziesz musiał kilkakrotnie zakwestionować swoje myśli.
- Poproś przyjaciela, któremu ufasz, o pomoc w poszukiwaniu dowodów za i przeciw twoim nieprzydatnym myślom.
- Ćwicz restrukturyzację poznawczą z innymi myślami. Użyj swojej tabeli dowodów, aby je osądzić.
- Gdy staniesz się ekspertem w tej czynności, spróbuj łąpać myśli i osądzać je w momencie, w którym faktycznie się pojawiają.
- Noś ze sobą dziennik, abyś mógł od razu wyłapywać i rzucać wyzwanie swoim myślom.

Twój moderator pokaże ci również inne pomocne techniki. Pokaże ci, jak przeprowadzić pewne „eksperymenty”, aby sprawdzić, czy twoje przekonania są prawidłowe. Na przykład osoba, która czuje, że nie jest w stanie nic zrobić, może przy wsparciu swojego moderatora przetestować tę myśl, próbując czegoś nowego.

Krok 4:

Zarządzanie przewlekłym bólem mięśni twarzoczaszki w dłuższej perspektywie

Wiele osób zadaje sobie pytanie, co dzieje się po zakończeniu programu. Sugerujemy, abyś kontynuował swój program, w tym prowadził swoje dzienniki, dopóki nie poczujesz, że nowe nawyki zostały w pełni wdrożone do Twojego stylu życia.

Twój moderator szczegółowo omówi z tobą przed końcem sesji, jak utrzymać rutynę i jak radzić sobie ze „gorszymi dniami”. Wraz ze swoim moderatorem opracujesz plan, jak pomóc ci kontynuować postępy.

Istnieją dwa sposoby na zwiększenie szans na to, że pozostaniesz w dobrym nastroju.

- Utrzymanie zdrowego stylu życia.
- Kontynuowanie budowania na postępach, które poczyniłeś.

Zdrowy styl życia.

Wiemy, że to, co robimy w naszym życiu, ma istotny wpływ na nasze zdrowie i nastrój. Aktywności związane ze stylem życia, takie jak regularne ćwiczenia, pozytywne relacje z innymi ludźmi i upewnienie się, że poświęcamy trochę czasu w naszym życiu na rzeczy, które sprawiają nam przyjemność, pomagają utrzymać stabilny stan zdrowia. Zbilansowana dieta jest kolejnym ważnym czynnikiem utrzymania dobrego samopoczucia.

Sugerujemy, abyś pod koniec tego programu spojrzął na swój ogólny styl życia. Sprawdź, czy chcesz zidentyfikować jakiegokolwiek zmiany, które mogą pomóc. Zwróć uwagę na ćwiczenia, zaplanowane okresy odpoczynku, dietę, sen, równowagę między obowiązkami i przyjemnościami oraz bliskie relacje. Czy jest coś, co możesz zrobić, aby którykolwiek z tych aspektów swojego życia był bardziej pozytywny? Jeśli są, naprawdę dobrym pomysłem będzie wprowadzenie pozytywnych zmian w ciągu najbliższych kilku tygodni.

Kontynuowanie budowania postępów, które poczyniłeś

Podczas programu zostanie omówione, co zrobić, jeśli zaczniesz powracać do swoich nieprzydatnych rutyn. Ze swoim moderatorem spiszecie plan na wypadek, gdyby tak się stało. Ten plan będzie dostosowany dla ciebie. Będzie on obejmował monitorowanie planu, rozpoznawanie czy problemy się powtarzają oraz radzenie sobie z niepowodzeniami. Poniżej przedstawiamy podstawowe zasady:

Podczas niniejszego programu regeneracji prawdopodobnie nauczyłeś się wiele o tym, jak postrzegasz swój ból. Rozumiesz go w kontekście odczuć, rzeczy, które przestałeś wykonywać i rzeczy, które myślisz. Sugerujemy, abyś regularnie zwracał uwagę na te aspekty samego siebie. Zwróć uwagę, jeśli znów zaczniesz doświadczać któregoś z tych uczuć. Mogą to być potencjalne wczesne sygnały ostrzegawcze, że przestałeś radzić sobie z bólem tak dobrze, jak wcześniej.

Przykłady:

Aleks, Maria i Sara.

Aleks

Historia Aleksa opisuje osobę, która zastosował technikę z przewodnika, mającą na celu poprawę pewnych fizycznych konsekwencji przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki.

Aleks to 42-letni mężczyzna, który pracuje jako nauczyciel matematyki. W 2003 roku zaczął odczuwać strzelanie w szczękę, gdy próbował gryźć i żuć pewne twarde potrawy, takie jak bagietki. Pomimo unikania trudnych do jedzenia pokarmów, około roku później jego szczęka stała się okresowo bolesna, co później przypisał zgrzytaniu zębami w nocy. Z biegiem lat ból stawał się coraz silniejszy i uporczywy. U Aleksa zaczął także rozwijać zespół jelita drażliwego. Próbował akupunktury, fizjoterapii i szyn jamy ustnej, ale nadal opisywał ból twarzy jako „czasami nie do zniesienia”. Nie lubił sięgać po środki przeciwbólowe i zdecydował się przyjmować ibuprofen tylko wtedy, gdy ból był nie do zniesienia. Odkrył jednak, że tylko nieznacznie uśmierzył ból, a efekty były krótkotrwałe.

Aleks jest żonaty i ma małe dzieci. Chociaż jego rodzina wspierała go, czuł, że nie poświęcał rodzinie wystarczająco czasu. Miał wrażenie, jakby ledwo radził sobie w pracy, zatem odrzucił możliwość rozważenia awansu na szefa działu. Stało się tak, ponieważ trudno mu było się skoncentrować, oceny i plany lekcji były zawsze robione na ostatnią chwilę, a on nie czuł, że będzie w stanie poradzić sobie z dodatkową odpowiedzialnością. Aleks od zawsze zauważał, że jego ból był znacznie mniej dotkliwy podczas letnich wakacji. Jednak w zeszłym roku, tuż po powrocie po letniej przewie musiał wziąć tydzień wolnego, gdyż ból twarzy i zespół jelita drażliwego mocno się nasiliły. Aleks poczuł, że jednym z jego głównych problemów było zmęczenie i że gdyby mógł się dobrze wyspać, byłby w stanie lepiej poradzić sobie z bólem twarzy. Powiedział wtedy: „połączenie między bólem i brakiem snu sprawia, że czuję się o wiele mniej tolerancyjny na stres i łatwiej się denerwuję. To sprawia, że czuję się wyczerpany. Często jestem zbyt zmęczony, aby przeczytać moim dzieciom bajkę przed snem lub spędzić czas z żoną, co odbija się na nas wszystkich. Myślę, że stres wiąże się z moją pracą – czasami martwię się trochę bardziej o pewne rzeczy, zwłaszcza w nocy, co sprawia, że nie śpię, więc następnego dnia czuję się jeszcze gorzej”. Kilka lat temu próbował tabletek nasennych i bardzo pomogły, ale po kilku miesiącach przestały działać.

