

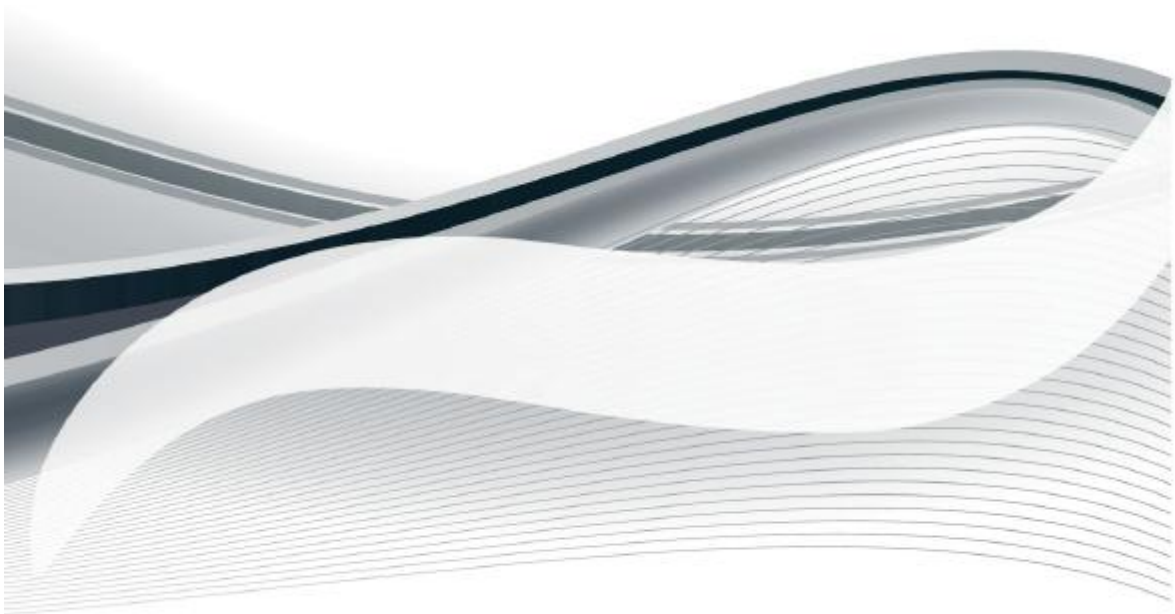
[Persian]



بخش خدمات بیماری‌های حاد

درد مزمن [Persistent Pain]

راهنمایی برای مدیریت خود [A guide to self-management]



فهرست

5	-----	درک درد	1
7	-----	پیش بری	2
9	-----	دستیابی به اهداف	3
10	-----	افزایش درد	5
11	-----	مصرف دارو	6
12	-----	مواجهه با احساسات	7
10	-----	خانواده و دوستان	8
14	-----	خواب	9
15	-----	استراحت	10
19	-----	درباره کار چه؟	11
20	-----	آنچه باید به خاطر داشته باشید	12
21	-----	خودیاری	

مقدمه

خدمات مدیریت درد پزشکان، پرستاران، فیزیوتراپ‌ها و روانشناسان را دخیل می‌کند که همگی در مدیریت دردهای مزمن و کهنه متخصص هستند. زمانی که شما وارد یک کلینیک [تسکین] درد می‌شوید ممکن است یکی از این افراد یا همه آن‌ها را ببینید. با این وجود شما نیز نقشی فعال در مدیریت درد خود خواهید داشت.

هدف ما همکاری با شما جهت کاهش اثر درد کهنه و مزمن بر زندگی شما است. کار با یکدیگر باعث می‌شود به انجام کارهایی روی آورید که از آن‌ها لذت می‌برید و به شما کمک می‌کنند فعال‌تر باشید. همچنین به شما کمک خواهیم کرد که راه‌های مختلف مدیریت درد خود را بررسی کنید.

