

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	12
Вступительное слово и приветствие.....	14
Глава 1 . Введение в науку о боли .....	17
Три компонента боли: биологический, психологический и социальный.....	18
Что такое боль?.....	22
Почему мы чувствуем боль?.....	24
Как работает боль.....	25
Ваша болевая система пластична .....	31
Боль и вред — не одно и то же .....	34
Знакомство с регулятором боли .....	38
Снижение «громкости» боли .....	42
Заключение .....	47
Глава 2. Основы КПТ: триггеры, эмоции и преодоление боли .....	48
Неразрывная связь между физической и эмоциональной болью ...	48
Введение в КПТ .....	50
Эмоции живут в вашем теле.....	53
Копинг влияет на боль .....	55
Режим вампира .....	56
Как стресс и тревога влияют на боль и здоровье.....	58
Взаимосвязь между болью, избеганием и еще большей болью. ....	63
Стресс и ваша иммунная система.....	65
Травма и боль.....	66

Триггеры боли .....	75
Узнайте свой рецепт боли .....	77
Освободитесь от негативных эмоций: как «вскипятить чайник» ....	80
Напишите историю своей боли .....	81
Заключение .....	82
Глава 3. Стратегии контроля боли .....	84
Сначала вы действуете, затем ощущаете изменения: как работать в обратном направлении .....	84
Постановка цели .....	88
Интервалы активности: как возобновить работу и вернуть в свою жизнь развлечения .....	94
Интервалы активности .....	99
Стратегии отвлечения .....	108
О гаджетах .....	113
Расслабление при помощи органов чувств .....	115
Планирование приятных занятий .....	118
Два шага вперед.....	119
Заключение .....	120
Глава 4. Медицина разума и тела .....	121
Стратегии релаксации .....	122
Майндфулнесс .....	133
Биологическая обратная связь: согревание рук .....	149
Воображение .....	154
Заключение .....	165
Глава 5. Биологическая связь между мыслями и болью .....	166
Связь между мыслями в голове и ощущениями в теле .....	167
Самокритика: голос боли .....	168
Голос здоровья: Голос Мудрости .....	172
Три шага, позволяющие доказать, что Голос Боли не прав .....	173
Заключение .....	192

Глава 6. Когнитивные стратегии: боль и ваш мозг .....	193
Шаг 3. Изменение Голоса Боли .....	193
Отслеживание мыслей .....	194
Копинговые мысли .....	201
Ваш мозг слышит все, что говорит ваш рот .....	206
Благодарности и хорошие вещи .....	210
Представьте себе чудо .....	215
Заключение .....	219
Глава 7. Советы для здорового образа жизни и борьбы с болью .....	220
Мозг любит баланс .....	220
Хороший сон, чтобы лучше себя чувствовать .....	221
Физические упражнения и мозг .....	231
Солнечный свет и природа — это лекарства .....	237
Питание и здоровье: питайтесь правильно, чтобы чувствовать себя лучше .....	238
Социальное лечение .....	242
Заключение .....	250
Глава 8. Все вместе .....	251
«Меню из пяти ингредиентов» .....	252
Составьте план действий при боли .....	259
Что делать, если вы не можете встать с постели .....	264
Жизнь, которую вы любите .....	265
Пребывание в больнице .....	266
Болевая идентичность: кто вы на самом деле? .....	267
Начало .....	270
Благодарности .....	271