Aleks miał trudności z zasypianiem i często się wybudzał. Zgłaszał, że nocą sypia około 4 godzin. Opisał uczucie wyczerpania, gdy budził się rano i pod koniec dnia pracy. Często kładł się na kanapie i drzemał, gdy jego dzieci spały. Przestał układać je do snu, ponieważ często zasypiał na łóżku córki, czytając bajkę na dobranoc. W weekendy ucinął sobie drzemki w ciągu dnia, aby nadrobić zaległości ze snem. Po drzemkach budził się i pił kawę, aby znowu się przebudzić. Po przebudzeniu często miał trudności z ponownym zaśnięciem i regularnie zostawał do późna, oglądając telewizję. Często budził się w nocy i miał trudności z ponownym zaśnięciem. Kiedy tak się działo, zwykle schodził na dół, by zapalić papierosa tylnymi drzwiami. Jego zmęczenie i ponuractwo powodowały napięcia w relacjach z żoną. Sprzeczali się o stopień, w jakim pomagał jej w domu, a ona czuła, że Aleks nie wkłada żadnego wysiłku w spędzanie czasu z nią oraz dziećmi. Aleks zdał sobie sprawę, że wyczerpanie miało bardziej negatywny wpływ na jego życie niż ból.

Z pomocą swojego moderatora Ali zdecydował się na następujące cele:

Moje cele	
Dzisiejsza data	
Cel numer 1	
<i>Spać w nocy przez 6 godzin</i>	
.....	
.....	
.....	
Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)	
<input checked="" type="radio"/> 0 1 2 3 4 5 6	
W ogóle Czasami Często O każdej porze	
~~~~~	
Cel numer 2	
<i>Położyć dzieci do łóżka i czytać im dobranocki 3 razy w tygodniu bez zasypiania</i>	
Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)	
<input checked="" type="radio"/> 0      1      2      3      4      5      6	
W ogóle                      Czasami                      Często                      O każdej porze	
~~~~~	
Cel numer 3	
<i>Spędzić godzinę wieczorem w dni powszednie, nadrabiając zaległości w sprawdzaniu prac i planowaniu</i>	
Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)	
0 1 <input checked="" type="radio"/> 2 3 4 5 6	
W ogóle Czasami Często O każdej porze	

Aleks przeczytał niektóre techniki w swoim przewodniku i zdecydował, że chciałby zrobić coś, aby poprawić swój sen. Jego moderator zasugerował, aby prowadził dziennik snu. Aleks zapisał, co następuje:

- O której godzinie poszedł spać
- O której godzinie zasnął
- O której godzinie się obudził
- Szczegóły innych pór dnia, w których spał i przez jak długo

pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
Obudziłem się o 4:45 rano, wstałem o 6:30 Zasnąłem na kanapie około 20:10 i obudziłem się o 21:30 Poszedłem spać o 1:15 Zasnąłem około 2:30	Obudziłem się o 5:30, nie potrafiłem powrócić do snu, a alarm włączył się o 6:30 Zasnąłem na kanapie około 20:30 przez około pół godziny Poszedłem do łóżka o 00:30, poszedłem spać o 1:30 rano	Obudziłem się o 4:30 i w ogóle nie powróciłem do snu. Naprawdę zła noc. Wypaliłem 2 papierosy, przestałem próbować zasnąć o 5:45 rano. Zasnąłem na kanapie od 20:00 do 21:30, po czym żona mnie obudziła. Poszedłem spać o 12:30 Zasnąłem około 1:00	Obudziłem się o 5:45 i leżałem do 6:30, kiedy włączył się alarm Krótka drzemka na kanapie od około 20:30 do 21:00 Poszedłem spać o 12:00, zasnąłem około 1:30 Obudziłem się około 3:15 i nie mogłem powrócić do snu	Chorobowe. Spałem od 11:00 do 14:00 Poszedłem spać o 1:00	Obudziłem się o 5:30 Poszedłem spać o 14:30, obudziłem się o 16:00, zdrzemnąłem się z dzieckiem Poszedłem spać o 2:00, obudziłem się o 4:30, wróciłem do snu około 5:45	Obudziłem się o 7:00, wstałem o 7:30 Zasnąłem na kanapie od 21:00 do 22:45 Poszedłem spać o 12:30

Na następnej sesji ze swoim moderatorem Aleks omówił swój dziennik snu. Był w stanie wyraźnie zobaczyć, że jego rytm snu nie był zbyt korzystny. Był zaskoczony, jak rzadko próbował iść spać lub starać się pominąć wieczorną drzemkę.

Aleks spróbował zmienić swoją rutynę snu. Z pomocą moderatora ustalili, że przez pierwszy tydzień Aleks będzie kładł się do łóżka każdej nocy, zamiast zasypiać na kanapie. Zgodził się, że będzie kładł się spać każdej nocy o 23:00. Nie będzie też drzemał na kanapie po pracy. Na następnym spotkaniu z moderatorem Aleks przyznał, że udało mu się tego dokonać każdej nocy. Wciąż zajęło mu około godziny, aby zasnąć i nadal budził się wcześniej, bo około 5:00 rano, ale ten regularny 5-godzinny sen był wielką poprawą. Chociaż po południu spał mniej, okazało się, że jest znacznie mniej zmęczony niż wcześniej. W ciągu następnych kilku tygodni Aleks rozwinął swój schemat snu, co pozwoliło mu lepiej zorganizować swoje dni. Ze względu na to, że był mniej wyczerpany, zaczął być bardziej aktywny po pracy. Kiedy wracał do domu, bawił się ze swoimi dziećmi przez pół godziny, potem siadał przy stole w jadalni, a nie na kanapie i nadrabiał trochę pracy. Kładł dzieci do łóżka i czytał im bajki w piątki i w weekendy. Zaczął gotować rodzinne weekendowe posiłki. Aleks czuł, że jest mniej rozdrażniony i że odgrywa znacznie bardziej aktywną rolę w życiu swojej rodziny. On i jego żona dogadują się znacznie lepiej. Pomimo że nadal ma dni z silnym bólem twarzy, to i tak czuje, że ogólnie jego ból się zmniejszył i może sobie z nim teraz radzić znacznie lepiej, ponieważ nie jest wyczerpany. Szczęść miesiąc później Aleks nadal pracował na pełny etat. Nie pamiętał, kiedy ostatni raz miał dzień wolny, lubił regularnie czytać swoim dzieciom wieczorami i czuł, że praca nie jest już tak przytłaczająca.