پس از اینکه با اولین گروه مدیریت درد آشنا شوید، بر سر برنامه مدیریت درد به توافق خواهیم رسید. بعلاوه این کتابچه کارهای ساده‌ای را به شما پیشنهاد می‌کند که می‌توانند به شما در مدیریت بهتر درد خود کمک کنند. این کار همچنین به شما این ایده را می‌دهد که چگونه می‌توانید رویکرد خود به فعالیت‌های روزانه طبیعی را تغییر دهید به طوری که انجام این فعالیت‌ها برای شما راحت‌تر شود.

برای اطلاعات بیشتر در رابطه با موضوعات این کتابچه و اینکه چگونه این مطالب می‌توانند به شما کمک کنند و یا در صورتیکه به اطلاعاتی با فرمت یا زبان دیگری احتیاج دارید می‌توانید با هر یک از اعضای مدیریت درد مشورت کنید. ما همچنین جلسات گروهی غیر رسمی برگزار می‌کنیم که در این جلسات این موضوعات با دقت بیشتری مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند. اگر مایلید در این جلسات شرکت کنید با کلینیک درد خود تماس بگیرید.

تقریباً تمام نواحی بدن ما با عصب‌هایی پوشیده شده‌اند که نسبت به درد حساس می‌باشند. این عصب‌ها ما را در برابر آسیب حفظ می‌کنند، مثلاً اگر به چیز داغی دست می‌زنیم درد به ما پیغام می‌دهد که دست خود را برداریم. این درد، درد حاد نام دارد و معمولاً به محض اینکه جراحت آن بهبودی پیدا کرد از بین می‌رود.

اما دردهای مزمن دردهایی هستند که به مدت 3 ماه یا بیشتر ادامه پیدا کرده‌اند. این درد پس از بهبودی جراحت ادامه می‌یابد و معمولاً ناشی از آسیب ادامه دار نمی‌باشد.

؟ چگونه این درد زندگی مرا تحت الشعاع قرار می‌دهد؟

درد مزمن می‌تواند تمامی بخش‌های زندگی یک شخص را تحت الشعاع قرار دهد. درد می‌تواند بر روی کار، ورزش، علایق، زندگی اجتماعی، روابط و روحیه شخص اثر بگذارد. اینکه افراد به دلیل آنچه که برایشان اتفاق افتاده است احساس خشم، ناامیدی، نگرانی یا افسردگی داشته باشند امری طبیعی است.

با این وجود کارهای زیادی، مانند فعال بودن، ورزش‌ها سبک، و استراحت کردن [کسب آرامش] وجود دارند که شخص می‌تواند انجام دهد تا به خود و رفع علائمی که در وی بروز کرده است کمک کند.

؟ چرا من همچنان درد دارم؟

حتی در صورتی که دکتر شما به شما بگوید که نتایج اسکن و عکسبرداری اشعه ایکس طبیعی می‌باشند و اینکه دیگر هیچ آسیبی در مفاصل شما وجود ندارد، ممکن است همچنان احساس درد کنید. متأسفانه در مورد برخی افراد درد از بین نمی‌رود. نمی‌دانیم که چرا این اتفاق می‌افتد و این مسئله که نتایج با وجود درد شدید طبیعی می‌باشند بسیار رایج است. آنچه می‌دانیم این است که تغییراتی در روند عملکرد سیستم درد ما رخ می‌دهد و به نظر حساس می‌شود.

