

КОГАТО ЖИВОТЪТ Е ХРОНИЧНА БОЛКА

Хроничната болка е най-сложното и трудно за описване чувство. Тя е моето постоянно усещане. То е същото като да поискаш от някого да опише как се чувства, когато диша и мига. Това е по-малко чувство, а по-скоро състояние на съществуване.

Всеки път, когато отида на лекар или в спешното отделение, ме молят да оценя болката си по скалата от 1 до 10 и да я опиша. Почти невъзможно е да си спомня кога за последен път съм имала ден без болка, имам дни, които са преодолими, но не и близки до безболезнените. Това прави невъзможно да оценя болката си, ако нямам „единица“ по скалата. Имам дни с по-слаба болка, с които мога да ги сравня, но това е степента на моята способност за класиране. От пациентите с хронична болка не може да се изисква да определят болката си по същия начин, както от хората без болка. Тя е напълно различна. Това е все едно да сравнявате дете, което не е яло истинско ядене от месеци и закономерно умира от глад, с човек, който е гладувал 12 часа. Това просто не е същото.

Когато ме помолят да го опиша, се налага да сдържам смеха си. Усещам го като живота си, като съществуването си. Чувствам се като да си стоя вкъщи в петък вечер, когато всичките ми приятели излизат и се забавляват. Чувствам се като да примигвам, когато асансьорът е повреден и трябва да изкача шест етажа, за да отида до

апартаментата си, знаейки, че ще се движа възможно най-бавно и все още ще ме боли след това.

Чувствам се така, сякаш имам белези от нагревателна подложка, която изгаря кожата ми, когато я използвам часове наред. Чувствам се като при властни родители или контролиращ партньор, с когото постоянно трябва да се консултирам дали ми е позволено да правя нещо. Чувствам се като в най-лошия ден на грипа, но от теб се очаква да продължиш да живееш живота си. На никого не му пука, че имате грип и трябва да спрете да се оплаквате, защото „всички имат болки и страдания“.

Животът ми е в състояние на постоянна болка. Тялото ми постоянно ме боли. Умът ми постоянно страда от това, че съм възпрепятствана да осъществя мечтите си заради ограниченията на тялото ми. Когато ме помолят да го опиша, не мога да го изразя с думи като „пулсиране, болка, пробуждане или парене“, защото не е това, което е. Тези термини изразяват болката на повърхностно ниво. Това е начинът, по който се описва изгаряне от печка или изкълчен глезен. Тази болка е постоянна. Усещането е като за най-лошия спазъм на крака в живота ви, но продължава часове наред. Чувствам се така, сякаш коленете ми всеки момент ще се подкосят, защото се насилвам да бъда на едно ниво с връстниците си. Чувствам се така, сякаш нещо вътре в мен се опитва да си пробие път от корема ми. Чувствам се така, сякаш се блъсках многократно в тухлена стена. Това са чувства, които повечето хора не могат да проумеят.

Тъй като повечето хора не могат да си представят идеята да изпитват болка през цялото време, да не я показват и да продължават да водят ежедневието си, те просто предпочитат да я игнорират. Независимо дали това е, за да се предпазят от мисълта,

че любим човек може да го боли толкова много и те не могат да помогнат, или е от недоверие, защото не могат да видят състоянието, което причинява болката, това е реалност за милиони хора.

Разберете защо е трудно да се обясни на хора без хронична болка. Повярвайте, че хората все още могат да изпитват болка, дори и да не ги виждате да се борят. Бъдете там за тях, когато никой друг не може да ги подкрепи. Опитайте се да проявите разбиране, когато те може да са раздразнителни към вас. Разберете, че хроничната болка е ужасяваща и изолираща, защото няма обещание, че някога ще се почувстваме по-добре. Дайте ни надежда, че дори да няма обещание за ден без болка, има обещание за хора, които обичат и се грижат за нас.

Източник: Преводът е направен по: Clifton, T. (2024) *When You Live in a Constant State of Pain*. https://themighty.com/topic/chronic-pain/description-of-what-chronic-pain-feels-like/?utm_source=cordial&utm_medium=email&utm_campaign=segment_hot_daily_article_recommendation

**превод от английски език:
проф. дсн Божидар Ивков**