Aleks ponownie wystawiał oceny w swoim arkuszu celów kilka razy podczas programu. Jego oceny wzrosły, gdy zaczął czuć się lepiej i osiągać swoje cele. Są one szczegółowo opisane w podsumowaniu celów Aleksa:

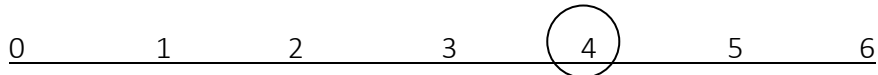
Moje cele

Dzisiejsza data

Cel numer 1

Spać przez 6 godzin w nocy

Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)



W ogóle

Czasami

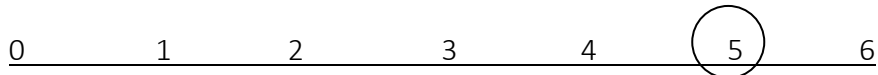
Często

O każdej porze

Cel numer 2

Położyć moje dzieci do łóżka i czytać im dobranocki 3 noce w tygodniu.....

Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)



W ogóle

Czasami

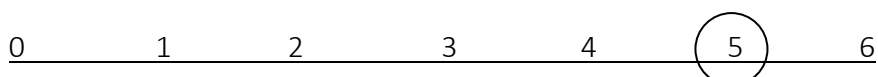
Często

O każdej porze

Cel numer 3

Spędzić godzinę wieczorem w dni powszednie, nadrabiając zaległości w sprawdzaniu prac i planowaniu

Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)



W ogóle

Czasami

Często

O każdej porze

Maria

Historia Marii opisuje osobę, która skorzystała z aktywacji behawioralnej (techniki z przewodnika), mającej na celu zwiększenie liczby czynności, które ludzie zwykle przestają robić z powodu przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki, pomagając im kontrolować tempo czynności i włączając zaplanowane przerwy na odpoczynek.

Maria ma 58 lat i jest rozwiedziona. Ma 4 dorosłych dzieci i 2 wnuków. Pracuje w niepełnym wymiarze godzin jako recepcjonistka w hotelu. Około 4 lata temu dentysta zdiagnozował u niej przewlekły ból mięśniowo-powięziowy; jednak od około 9 lat odczuwa okresowe silne pulsujące bóle w okolicy twarzy i ust. W ciągu zeszłego roku ból stał się „nie do zniesienia”. Maria nie lubi zbyt długo otwierać buzi ani ruszać szczęką, ponieważ uważa, że powoduje to u niej znaczne nasilenie bólu. Ponieważ jej praca polega na odbieraniu telefonów i rozmowach z klientami hotelu, skróciła swoje godziny pracy do trzech i pół dnia w tygodniu, jednak zastanawiała się nad zmianą pracy na biurową, w której nie musiałaby tyle rozmawiać. Stała się również przygnębiona i przyjmuje leki przeciwdepresyjne, a także szereg środków przeciwbólowych. W przeszłości cierpiała na obniżony nastrój, ale teraz czuje, że z powodu bólu wymknął się on spod kontroli.

Maria czuje, że większość jej życia jest kontrolowana przez ból twarzy. Ma problemy finansowe z powodu skróconych godzin pracy i dlatego, że spędziła dużą część swoich dochodów na wizyty u prywatnych dentystów, medycynę holistyczną i na środki lecznicze sprzedawane przez Internet, w nieudanym poszukiwaniu lekarstwa na swój ból twarzy. Generalnie udaje jej się utrzymać pracę, ale po pracy w gorsze dni nie robi nic więcej. Maria: „staram się jak najlepiej wykorzystać moje dobre dni, nadrabiając zaległości i dając z siebie wszystko, co mogę. Wtedy czuję się świetnie, ale potem zwykle jestem w agonii i muszę więcej odpoczywać”. Maria czuje, że nie ma żadnej rutyny w swoim życiu i nie jest w stanie niczego zaplanować, ponieważ nie może przewidzieć, jak się poczuje i co będzie w stanie zrobić. Miała wiele myśli, takich jak „a co, jeśli objawy te oznaczają, że dzieje się ze mną coś znaczenie poważniejszego” oraz „chcę prowadzić normalne życie, ale nie potrafię tego zrobić z tym bólem twarzy”. Odkąd ból stał się silny, straciła kontakt z wieloma przyjaciółmi i zamiast tego zaczęła spędzać więcej czasu w Internecie. Wstydziła się swojej niezdolności do zarządzania bólem i nie sądziła, aby przyjaciele ją zrozumieli. Nie chodziła już na pływanie ani na spacer i obiady w barze, którymi regularnie cieszyła się z przyjaciółmi. Maria zawsze lubiła przygotowywać duże rodzinne posiłki, ale ponieważ jedzenie powodowało jej wielki dyskomfort, przestała je planować i teraz jada głównie płatki zbożowe oraz zupę. Dzieci Marii odwiedzały ją regularnie, jednak często nie chciała, aby pozostawały zbyt długo, ponieważ rozmowa pogarszała ból. Było to szczególnie trudne dla jej najstarszej córki, która miała problemy w związku i zawsze przychodziła do Marii po porady i rozmowę. Zawsze były bardzo blisko, ale Maria czuła, że odpycha ją od siebie. Chociaż spała dość dobrze, często kładła się spać bardzo wcześnie, ponieważ wieczory wydawały się nieznośnie długie. Często trudno jej było skoncentrować się na telewizji lub książce i uważała, że sen jest wytchnieniem od bólu.

Maria czuła, że te problemy mają wpływ na jej życie na wiele sposobów. Napisała na swoim arkuszu wpływu, że dużym problemem było to, że była samotna i chciała widywać się więcej ze swoją rodziną, ponownie spotykać się z przyjaciółmi, mimo że nie miała ochoty zbyt dużo rozmawiać. Czuła też, że chciałaby znów zacząć pływać. Dużym problemem było to, że nie było ją stać na spłatę samochodu. Dostawała listy od firmy finansowej i martwiła się, że wkrótce samochód zostanie jej zabrany. Nie mogła go sprzedać, ponieważ samochód należał do firmy finansowej, dopóki pożyczka nie została spłacona. To powodowało w niej zmartwienie i trzymała to w tajemnicy przed swoimi dziećmi.

Z pomocą swojego terapeuty Maria zdecydowała się na następujące cele:

Moje cele

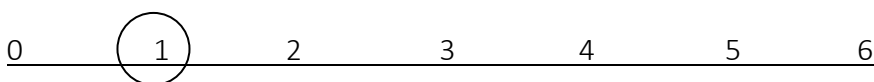
Dzisiejsza data

Cel numer 1

Poprowadzić rozmowę, która potrwa ponad 15 minut z moją córką 4 razy w tygodniu

.....
.....

Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)



W ogóle Czasami Często O każdej porze

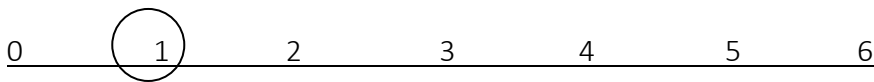
~~~~~

Cel numer 2

*Chodzić pływać przynajmniej raz w tygodniu .....*

.....  
.....

Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)



W ogóle                      Czasami                      Często                      O każdej porze

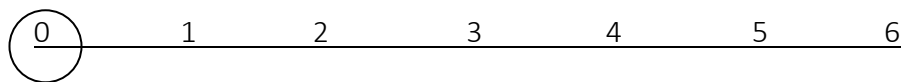
~~~~~

Cel numer 3

Stawić czoła splatom samochodu

.....
.....

Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)



W ogóle Czasami Często O każdej porze

Maria przeczytała niektóre techniki w swoim przewodniku i zdecydowała, że chciałaby zrobić coś, co pomoże jej wprowadzić rutynę. Omówiła to ze swoim terapeutą i wspólnie postanowili spróbować „aktywacji behawioralnej”.

Najpierw Maria ukończyła pierwszy etap aktywacji behawioralnej, który polegał na wypełnianiu cotygodniowego dziennika jej bieżących czynności. Czuła, że właśnie minął typowy tydzień. Jak widać z dziennika na następnej stronie, piątek był dobrym dniem, ale cierpiała z tego powodu następnego dnia.

		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Rano	Czynność	Praca	Zrobiłam zakupy w Internecie, aby nie musieć z nikim rozmawiać	Praca	Sprzątam	Praca	Spałam do 10:30 rano.	Przejrzałam wiadomości w Internecie
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność	Praca	Surfowałam po Internecie	Praca	Poszłam zobaczyć szkolne przedstawienie mojego wnuka	Praca	Czułam się okropnie, z bólu wróciłam do łóżka.	Prace domowe, a później drzemka przez godzinę
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
Popołudnie	Czynność	Czułam się zmęczona, oglądałam telewizję	Zatankowałam samochód, płacąc przy samochodzie, aby nie musieć rozmawiać	Nic – czułam się bardzo zmęczona	Surfowałam po Internecie	Zrobiłam zakup do zamrożenia, bo jem ją cały czas	Wzięłam kąpiel	Poszłam zobaczyć się z moją młodszą córką. Zaprosiła mnie na lunch, ale nie miałam ochoty jeść tego, co ona
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność	Podgrzałam ciasto rybne w kuchence mikrofalowej – łatwe do jedzenia.	Zjadłam zupę.	Przysnęłam na kanapie, zjadłam zupę	Zjadłam owsiankę	Zrobiłam zapiekanekę z kurczaka z ziemniaka mi puree dla mnie i mojej córki, zjadłam dużo	Siedziałam z ocieplaczem na twarzy – nie zadziałało na ból. Zjadłam kubek zupy	Przejrzałam fora wsparcia dotyczące bólu twarzy w Internecie, zjadłam zupę
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
Wieczorem	Czynność	Poszłam spać o 20:00	Poszłam spać o 20:30, przeczytałam kilka stron książki	Oglądałam telewizję, poszłam spać o 20:15	Mój syn przyszedł ze swoimi dziećmi – było w porządku, dużo gawędziliśmy!	Emilka (najstarsza córka) przyszła mnie odwiedzić, wypiliśmy butelkę wina i miałyśmy dobrą pogawędkę do 22:30	Zjadłam zupę + wzięłam dodatkowe środki przeciwbólowe i poszłam spać o 19:30.	Oglądałam telewizję przez chwilę, zasnąłem na kanapie. Poszłam spać o 20:45
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność				W łóżku o 21:30	W łóżku o 23:00		
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							

Maria wypełniła również arkusze z etapów 2 i 3 aktywacji behawioralnej. Zrobiła listy rutynowych, przyjemnych i niezbędnych rzeczy w swoim życiu. Kiedy omawiała je ze swoim moderatorem, stało się jasne, że stawianie czoła spłatom samochodu jest bardzo ważne.

Arkusz aktywacji behawioralnej A

Zapisz tutaj swoje rutynowe czynności, np. gotowanie, sprzątanie i zakupy

*Tak naprawdę nie mam rutyny, chociaż chciałabym.
Chciałabym cieszyć się z robienia czegoś wieczorami, co daje mi radość,
zamiast po prostu wcześniej iść spać.*

*Kiedyś lubiłam chodzić na sesje pływania tylko dla kobiet w każdy
poniedziałek, środy i piątki po południu, ale prawie już na nie chodzę.*

*Uwielbiam gotować, ale mam dość przygotowywania zupy przez cały czas.
Jednak zupa jest tak łatwa do zjedzenia, ponieważ nie muszę szeroko otwierać
ust.*

Zapisz tutaj swoje przyjemne zajęcia, np. wychodzenie z domu, odwiedzanie
znajomych

*Chciałabym zacząć kontaktować się ze starymi przyjaciółmi i rozmawiać z
ludźmi zamiast korzystać z Internetu. Chciałabym być bardziej pomocna dla
Emmy.*

Kiedyś lubiłam spacerować z końcowym lunchem w pubie

*Lubię spędzać czas z moimi dziećmi i nadrabiać zaległości, słuchając ich
nowinek*

Zapisz tutaj swoje niezbędne czynności

*Muszę stawić czoła opłatom za samochód. Mój syn pracuje w banku i uważa, że
najlepiej jest uzyskać pożyczkę bankową na dłuższy okres czasu, aby
płatności nie były tak wysokie. Wtedy będę mogła spłacić samochód, a firma
finansowa nie będzie w stanie mi go zabrać. Jeśli się za to nie zabiorę, syn
powiedział mi, że moja zdolność kredytowa będzie zbyt niska na pożyczkę
bankową.*

Arkusz aktywacji behawioralnej B	
Teraz spróbuj uporządkować swoją listę według stopnia trudności	
Najtrudniejsze	<p><i>Stawić czoła opłatom za samochód.</i></p> <p><i>Spotykać się z przyjaciółmi – zwłaszcza rozmawiać z nimi przez długi czas i jeść.</i></p> <p><i>Powrót do pracy.</i></p>
Średnie	<p><i>Długie rozmowy z Emilią</i></p> <p><i>Znaleźć coś, co mam ochotę robić wieczorami</i></p> <p><i>Ponowne rozpoczęcie regularnego pływanie</i></p> <p><i>Spędzać więcej czasu z dziećmi i być bardziej zaangażowana w życie moich wnuków.</i></p>
Najłatwiejsze	<p><i>Nie spędzać tyle czasu w Internecie</i></p> <p><i>Gotować różnego rodzaju potrawy</i></p>

Maria i jej moderator omówili arkusz aktywacji behawioralnej 2 i zaplanowali pewne czynności, które mogłaby wykonywać. Jedną z ważnych rzeczy, o których rozmawiał z nią moderator, było wykonywanie zaplanowanych działań niezależnie od natężenia bólu. Dzięki rutynowym czynnościom zdecydowała, że nie pójdzie spać przed 21:30 i znowu będzie pływać w każdy poniedziałek po południu. Postanowiła robić z przyjaciółmi rzeczy, które wymagały mniej rozmów, takie jak wizyty w kinie i gry w karty. Maria zaplanowała również zajrzeć do swoich książek kucharskich i zacząć przygotowywać bardziej odważne posiłki, które można łatwo pokroić na małe kawałki, planując przy tym dużo czasu na ich spożycie.

Maria zauważyła, że niektóre rzeczy, które uznała za najbardziej przyjemne, takie jak jedzenie i rozmowa, były głównymi rzeczami, których zaczęła unikać z powodu bólu twarzy. To były kwestie, które tworzyły jej życie towarzyskie, a omijanie ich doprowadziło do tego, że poczuła się bardziej przygnębiona. Wraz ze swoim moderatorem Maria planowała zadzwonić do swojej najbliższej przyjaciółki i umówić się na grę w karty, wyjaśniając, że na początku nie będzie w stanie rozmawiać dłużej niż 10 minut. Moderator podkreślił, że Maria nie powinna rozmawiać dłużej niż 10 minut za jednym podejściem, nawet jeśli ma ochotę kontynuować. Aby wykonać niezbędne czynności, Maria zgodziła się usiąść i ukończyć planowanie budżetu, ustalając, ile może zapłacić miesięcznie na swój samochód. Aby upewnić się, że wszystko idzie zgodnie z planem, wprowadzono okresy odpoczynku. Tutaj widzimy etap 4 z dziennika aktywacji behawioralnej Marii. Ma szereg czynności, w tym rutynowe (czerwone), przyjemne (fioletowe), niezbędne (niebieskie) i okresy odpoczynku (żółte).

		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Rano	Czynność	Praca	Obowiązki	Praca	Obowiązki	Praca	Wypełnij arkusz budżetu z wyciągów bankowych	Wypełnij arkusz budżetu z wyciągów bankowych
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność	Praca	30 min odpoczynku	Praca	30 min odpoczynku	Praca	30 min odpoczynku	30 min odpoczynku
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
Popołudnie	Czynność	30 min odpoczynku	Spacer do lokalne rzeźnika	30 min odpoczynku	Opiekuj się dzieckiem syna przez godzinę	30 min odpoczynku	Odwiedź syna	Odwiedź rodzinę
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność	Pływanie	30 min odpoczynku	Zorganizuj grę karcianą z Joan	30 min odpoczynku	Zapytaj Emilię, czy chce iść do kina w przyszłym tygodniu	30 min odpoczynku	30 min odpoczynku
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
Wieczorem	Czynność	Zaplanuj posiłek na jutro	Zjedz coś nowego	Zaplanuj posiłek na jutro	Zjedz coś nowego	Zaplanuj posiłek na jutro	Zjedz coś nowego	Herbata u córki
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność	Nie kładź się spać co najmniej do 21:30	Nie kładź się spać co najmniej do 21:30	Nie kładź się spać co najmniej do 21:30	Gra karciana z Asią	Nie kładź się spać co najmniej do 21:30	Nie kładź się spać co najmniej do 21:30	Nie kładź się spać co najmniej do 21:30
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							

Maria powiedziała swojemu moderatorowi w następnym tygodniu, że udało jej się zrobić większość rzeczy z dziennika. W poniedziałek odczuwała ból i poszła spać o 20:00, ale przez resztę tygodnia poszła spać o 21:45. Jednak pomimo bólu udało jej się popływać i odwiedzić rodzinę. Wypełnienie arkusza budżetu, było to dla niej bardzo trudne, ale ustaliła, że może sobie pozwolić na pożyczkę w kwocie 575 zł miesięcznie. Pomimo trudnego tygodnia Maria była zadowolona z tego, co zrobiła. Cieszyła się okresami odpoczynku bardziej niż wcześniej, ponieważ czuła, że teraz miała na nie „pozwolenie”.

Wraz ze swoim moderatorem Maria zaplanowała harmonogram na następny tydzień. Pływanie sprawiało jej przyjemność i planowała pójść na nie zarówno w poniedziałek, jak i piątek. Planowała również zadzwonić do swojej przyjaciółki i poprosić ją o kolejną grę w karty. Był to bardzo udany pomysł, ponieważ istniały naturalne przerwy między rozmowami, kiedy koncentrowały się na grze. Zaplanowała również menu na tydzień zawierające bardziej wyszukane posiłki, które nadal były łatwe do zjedzenia. Z myślą o zaproszeniu znajomych na obiad, Maria postanowiła również przejrzeć niektóre menu lokalnych barów i restauracji, aby zobaczyć, gdzie można zjeść dania, które byłyby dla niej łatwe do spożycia i mniej krępujące. Planowała również zadzwonić do swojego kierownika banku, aby umówić się na spotkanie w sprawie pożyczki.

Drugi dziennik aktywacji behawioralnej Marii.

		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Rano	Czynność	Praca	Obowiązki	Praca	Obowiązki	Praca	Weź garnitur do pralni chemicznej	Spacer do kiosku po gazetę
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność	Praca	30 min odpoczynku	Praca	30 min odpoczynku	Praca	30 min odpoczynku	30 min odpoczynku
	Gdzie							
Popołudnie	Czynność	30 min odpoczynku	Zorganizuj grę karcianą	30 min odpoczynku	Zagraj w karty z Joan	30 min odpoczynku	Odwiedź rodzinę	Odwiedź rodzinę
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność	Pływanie	30 min odpoczynku	Zadzwoń do banku	30 min odpoczynku	Pływanie	30 min odpoczynku	30 min odpoczynku
	Gdzie							
Wieczorem	Czynność	Gulasz	Spaghetti bolognese	Ciasto rybne	Risotto	Fasolka na toście	Curry z ryżem	Omlet
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność	Nie kładź się spać co najmniej do 21:30	Nie kładź się spać co najmniej do 21:30	Nie kładź się spać co najmniej do 21:30	Nie kładź się spać co najmniej do 21:30	Nie kładź się spać co najmniej do 21:30	Kino z Emilią	Nie kładź się spać co najmniej do 21:30
	Gdzie							
Wieczorem	Kiedy							
	Z kim							

Tydzień później moderator zadzwonił do Marii. W ciągu 6 na 7 dni poszła spać po 21:30 i umówiła się na spotkanie w banku w przyszłym tygodniu. Była zachwycona swoimi postęпами i zaczęła tworzyć rutynę. Choć jej poziom bólu nie zmienił się, teraz czuła, że ma nad nim więcej kontroli. Jak widać w poniższym dzienniku, Maria postanowiła kłaść się spać późnym wieczorem, ponownie spotkać się z przyjaciółką, umówić się na krótki spacer i obiad z przyjaciółmi oraz udać się do banku na spotkanie. Z pomocą swojego moderatora zaplanowała również menu na wieczorne posiłki w przyszłym tygodniu składające się z różnych łatwych do spożycia potraw.

