



Algejologia

Algejologia to nauka zajmująca się badaniem i leczeniem bólu. Rozwinęła się z chęci określenia tych funkcji ludzkiego ciała, które odgrywają rolę w zapoczątkowaniu i odbioru bólu. Niemieckie Stowarzyszenie Algejologii (Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie) stwierdza, że blisko 15 milionów ludzi cierpi na chroniczny ból. Leczenie bólu jest jednym z najdroższych obszarów systemu opieki zdrowia.

Zarówno pochodzenie, jak i odbiór bólu są związane ze stopniem relaksacji w mięśniach i z ogólnym poziomem stresu w systemie nerwowym. Poza leczeniem symptomów bólu lekami (środki przeciwbólowe), znaną praktyką stało się stosowanie określonych metod relaksacyjnych. Techniki umysłu (autosugestia, szkolenie autogeniczne) lub joga, na przykład, może pomóc w stworzeniu relaksacji umysłu.

Metody czysto fizycznego relaksu zostały potwierdzone także naukowo: floating posiada wpływ zarówno na jednostkę, jak i subiektywne poczucie bólu na autonomiczny układ nerwowy, system ścieżek, który przesyła impulsy bólu. Radykalne zmniejszenie zewnętrznych bodźców zmysłowych zmniejsza stymulację systemu nerwowego tak, że nadmierna stymulacja jest zmniejszona i ból jest postrzegany jako mniejszy.

Relaksacja i redukcja bodźców zmysłowych przyczynia się do zwiększenia uwalniania endorfin. Można to połączyć z ulgą w bólu na poziomie biochemicznym. Wyższy poziom naturalnych narkotyków we krwi osób testowanych został niezawodnie przetestowany w różnych badaniach.