

# A New Paradigm: Pain Recovery is Possible

**Dr. Les Aria**

Lead pain psychologist and co-founder of Menda Health

**March 24<sup>th</sup> (Fri) 10:00-12:00**

**Screening Venue: C209**

**\*The workshop will be held over zoom**

● **Meeting ID: 922 9447 6004**

● **Passcode: 240439**

**\*Simultaneous translation for Japanese speakers is only available over zoom**



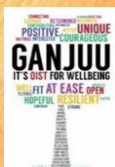
This presentation will cover a new perspective on the definition of chronic pain, coupled with the new brain studies postulating that emotional and physical pains share the same neural networks. Doing away with old pain science and incorporating modern pain neuroscience findings is the start of proper treatment in pursuit of pain recovery (i.e., becoming pain free). Additionally, applications of the Polyvagal Theory offer great insights and interventions in promoting increased safety physiology versus threat physiology, which transforms and increases the likelihood of healing from chronic pain. Lastly, the current gold-standard for treating chronic pain is Pain Reprocessing Therapy (PRT), which is the very essence of mind-body skills backed by modern pain neuroscience and offers a newfound sense of hope out of chronic pain.

## Objectives

1. Define chronic pain using modern pain science.
2. Differentiate between old pain science and modern pain neuroscience.
3. Explain how chronic pain develops in 4 phases.
4. Name the physiological states of chronic pain using the Polyvagal framework.
5. Describe the main goal of Pain Reprocessing Therapy (PRT).



Les Aria, PhD, a pain psychologist who has been practicing for two decades with a large healthcare organization in Northern California, where he served as the Lead Pain Psychologist to help redesign the chronic pain workshop curriculum to incorporate modern pain science, mindfulness, and Acceptance & Commitment Therapy (ACT). He also is a co-founder of Menda Health, a digital platform for pain recovery and the Chief Scientific Officer for Menda Health. Les specializes in treating psychophysiological disorders (PPD), Functional Neurological Disorders (FND), chronic pain, and medically unexplained conditions using Pain Reprocessing Therapy (PRT), Sound Vagal Stimulation and lifestyle changes. His passion for mind-body and lifestyle changes interventions promotes a unique style to help patients relate differently to their suffering, and thereby shift them into pain recovery, wellness and well-being.



This workshop is open to the whole OIST community, and we encourage everyone to attend.

Please contact us for any questions: [ganjuu@oist.jp](mailto:ganjuu@oist.jp)



# 慢性疼痛の回復への新たな視点

レス・アリア博士

主任疼痛心理学者兼 Menda Health 共同設立者

3月24日（金）10:00-12:00

上映会場: C209

ワークショップは Zoom にて開催いたします。

● ミーティング ID: 922 9447 6004

● パスコード: 240439

\*日本語同時通訳は Zoom 上でのみお聞き頂けます。

会場内では英語のみでの開催となります。

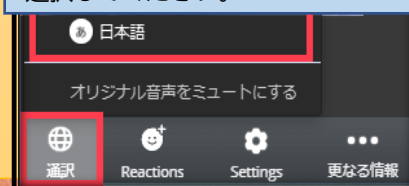


本講演では、慢性疼痛の定義に関する新しい視点と、感情的な痛みと身体的な痛みが同じ神経回路網を共有していると説く新たな脳研究を紹介する。古い疼痛科学を捨て、最新の疼痛神経科学の知見を取り入れることは、疼痛回復(無痛化)を目的とした適切な治療の始まりとなる。さらに、ポリヴェーガル理論を応用することで、安全の生理学と脅威の生理学を比較し、慢性的な痛みから回復する見込みを高めるための洞察と介入を提供します。最後に、慢性疼痛を治療するための現在の最新基準である疼痛再処理療法(PRT)は、現代の疼痛神経科学に裏付けられた心身スキルの真髄であり、慢性的な痛みから抜け出す新たな希望となるものである。

## 目的

1. 最新の疼痛科学を用いて慢性疼痛を定義する。
2. 古い痛みの科学と現代の痛みの神経科学を区別する。
3. 慢性疼痛が4つのフェーズでどのように発症するかを説明する。
4. ポリヴェーガル理論を用いて、慢性痛の生理状態を示す。
5. 疼痛再処理療法(PRT)の主な目的を説明する。

※Zoom で副音声通訳を聞く際には、メニューバーの通訳（地球儀アイコン）をクリックし「日本語」を選択してください。



レス・アリア博士は、北カリフォルニアの大規模医療機関で20年間診療を続けてきた疼痛心理学者であり、主任疼痛心理学者として現代の疼痛科学、マインドフルネス、アクセプタンス&コミットメント療法(ACT)を取り入れ、慢性疼痛カリキュラムの再構築に貢献した。痛み回復のためのデジタルプラットフォーム、Menda Healthの共同設立者であり、Menda Healthの最高科学責任者である。レス博士は疼痛再処理療法(PRT)、音波迷走神経刺激、生活習慣の変化を用いた心理生理学的障害(PPD)、機能的神経障害(FND)、慢性疼痛、医学的に説明できない疾患の治療に特化している。心身と生活習慣の変化への介入への情熱は、患者が苦しみと異なる反応をし、それによって痛みの回復、健康、幸福へと移行するのを助ける独自のスタイルを促進する。

このワークショップは、OIST コミュニティの全員が参加可能で、  
全員の参加を推奨しています。

ご質問等は ganjuu@oist.jp にお寄せください。