Trzeci dziennik aktywacji behawioralnej Marii

		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Rano	Czynność	Praca	Spotkanie w banku	Praca	Obowiązki	Praca	Czytanie	Zabrać psa sąsiada na spacer
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność	Praca	30 min odpoczynku	Praca	30 min odpoczynku	Praca	Krótki spacer z Asią, Krzyśkiem oraz Jill, a następnie obiad	30 min odpoczynku
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
Popołudnie	Czynność	30 min odpoczynku	Obowiązki	30 min odpoczynku	Zagraj w karty z Asią	30 min odpoczynku	30 min odpoczynku	Odwiedź rodzinę
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność	Pływanie	30 min odpoczynku	Kawa z przyjaciółmi w mieście	30 min odpoczynku	Pływanie	Odwiedź rodzinę	30 min odpoczynku
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
Wieczorem	Czynność	Makaron carbonara	Zapiekanka pasterska	Zapiekanka z kurczaka	Risotto	Ciasto rybne	Zupa – ale była okej, bo zjadłam obiad poza domem	Pieczony kurczak
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							
	Czynność	Nie kładź się spać co najmniej do 22:00	Zagraj w karty z Asią	Nie kładź się spać co najmniej do 22:00	Nie kładź się spać co najmniej do 22:00	Kino z Emilią	Gra w karty w domu Asi.	Nie kładź się spać co najmniej do 22:00
	Gdzie							
	Kiedy							
	Z kim							

W następnym tygodniu Maria omówiła swoje postępy ze swoim moderatorem. Maria odniosła sukces i zaczęła kupować płyty DVD i książki z biblioteki, aby cieszyć się nimi wieczorami. Trzymała się nowego menu i cieszyła się każdym posiłkiem, pozwalając sobie na poświęcenie czasu na pocięcie jedzenia na mniejsze kawałki. Przekonała się, że jej przyjaciele i rodzina rozumieją, iż czasami rozmawianie nie jest dla niej wygodne i nie mają nic przeciwko, że czasami przez chwilę milczy. Była w banku i wzięła pożyczkę na swój samochód na dłuższy okres czasu. Oznaczało to teraz, że jej samochód nie mógł zostać jej zabrany, a ponieważ była jego właścicielem, mogła go sprzedać, gdyby miała na to ochotę i wykorzystać pieniądze na spłatę pożyczki. Najbardziej ucieszyła się z tego, że teraz widuje się więcej ze swoją córką Emilią i przeprosiła ją, że nie była przy niej, kiedy potrzebowała porozmawiać. Była zaskoczona, że Emilia była zasmucona tylko tym, że Maria nie powiedziała jej, jak bardzo wpłynął na nią ból.

W ciągu następnych kilku sesji rutyna Marii stawała się coraz bardziej ugruntowana. Zaczęła regularnie spotykać się z przyjaciółmi i rodziną, a jej ból się poprawił. Zgodziła się również, by Emilia wprowadziła się do niej na jakiś czas, dzięki czemu mogła sobie pozwolić na powrót na studia. Mimo że mówienie i jedzenie nadal sprawiało jej ból, Maria zauważyła, że jest on znacznie mniej odczuwalny niż dawniej.

Ostatni przykład z dziennika Marii pokazuje, jak duże postępy poczyniła w ustalaniu rutyny i wykonywaniu przyjemniejszych czynności z regularnie planowanymi okresami odpoczynku. Kierownik Marii zaproponował jej inną posadę w hotelu, polegającą na pracy biurowej przez trzy pełne dni w tygodniu. Po rozmowie z Emilią, zdecydowała, że jest gotowa przyjąć tę ofertę. Maria wciąż miała dni, w których ból był silny, ale czuła znacznie większą kontrolę nad swoim życiem.

Maria wielokrotnie zapisywała oceny w swoim arkuszu kontrolnym podczas programu. Jej oceny wzrosły, gdy zaczęła robić więcej w zaplanowanych okresach odpoczynku.

Podsumowania celów Marii:

Cel numer 1: <i>przeprowadzić rozmowę trwającą ponad 15 minut z moją córką</i>		
Okres 1: 1	Okres 2: 2	Okres 3: 5
Cel numer 2: <i>iść na pływanie przynajmniej raz w tygodniu</i>		
Okres 1: 1	Okres 2: 3	Okres 3: 6
Cel numer 3: <i>zająć się spłatą mojego samochodu</i>		
Okres 1: 0	Okres 2: 3	Okres 3: 6

Sara

Historia Sary opowiada o osobie, która zastosowała restrukturyzację poznawczą (technikę z przewodnika), mającą na celu zmianę sposobu myślenia.

Sara jest 42-letnią kobietą mieszkającą samotnie z 17-letnim synem - po trudnym rozwodzie, który miał miejsce 4 lata temu. Przez ostatnie 3 lata Sara cierpiała na uczucie pieczenia języka i ust oraz ciągły pulsujący ból tylnych zębów. Opisuje, że jej twarz była tak obolała, że nie mogła jej dotykać w niektórych miejscach i zaczęła używać dziecięcej szczoteczki do zębów, aby łatwiej było jej znieść nacisk na tylne zęby i dziąsła. Lekarze i dentyści zdiagnozowali uczucie pieczenia jako „zespół piekących ust”, jednak nie udało się znaleźć przyczyny bólu zębów, mimo że Sara odwiedziła 3 różnych dentystów oraz specjalistę.

Ból twarzy Sary nasilił się, gdy została zwolniona z pracy i zaczęła zakładać własną firmę jako projektant stron internetowych. Stwierdziła, że ból sprawiał, że czuła się rozproszona i niezdolna do koncentracji na robieniu rzeczy, które musiała podjąć, aby rozkręcić biznes. Sara czuła, że ciągły ból powodował u niej rozdrażnienie i złość zarówno na siebie, jak i na syna. Miała również trudności z zasypianiem i często wybudzała się w nocy. Większość dnia spędzała, w pozycji siedzącej i wierzyła, że odpoczynek pomoże jej wyzdrowieć. Ponadto Sara czuła się sfrustrowana, że nie mogła funkcjonować tak, jak wcześniej. Od jakiegoś czasu chciała założyć własną firmę i czuła, że pieniądze otrzymane z odprawy pozwolą jej w końcu zrealizować swoje marzenia. Czuła się jednak przerażona, że nie będzie w stanie wziąć na siebie tak dużej odpowiedzialności, ze względu na obawy, że nie poradzi sobie z bólem mięśni twarzy. Czuła się zawstydzona, że od rozpoczęcia działalności wykonała tylko jedno zlecenie i miała wyrzuty sumienia, że wykorzystuje pieniądze z odprawy. W relacjach między Sarą i jej synem panowało napięcie i często się kłócili. Sara czuła, że jej syn jej nie lubi i ma do niej urazę. Jej syn zaczynał naukę jazdy i chciał, aby Sara zabrała go na lekcję swoim samochodem, ale jej ból sprawiał, że była niecierpliwa i czuła, że nie jest w stanie zabrać go do samochodu bez złości i napięcia, co wywoływało kolejną kłótnię. Przez to Sara czuła, że jest złą matką. Wstydziła się swojego stanu i chociaż wiedziała, że ludzie wierzą w jej ból, miała wrażenie, że nie rozumieją jej choroby i zawsze zastanawiają się, kiedy wyzdrowieje.

