

## COMO POSSO COMEÇAR A LIDAR COM MINHA DOR?

**Faça as pazes com a dor:** aceitar que não há respostas rápidas para seu problema de dor é o primeiro passo para começar a ter controle sobre sua dor e sobre sua vida.

**Não fique mudando de médicos:** ir a um grande número de médicos diferentes pode levar a esperanças não realistas e a confusões entre você e seus médicos. Isso também mantém o foco sobre a dor e impede que você de fazer outras coisas que possam lhe dar prazer.

**Mantenha-se tão ativo e condicionado quanto possível:** isto significa alcançar um estilo de vida equilibrado entre repouso, atividade, lazer e dieta.

**Equilibre suas atividades:** você é o tipo de pessoa que faz tudo mesmo com dor ou é do tipo que espera ficar melhor e então faz tudo de uma vez? (apenas para gastar os dias seguintes se recuperando). Bem, talvez você precise aprender a equilibrar suas tarefas, isto é, olhar para como você organiza seu dia, e propor pequenos objetivos que possam ser atingidos sem resultar em sofrimento depois.

**Fale:** fale com seu médico, peça para conversar com um de nossos psicólogos. Falar sobre os problemas é o primeiro passo para encontrar uma solução.

**Aprenda a relaxar:** Problemas e preocupações podem aumentar sua tensão física, que, por sua vez, pode piorar sua dor. Os psicólogos podem ensinar uma série de técnicas para relaxar sua mente e seu corpo e assim diminuir sua dor.