

Napnij ramiona. Unieś je o kilkanaście centymetrów w górę. Wytrzymaj przez 15 sekund. Opuść. Ach, przyjemnie, prawda? A teraz napnij je ponownie, wysuń głowę do przodu i zmruż oczy. Wytrzymaj przez, powiedzmy, 35 lat. Witamy w świecie ludzi niedosłyszących. Nigdy bym nie przypuszczała, że trudności ze słuchem mogą być tak wyczerpujące. Miałam to szczęście, że moja rodzina i najbliżsi znajomi znają język migowy, więc rozmowa z nimi nie wymagała z mojej strony żadnego wysiłku. Podobnie ludzie słyszący - ci mogą rozmawiać ze sobą nie patrząc nawet jeden na drugiego. A co z niedosłyszącymi? W ich przypadku sytuacja przedstawia się dużo gorzej. Kilka lat temu miałam okazję wysłuchać fascynującego wykładu doktora Samuela Trychina, człowieka niedosłyszącego, na temat trudności, z jakimi codziennie muszą borykać się ludzie mu podobni, a które mogą prowadzić do pojawienia się niekorzystnych symptomów fizycznych i psychicznych. Stres związany z nieustannym wysiłkiem, by nadążyć za tym, co mówią inni bywa



Foto: Galeria

Och, moje plecy

często źródłem problemów takich jak napięcie mięśni, zmęczenie, nadciśnienie, niepokój, drażliwość oraz wielu innych.

śła ten stan napięciowym zapaleniem mięśni. Występuje ono najczęściej między 30 a 60 rokiem życia, czyli w okre-

Zespół napięciowego zapalenia mięśni u osób niedosłyszących

I mnie zdarzało się znaleźć w tego typu sytuacjach i choć należały do rzadkości, to dobrze pamiętam, jak musiałam siedzieć w pierwszym rzędzie, czytać z ruchu warg, zakładać aparat słuchowy, by i tak błędnie zrozumieć większość tego, o czym była mowa. Niedawno w moje ręce wpadła książka doktora Johna Sarno pt. „Leczenie bólu pleców”. Według niej większość problemów z plecami to rezultat życia w nadmiernym stresie. Sarno okre-

się, który nazywany jest czasami „latami odpowiedzialności”. Doktor Sarno pisze w swojej książce o tym, jak stres ujawnia się na różne sposoby, w tym w postaci bólu pleców. Pośród symptomów opisywanego przez Sarno zespołu znajdują się: napięcie mięśni, zmęczenie, nadciśnienie, lęk, drażliwość i... chwileczkę! Gdzieś już to przecież widzieliśmy. Czytając książkę doktora Sarno przypomniałam sobie o wykładzie doktora Trychina. Symptomy fizyczne u niedosłyszących są identyczne jak u osób cierpiących na napięciowe zapalenie mięśni. Eureka! Odkryłam właśnie zespół napięciowego zapalenia mięśni u osób niedosłyszących. To ma sens, naprawdę. Doktor Sarno twierdzi, że jednym z powodów występowania bólu pleców jest codzienny stres. Doktor Trychin zwraca uwagę, że chroniczne napięcie mięśni to rzecz normalna u niedosłyszących. Doktor Sarno ujawnia, że napięciowe zapalenie mięśni do-



tyka najczęściej ludzi pragnących każdego zadowolić, a doktor Trychin charakteryzuje niedosłyszących, jako osoby „nadaktywne”, traktujące siebie jako stronę, na której spoczywa główna odpowiedzialność za przebieg rozmowy ze słyszącym. Podobieństwo jest uderzające.

Tak więc jeśli masz problemy ze słuchem i bolą cię plecy lub szyja, musisz zadbać o siebie. Pogódź się z tym, kim jesteś. Jeśli inni mają z tym problem, trudno. Doktor Trychin zaobserwował, że wielu niedosłyszących winą zwykle obarcza siebie. Prawda jest jednak taka, że komunikacja to droga dwukierunkowa. Nie musisz więc winić siebie, jeśli pan Jan Kowalski wymamrocze coś, czego nie możesz zrozumieć. Ludzie po-

winni wychodzić sobie naprzeciw i choć trochę się postarać. Jeśli tego nie robią, nie warto tracić na nich czasu. Choć w tym tekście starałam się skupić na niedosłyszących, uważam, że zespół zapalenia mięśni u niedosłyszących równie dobrze może dotyczyć niesłyszących. Wiele osób niesłyszących dorastało w rodzinach, gdzie rzadko korzystano z języka migowego. Wiele zostało zmuszonych do zaakceptowania sposobu komunikacji, który nie jest dla nich wygodny, a to musi prowadzić do stresu i zmęczenia. Tak czy siak, czas zacząć dbać o siebie. Rozluźnić się, pójść na siłownię czy do centrum odnowy biologicznej. Zafunduj sobie masaż, weź gorącą kąpiel, pozbadź się stresu podnosząc ciężarki. Ćwicz i relaksuj się - to pomaga każdemu i w każdej sytuacji.



PSD

Podlaskie Stowarzyszenie Diabetyków prowadzi rehabilitację w zakresie masażu leczniczego, relaksującego i odchudzającego.

“Nadwaga może prowadzić do cukrzycy, miażdżycy, zawałów serca, chorób układu krążenia i oddechowego. Każda niewydolność ruchowa może wynikać z nadwagi.”

Członkowie Stowarzyszenia otrzymują rabat.

Rodzaje masaży	Czas trwania	Cena z rabatem	Cena bez rabatu
Masaż odchudzający całkowity	1 h	40 zł	50 zł
Masaż stóp	0,5 h	7 zł	10 zł
Masaż kręgosłupa	45 min.	15 zł	25 zł
Masaż kończyn (górných i dolnych)	0,5 h	12 zł	20 zł
Masaż relaksacyjny całego ciała	1 h	30 zł	40 zł

Masaż usuwa ból, napięcie i łagodzi stres. Okazuje się również, że zmienia nawet fale mózgowie. Podobnie jak ćwiczenia gimnastyczne dostarcza maksymalnych korzyści wtedy, gdy stosowany jest regularnie, najlepiej raz w tygodniu.

Jak twierdzą specjaliści, nawet jedna sesja masażu miesięcznie pomaga w zachowaniu ogólnego zdrowia.

Naświetlanie lampą Biopton®



**Zapraszamy!
pon. - pt. 9 - 16**

**15-062 Białystok
ul. Warszawska 23
tel. 085 741 57 01
tel./fax 085 732 99 74**

Terminy do uzgodnienia osobiście lub telefonicznie.