Sara czuła, że ból mocno wpłynął na jej życie. Przed wystąpieniem jej przewlekłego bólu mięśni twarzoczaszki Sara cieszyła się piątkowymi wieczorami ze swoimi przyjaciółmi i była bardzo towarzyska. Lubiła badminton i chodzenie na siłownię. Przyjaciółka powiedziała jej, że jeden z jej kolegów chce zaprosić ją na randkę, ale Sara nie była chętna. Obawiała się, że jeśli będzie miała gorszy dzień z powodu bólu, będzie musiała odwołać randkę i sprawi, że ten mężczyzna poczuje się niezręcznie, ponieważ nie zrozumie jej sytuacji. Czuła też, że jest nudziarą, ponieważ nie wychodziła z domu i nie cieszyła się już tak bardzo swoimi zainteresowaniami, natomiast w gorsze dni czuła się nieatrakcyjna, ponieważ nie mogła znieść dotykania swojej twarzy, aby nałożyć makijaż lub krem nawilżający.

Z pomocą swojego moderatora Sara zdecydowała się na następujące cele:

Moje cele						
Dzisiejsza data						
Cel numer 1						
<i>Praca nad moim biznesem</i>						
.....						
Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)						
<input checked="" type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
W ogóle	Czasami		Często		O każdej porze	
~~~~~						
Cel numer 2						
<i>Zabrać syna na lekcję jazdy samochodem i zachować spokój...</i>						
.....						
Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)						
<input checked="" type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
W ogóle	Czasami		Często		O każdej porze	
~~~~~						
Cel numer 3						
<i>Chodzić na zajęcia na siłowni 3 razy w tygodniu</i>						
.....						
.....						
Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)						
<input type="radio"/> 0	<input checked="" type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
W ogóle	Czasami		Często		O każdej porze	

Sara czuła, że radzenie sobie z jej myślami pomoże jej najbardziej. Gdyby mogła czuć się mniej zła i sfrustrowana, pomogłoby jej to zrobić więcej rzeczy w swoim życiu. Z pomocą swojego moderatora Sara nauczyła się wypełniać dziennik myśli. Ten pomógł jej to zidentyfikować dokładny rodzaj myśli, które miała, sytuacje, w których te myśli się pojawiały i jak bardzo wierzyła, że te myśli są prawdziwe. Na początek Sara wypełniła pierwsze trzy kolumny. Przykład jednego z dzienników myśli Sary pokazano poniżej.

Pierwszy dziennik myśli Sary

Sytuacja	Uczucie (ocień, jak dotkliwe było ono w skali 0-100%)	Myśl (ocień, jak bardzo wierzysz w tę myśl w skali 0-100%)	Poprawiona myśl (ocień, jak bardzo wierzysz w tę myśl w skali 0-100%)	Uczucie (jak bardzo było ono dotkliwe? Skala 0-100%)
<p>Siedząc w domu i oglądając telewizję, mój syn pyta mnie, kiedy poczuję się wystarczająco dobrze, aby zabrać go do samochodu. Krzyczę na niego: „prawdopodobnie nigdy, więc poproś tatę o więcej pieniędzy na lekcje!”</p> <p>Przyjaciółka pisze SMS, aby zaprosić mnie na wieczorne wyjście</p> <p>Oglądam Dragon's Den - jak zostać milionerem</p>	<p>Złość 60% Poczucie winy 90%</p> <p>Smutek 80% Frustracja 95%</p> <p>Frustracja 90% Złość 85%</p>	<p>Jestem okropną i złą matką, mój syn musi mnie nienawidzić 80%</p> <p>Nie wychodzę z domu, teraz jestem nudziarą, pewnie i tak nikt nie chciał, żeby przyszedł 90%</p> <p>Nigdy nie wycofam się ze swojej firmy. Założę się, że ci ludzie nie odczuwają takiego bólu 75%</p>		

Sara prowadziła dzienniki przez tydzień i omówiła je na następnej sesji ze swoim moderatorem. Dzięki dziennikom zauważyła, że głównym sposobem myślenia, który mogła zidentyfikować, to „nie jestem nikomu potrzebna i nie robię nic z moim życiem z powodu bólu”. Dostrzegła związek między swoimi myślami, przekonaniem o ich prawdziwości a nastrojem i późniejszym zachowaniem. Była w stanie zidentyfikować związek z jej relacją z synem. Zrozumiała, że jej poczucie winy i frustracja odnośnie chronicznego bólu mięśni twarzoczaszki doprowadziły ją do przekonania, że jej syn jej nie lubi i żywi do niej urazę. Im bardziej w to wierzyła, tym większa narastała w niej złość, więc unikała spędzania z nim czasu, co doprowadziło ją do przekonania, że jest złą matką. ją do przekonania, że jest złą matką.

Z pomocą swojego moderatora Sara pracowała nad myślą, że jest złą matką i że jej syn jej nie lubi. To była niepokojąca myśl, ponieważ uważała, że jest to w 80% prawdą. Przyjrzała się, ile rzeczywiście było w tym prawdy lub fałszu. Sposób, w jaki to zrobiła, polegał na wyobrażeniu sobie, że jest sędzią w sądzie, w którym badano dowody za i przeciw faktyczności tej myśli. Jest to pokazane w tabeli dowodów Sary.

Moja myśl <i>Mój syn mnie nie lubi, a ja jestem złą matką</i>	Procent mojej wiary tę myśl 80%
Dowody za	Dowody przeciw
<p><i>Nie mam dla niego cierpliwości</i></p> <p><i>Nie robię rzeczy, które robią inni rodzice, jak pokazanie mu, jak jeździ się samochodem</i></p> <p><i>Kłócimy się o wszystko.</i></p> <p><i>Pomyśli, że jestem porażką, ponieważ nie pracuję nad biznesem</i></p>	<p><i>Oferuje mi pomoc w robieniu rzeczy w domu, gdy mam zły dzień</i></p> <p><i>Kiedy grał w piłkę nożną w swojej szkolnej drużynie, przychodziłam na prawie każdy mecz</i></p> <p><i>Od czasu do czasu mówi, że kocha mnie</i></p> <p><i>Mój brat powiedział, że nikt nie jest idealnym rodzicem i że nastolatki zawsze sprawiają trudność. Powiedział, że wykonuję dobrą robotę, wychowując go na własną rękę.</i></p> <p><i>Kuba (mój syn) powiedział, że był ze mnie dumny, kiedy wykonałam tę jedną pracę dla mojej firmy</i></p>

Kiedy Sara ukończyła to ćwiczenie, ponownie rozważyła swoje przekonanie, że jej syn jej nie lubi i że jest złą matką. Dostrzegła, że dowody na to, że wierzyła w tę myśl, były dość wątpliwe, ponieważ opierały się na uczuciach i założeniach, a nie na faktach. Uznała, że zamiast wierzyć, że jest to prawda w 80%, zdecydowała, że prawda ta wynosi nie więcej niż 40%. Ponieważ jej wiara w takie myśli była słabsza, czuła się mniej sfrustrowana i zła, gdy się pojawiały. Wraz ze swoim moderatorem opracowała nową myśl (zwaną poprawioną myślą), która brzmiała następująco: „czasami mój syn i ja kłócimy się i sprzeczamy się ze sobą w gorsze dni, ale mamy normalne relacje – nie jestem złą matką”. Oceniała tę nową myśl na 75%, a jej złość i poczucie winy znacznie się zmniejszyły. Oto przykład z drugiego dziennika myśli Sary.

