

Udruga Remisija ♦ Zagreb

## KRONIČNA BOL I KOGNITIVNO-BIHEVIORALNE TEHNIKE - VLASTITO ISKUSTVO

## CHRONIC PAIN AND COGNITIVE-BIHEVIORAL TECHNIQUES - A PERSONAL EXPERIENCE

Nenad Horvat

Ja nisam liječnik, još manje znanstvenik. Imam reumatoidni artritis (RA) i o ovoj temi mogu reći ne teoretski, znanstveno već isključivo temeljem vlastitog iskustva, odnosno kako sam ja živio s kroničnom boli koja je sveprisutna kod RA.

U početku dok sam još studirao, bol mi je smetala u učenju, oduzimala mi je koncentraciju, trebao sam 3-4 puta više vremena nego inače za svladavanje gradiva. Dokopao sam se knjige Autogeni trening i ono što mi je jedino pomagalo bilo je, u trenutku javljanja boli tijekom učenja, mirovanje i ponavljanje rečenice "moja ruka je mirna i ne boli me"... dobio sam nekoliko sati za mirno učenje.

Niti sam ne znam kako i od kuda, ali nekako sam posložio u svojoj glavi da se takve stvari događaju, da

ima ljudi kojima se u životu dogode puno gore stvari zbog čega pate puno više od mene, pa ako je to neki maximum mojeg trpljenja - ja sam sretan.

Izluđivao sam svaki puta kada bi se bol pojavila, pogotovo pojačala, no s vremenom sam se baš u takvim situacijama počeo šaliti na svoj račun, zabavljati okolinu u kojoj sam se nalazio upravo sa svojom boli i smjeh je odagnao bol, jednostavno sam zaboravio na bol.

Znam da ima oboljelih koji potonu i potrebna im je pomoć, no smatram da se svatko treba boriti do krajnjih mogućnosti kako bi odagnao bol, jer na taj način pobjeđuje i bolest, a spoznaja pobjede jača duh i daje novu snagu u borbi protiv bolesti.

**Ključne riječi:** kronična bol, kognitivno-bihevioralne tehnike, osobno iskustvo