

HÅNDBTER FYSISK SMERTE

Alle ved at man bliver irriteret af at have hovedpine, og kronisk fysisk smerte/sygdom har endnu værre følger.

Hvis du nogle gange oplever overvældende følelser, så er det fuldstændig afgørende, at du finder en måde at behandle eller håndtere smerte.

Lad være med at vente på, at smerten/sygdommen gør dig følelsesmæssigt ustabil – Sørg for at søge hjælp med det samme.

- Få en diagnose
- Læg en plan for, hvordan du håndterer dine symptomer

Husk at skrive i din træningsdagbog hvor mange gange om dagen du er i stand til at håndtere dine smerter, og angiv **hvilke strategier** du anvendte i spalten "Detaljer".