Sytuacja	Uczucie (oczeń, jak dotkliwe było ono w skali 0-100%)	Myśl (oczeń, jak bardzo wierzysz w tę myśl w skali 0-100%)	Poprawiona myśl (oczeń, jak bardzo wierzysz w tę myśl w skali 0-100%)	Uczucie (jak bardzo było ono dotkliwe? Skala 0-100%)
<p><i>Siedząc w domu i oglądając telewizję, mój syn pyta mnie, kiedy poczuje się wystarczająco dobrze, aby zabrać go do samochodu. Krzyczę na niego: „prawdopodobnie nigdy, więc poproś tatę o więcej pieniędzy na lekcje!”</i></p>	<p><i>Złość 60% Poczucie winy 90%</i></p>	<p><i>Jestem okropną i złą matką, mój syn musi mnie nienawidzić 80%</i></p>	<p><i>Czasami mój syn i ja kłócimy się i sprzeciamy się ze sobą w gorsze dni, ale mamy normalne relacje – nie jestem złą matką 75%</i></p>	<p><i>Gniew 10% Poczucie winy 30%</i></p>

Sara powtarzała ten proces kilka razy z tą samą myślą. Zajął się także innymi myślami, w szczególności przekonaniem, że odpoczynek fizyczny pomoże jej w walce z bólem twarzy. Przy wsparciu i zachęcie swojego moderatora Sara przeprowadziła kilka eksperymentów behawioralnych. Na przykład jeden eksperyment polegał na odpoczynku przez cały dzień i ocenie poziomu bólu. Następnego dnia poproszono ją o wykonanie lekkiej aktywności i ponowne oszacowanie bólu. Robiła to przez sześć dni i pod koniec eksperymentu odkryła, że jej poziom bólu był mniejszy w dniach, w których wykonywała jakąś aktywność. W ciągu kilku tygodni, kwestionując swoje myśli i przeprowadzając pewne eksperymenty behawioralne, Sara czuła, że ma większą kontrolę nad swoim bólem. Im bardziej kwestionowała swoje myśli, tym bardziej stawała się pewna siebie i tym bardziej zmieniało się jej zachowanie, gdy zaczęła robić więcej. Czuła się znacznie bardziej pewna siebie, a co ważne, poprawił się jej nastrój, co doprowadziło do tego, że poczuła się mniej rozdrażniona. To z kolei poprawiło jej relacje z synem. Pozwoliła mu prowadzić samochód przez pół godziny po wiejskich drogach i stwierdziła, że nie czuje potrzeby zbytniego podpowiadania mu ani instruowania go. Zdarzyło im się mieć jedną sprzeczkę, kiedy przejechał przez ogromną kałużę błotnistej wody, ale później oboje się z tego śmiali. Sara zaczęła chodzić na siłownię, początkowo raz w tygodniu, ale teraz udaje jej się to zrobić 3 razy w tygodniu. Właśnie dopięła umowy na przebudowę strony internetowej małej lokalnej sieci restauracji. Ma nadzieję, że doprowadzi to do jeszcze więcej pracy.

Podobnie jak w przypadku innych historii regeneracji, poprawa Sary nie była natychmiastowa i nadal miała dni, w których odczuwała ból. Wiedziała, że musi nadal kwestionować swoje myśli i przeprowadzać eksperymenty, ale czuła, że radzi sobie z bólem znacznie lepiej. Zdała sobie również sprawę, że była w słabym nastroju, co doprowadziło do tego, że czuła frustrację, gniew i miała niską pewność siebie. Poczuła, że może wykorzystać techniki, których się nauczyła, aby zarządzać tymi emocjami.

Sara zapisywała oceny w arkuszu celów kilkakrotnie podczas terapii. Jej oceny wzrosły, gdy zaczęła czuć się lepiej i osiągać swoje cele. Są one szczegółowo opisane w podsumowaniu Sary:

Moje cele						
Dzisiejsza data						
Cel numer 1						
<i>Praca nad moim biznesem</i>						
.....						
Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)						
0	1	2	3	4	5	6
W ogóle	Czasami			Często		O każdej porze
~~~~~						
Cel numer 2						
<i>Zabrać syna na lekcję jazdy samochodem i zachować spokój...</i>						
.....						
Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)						
0	1	2	3	4	5	6
W ogóle	Czasami			Często		O każdej porze
~~~~~						
Cel numer 3						
<i>Chodzić na zajęcia na siłowni 3 razy w tygodniu</i>						
.....						
.....						
Jestem w stanie zrobić to teraz (zakreśl liczbę)						
0	1	2	3	4	5	6
W ogóle	Czasami			Często		O każdej porze

Podziękowania:

Chcielibyśmy podziękować za wkład pacjentów z przewlekłym bólem mięśni twarzy, w tym z zespołem zaburzeń czynności stawu skroniowo-żuchwowego, którzy pomogli w wspólnej produkcji i tworzeniu tego przewodnika, dzieląc się z nami swoimi doświadczeniami. Ich spostrzeżenia były bezcenne. W procesie wzięli udział pacjenci zarówno z Leeds Teaching Hospital Trust, jak i Central Manchester Foundation Trust.

Chcielibyśmy podziękować zespołowi badawczemu pracującemu nad badaniem MUSICIAN na University of Manchester za dostarczenie rękopisu, z którego został zaadaptowany ten przewodnik. Doceniamy również wkład ekspertów Profesora Justin Durham i dr Chris Penlington z Newcastle University, którzy przejrzyli i zasugerowali zmiany w trzeciej wersji podręcznika.

Praca ta została częściowo sfinansowana z nagrody naukowej Clinician Scientist Award przyznanej dla dr Vishal Aggarwal i wydanej przez National Institute of Health Research (Narodowy Instytut Badań nad Zdrowiem) – numer grantu CS/2008/08/001. Poglądy wyrażone w tej publikacji są poglądami autorów – niekoniecznie poglądami NHS, National Institute of Health Research (Narodowego Instytutu Badań nad Zdrowiem) czy Departamentu Zdrowia.

Ilustracja na rysunku 1 została wykonana przez Colin Sullivan z Wydziału Ilustracji Medycznej i Dentystycznej na University of Leeds.

© 2019 The University of Manchester oraz University of Leeds

Kopie można uzyskać na podstawie licencji tutaj: <https://www.click2go.umip.com> lub <https://licensing.leeds.ac.uk/>

