

# БОЛЬ И СТРЕСС

## Как стресс влияет на боль?

Стресс и беспокойство влияют на боль самыми разными путями. Ушибленные мышцы, сухожилия и суставы обычно перестают болеть, однако если боли не проходят, виной этому могут быть стрессы и беспокойства.

Любая боль зависит от деятельности мозга. Боль зарождается в пораженном месте, через нервные окончания от него к мозгу передаются импульсы. Если мозг интенсивно работает, болевые импульсы могут оставаться незамеченными. Если же в мозгу имеются очаги беспокойства, депрессии или стресса, его внимание к импульсам боли может быть преувеличенным. В результате чувство боли усиливается.

Мозгом также контролируется взаимосвязь между работой мышц. Если какая-то часть тела повреждена, другие части тела действуют с повышенной нагрузкой. После выздоровления нагрузка возвращается в норму. Стресс может мешать такой нормализации, и в местах перегрузки могут возникать боли.

Еще одна причина влияния стресса на боль - это вызываемая им напряженность мышц. Если мышцы длительное время остаются напряженными, они начинают болеть.

## Как я могу бороться с болью?

Если боли в спине не проходят, несмотря на отсутствие признаков повреждения нервных окончаний или каких-либо иных серьезных симптомов, можно использовать следующие способы контроля мозга за болью.

1. Физическая терапия может восстановить нормальный объем мышечных движений.
2. Расслабление и биологическая ответная реакция могут снять напряжение в закрепощенных мышцах.
3. Антидепрессанты могут помочь нормализации слишком сильных болевых импульсов.

# Pain And Stress

## How does stress affect pain?

Stress and worry affect pain in many ways. Injured muscles, tendons and joints heal, but if pain doesn't go away, stress and worry may be a cause.

All pain depends on the brain. Pain starts in the injured area, and a message is sent through the nerves to the brain. If the brain has a lot of tasks to do, it can ignore pain messages. If it is worried, depressed, or stressed, it may pay too much attention to pain messages. This can result in more feelings of pain.

The brain also controls how muscles work together. If one part of the body is injured, other parts of the body do more work. After the injury heals, the workload should shift back to normal. Stress may prevent that shift, and the overworked parts may start hurting.

Another way stress affects pain is to make muscles tighten up. If muscles stay tight for a long time, they start to hurt.

## What can I do about the pain I am having?

If back pain does not get better, and there are no signs of nerve injuries or other serious conditions, there are ways to help your brain control your pain.

1. Physical therapy can bring back normal muscle movements.
2. Relaxation and biofeedback can relax tight muscles.
3. An antidepressant can help the pain message come through at a normal level instead of extra strong.

4. Специальное устройство TENS поможет устранить острые болевые ощущения в местах их возникновения.

5. Если вы испытываете сильные боли, вас могут направить к специалисту по применению названных методов.

Вы можете научиться властвовать над болью, вместо того, чтобы боль властвовала над вами.

4. A device called TENS unit can block excessive pain sensations where they start.

5. If your pain is very bad, you may be referred to a pain specialist to try these methods.

You can learn to control your pain instead of having your pain control you.