

O poder da mente!

Na última edição do DOL publicamos o primeiro alerta de uma série que mostrará diversas técnicas mentais para aliviar a dor. Nesse alerta abordaremos como a respiração profunda, a meditação e a visualização podem ajudar controlar a dor, com

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Na última edição do DOL publicamos o primeiro alerta de uma série que mostrará diversas técnicas mentais para aliviar a dor. Nesse alerta abordaremos como a respiração profunda, a meditação e a visualização podem ajudar controlar a dor, conforme exposto a seguir: A respiração profunda é uma técnica fundamental para o resto das alternativas que podem ser usadas para ajudar a controlar a dor. Trata-se de respirar profundamente por alguns segundos e depois expirar. Para ajudar a manter a concentração e ritmo da respiração podem ser usadas palavras ou frases. Por exemplo, cada vez que você respira, você pode dizer "bem-vindo, relaxamento". Ao expirar, "adeus, negatividade."

Além dessa técnica, temos a meditação e visualização, com elas o processo inicia-se prestando-se atenção à respiração seguindo a técnica ensinada acima. Isso é feito em uma atmosfera de relaxamento completo, sem ruídos ou estímulos que possam distrair, como música de fundo. Além disso, você pode pensar em um lugar que está associado com tranquilidade, paz e prazer. Uma praia com o som das ondas. Pássaros cantando em uma paisagem bucólica. Se a mente se distrair e começar a pensar em outras coisas, traga de volta a imagem que causa tranquilidade. Por oportuno, frisa-se que essas técnicas não dispensam o uso dos analgésicos convencionais, devendo dessa forma serem utilizadas como um meio

coadjuvante.

Referencia: <https://noticias.uol.com.br/ciencia/ultimas-noticias/bbc/2016/10/10/cinco-metodos-para-controlar-a-dor-com-a-mente.htm>

Alerta submetido em 16/11/2016 e aceito em 29/11/2016.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/o-poder-da-mente · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE