

Как справляться с неотложными позывами к мочеиспусканию

Controlling Urinary Urgency (Russian)

Чтобы контролировать **неотложные позывы к мочеиспусканию** (ощущение срочного желания помочиться) следуйте приведённым ниже инструкциям:

Follow the steps below to exercise better control over your **urinary urges** (the feeling of needing to pee):

1. Перестаньте двигаться и замрите. Примите сидячее положение, если есть возможность. Положение сидя помогает успокоить мочевой пузырь и оказывает давление на тазовое дно.

Stop moving and be still. Sit if you can. Sitting helps to calm the bladder and puts pressure on the pelvic floor.

2. Напрягите мышцы тазового дна как можно быстрее и сильнее 5-6 раз. Это пошлёт сигнал мозгу расслабить мочевой пузырь и задержать процесс мочеиспускания (мочу).

Tighten your pelvic floor muscles as hard and as fast as you can 5 to 6 times. This sends a message to your brain to relax your bladder and hold in your urine (pee).

3. Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь. Постарайтесь отвлечься, думая о чём-нибудь другом, а не о посещении туалета. Думайте о чём-то положительном.

Take a deep breath and relax. Try to distract yourself by thinking of something other than going to the bathroom. Use positive thoughts.

- Попробуйте сжимать и расслаблять кисти рук или надавливать на подушечки стоп, приподнимая и опуская пятки.
- Try squeezing and relaxing your hands, or putting pressure on the balls of your feet by doing heel raises.

- Скажите себе: «Я справлюсь. Ситуация под контролем, и мне не нужно бежать в туалет».
 - Say to yourself, “I can do this. I’m in control, and I don’t have to go to the bathroom.”
4. Когда срочная потребность к мочеиспусканию вернётся, то чтобы взять ситуацию под контроль, повторите вышеописанные действия снова. Когда Вы почувствуете, что позывы к мочеиспусканию немного утихли, спокойно идите в туалет. **Не спешите.** Не начинайте раздеваться, не дойдя до туалета.

When the urge to pee returns, repeat the above steps to get control. When you feel the urge calm down a little, walk normally to the bathroom. **Do not rush.** Do not start to undress before getting to the toilet.

Заявление об отказе от ответственности: Этот документ содержит инструкции по лечебной трудотерапии и/или по физиотерапевтическим упражнениям, разработанными в Отделе здравоохранения Мичиганского университета. Исходя из состояния Вашего здоровья в настоящее время, Ваш лечащий врач считает, что эти упражнения будут для Вас полезны. Если у Вас возникли какие-либо вопросы, касающиеся содержания данного документа, или состояния Вашего здоровья, а также если Вам необходимы уточнения о плане назначенного Вам лечения, в том числе о том уместно ли продолжать выполнение данных упражнений в случае, если состояние Вашего здоровья изменилось, то проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Disclaimer: This document contains instructions for occupational and/or physical therapy exercises developed by University of Michigan Health. Your health care provider has determined that these exercises are beneficial to you based on your condition at this time. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan, including whether it is appropriate to continue doing these exercises should your condition change.

Материалы по просвещению пациентов системы [Отдел здравоохранения Мичиганского университета](#) лицензированы [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Unported License](#).

Последняя редакция: 04/2023

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised: 04/2023