

*M. Winterstein*

**SCHMERZ ALS SCHUTZREAKTION DES ORGANISMUS**

*Der wissenschaftliche Leiter Kandidat der philologischen Wissenschaften,*

*Dozent, Frau N. Molosch*

*Der Lehrstuhl für Fremdsprachen*

*Belorussische staatliche medizinische Universität, Minsk*

Schmerzen können durch Einflüsse von außen - wie Hitze, Kälte und Druck - und durch krankhafte Prozesse im Körperinneren entstehen.

Wer sich schon einmal verletzt hat, wird in einer ähnlichen Situation wahrscheinlich etwas vorsichtiger sein. Vorbelastet sind Sie auch dann, wenn schon jemand aus Ihrer Familie unter Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen leidet. Denn Sie werden Ihre eigenen Schmerzen anders bewerten als derjenige, der bislang keine Schmerzen kennt. Chronische Schmerzen können entstehen, wenn sich akute Schmerzen ständig wiederholen. Denn der Körper speichert Erfahrungen mit Schmerzen an mehreren Stellen des zentralen Nervensystems. Viele Experten nehmen an, dass es einen Zusammenhang zwischen Migräne, Ernährung und körperlicher Bewegung gibt. Ob dies stimmt oder nicht, ist allerdings noch unklar. Die Verhaltenstherapie wird in der Schmerzbehandlung am häufigsten eingesetzt. Dabei lernen die Patienten ihre Gedanken, Gefühle und ihr Verhalten in verschiedenen Situationen zu erkennen und zu verändern. Diese Methode eignet sich besonders dann, wenn Stress eine wichtige Ursache der Schmerzen ist. Akute Schmerzen schützen den Körper vor Schäden und Überlastung, haben eine Signal- und Schutzfunktion. In Extremsituationen kann der Körper Stoffe herstellen, die den Schmerz lindern und für kurze Zeit sogar ausschalten. Diese sogenannten Endorphine werden bei schweren Verletzungen nach einem Unfall oder bei starker körperlicher Anstrengung vermehrt ausgeschüttet.

In der heutigen Arbeitswelt muss alles so gut wie möglich funktionieren. So ist es auch kein Wunder, dass Schmerzen als störend empfunden werden und so schnell wie möglich wieder verschwinden sollen.