Il dolore
Definizione

“Un’esperienza sensoriale e emozionale spiacevole associata a un danno tissutale, in atto o potenziale, o descritta in termini di danno”

Cosa significa?

Questa definizione ci da qualche speranza.

La cosa più importante che dovresti capire è che sentire male non significa necessariamente che stai danneggiando qualcosa. Puoi avere dolore se c’è un danno, nessun dolore con molti danni e molto dolore con un danno minimo. La seguente definizione è leggermente ampliata per mostrare come il dolore è influenzato da più fattori e non solamente dalla presenza di un danno tissutale. E’ influenzato e influenza altri aspetti della tua vita. Le emozioni, le sensazioni, le cognizioni (le credenze sul dolore) e gli aspetti sociali (l’isolamento sociale è frequente con il dolore) sono coivolti con il dolore persistente. Definiamo questo come modello Bio - Psico - Sociale del dolore. Ciò significa che molti aspetti della tua vita possono influenzare il dolore. Questa è una cosa importante perchè significa che hai molte opzioni per trattare il tuo dolore. Nelle Strategie di Recupero di questo libro effettuerai un’autovalutazione per scoprire quali fattori potrebbero essere correlati al tuo dolore e forse troverai alcuni fattori che puoi modificare per aiutarti con il dolore e con il recupero.

Elemento fondamentale: il dolore non rappresenta solo un danno