

Obsah

- Krátký úvod o bolesti 7
Kdy navštívit lékaře 10
 Kombinování různých postupů 11
Postupy ke zvládnání bolesti (abecedně) 12
 Aktivní ovlivňování svého stavu (anglicky control) 12
 Akupunktura a akupresura 13
 Aromaterapie 15
 Autosugesce a sugesce 17
 Behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy 19
 Dechová cvičení 21
 Děti a dospívající – zvládnání bolesti 25
 Disociace a prožitky mimo tělo 28
 Dozvuky bolesti – jak je zvládat a jak jim předcházet 30
 Duchovní život a mírnění bolesti 31
 Hudba 33
 Hypnóza a autohypnóza 34
 Chůze 35
 Ignorování bolesti 37
 Imaginace (využívání představivosti) a EMDR 38
 Informovanost 39
 Jóga 40
 Karma 48
 Léčivé rostliny 51
 Lehké dráždění kůže 55
 Léky 55

- Masáž 62
Meditace 63
Minerály a drahokamy 67
Mobilizace páteře nebo kloubu 70
Motivace 70
Odvedení pozornosti 71
Paradoxní terapie 72
Poezie a literatura 73
Pomůcky (ortopedické i jiné) 77
Posuzování bolesti 77
Psychoterapie orientovaná na vhled a dynamická 79
Radost 83
Relaxace 84
Smích, humor 93
Spánek a bolest 95
Tělesné cvičení 97
TENS 100
Teplo, chlad a jejich střídání 100
Vnímání myšlenek a duševních stavů 102
Vnímání těla 104
Výtvarné umění a bolest 107
Výživa, vitaminy a potravinové doplňky 108
Vztahový rámec vnímání bolesti a jeho změna 111
Vztahy s druhými lidmi (lékaři, rodinou, dalšími nemocnými) 112
Závislost na návykových látkách a bolest 115
Životní styl 118
- Mírnutí některých druhů bolestí a souvisejících problémů 121
Deprese 121
Fibromyalgie (FMS) a bolesti vaziva a svalů 123
Hemeroidy 126
Hlava – bolesti 127
Klouby 130
Křečové žíly a jejich komplikace 134
Menstruační obtíže 137
Nádory 139
Nachlazení a chřipka 141
Nervové (neurogenní) bolesti 144
Operace, bolestivé vyšetření apod. 146
Páteř 147
Popáleniny 152

<i>Srdce</i>	154
<i>Úrazy</i>	155
<i>Úzkost a strach</i>	157
<i>Vředová choroba žaludku a dvanáctníku</i>	159
<i>Zuby</i>	161
<i>Závěr</i>	163