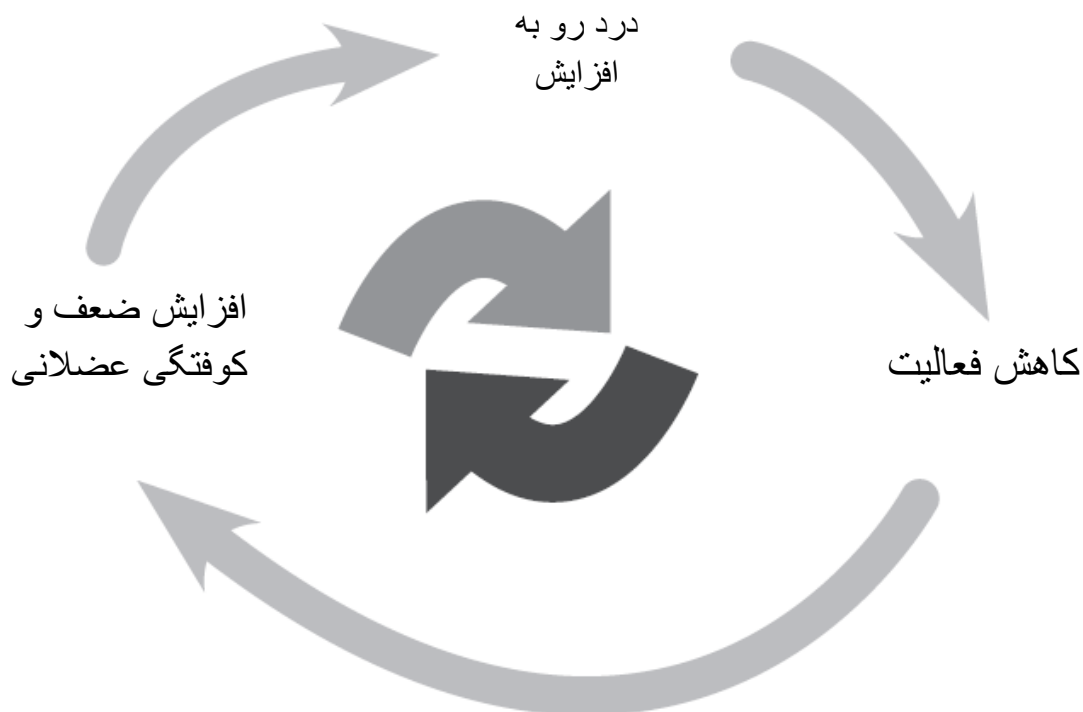
در نتیجه احساساتی که به طور طبیعی دردناک نمی‌شوند ممکن است دردناک شوند.

؟ آیا درد رو به افزایش به معنی وجود آسیب بیشتر است؟

گاهی اوقات درد بدین معنی است که ما به طور طبیعی حرکت نمی‌کنیم و ممکن است سعی کنیم ناحیه دردناک را حفاظت کنیم.

با گذشت زمان، بی‌حرکی بدین معنی خواهد بود که منطقه دردناک ممکن است سفت یا ضعیف شود.

در نتیجه درد ممکن است شدیدتر شده و چرخه خطرناکی از افزایش درد و کاهش فعالیت را بدنبال خواهد داشت. هر چقدر بیشتر درد داشته باشید کارهای کمتری می‌توانید انجام دهید و عضلات شما سفت‌تر و ضعیف‌تر می‌شوند. هر چقدر کار کمتری انجام دهید درد بیشتر می‌شود.



بسیاری از افراد می‌خواهند بیشتر ورزش کنند اما احساس می‌کنند که قادر به انجام این کار نیستند چون تحرک باعث افزایش دردشان می‌شود. علی‌رغم این مسئله افراد معمولاً به خو فشار می‌آورند که این کار را انجام دهند و در نتیجه این فشار، دردشان شدیدتر می‌شود. این مسئله معمولاً منجر به چرخه ای از روزهای خوب و روزهای بد تبدیل می‌شود. ممکن است تصدیق کنید که این کار را بدون اینکه متوجه آن شوید انجام می‌دهید.

افرادی که دردهای مزمن دارند اغلب یاد می‌گیرند که تشخیص دهند که چه زمانی دوره خوب و چه زمانی دوره بد آن‌ها است. در دوره بد، ممکن است بیشتر استراحت کنید و بدین معنی خواهد بود که تناسب اندام و سلامت را تا حدودی از دست می‌دهید و کمتر بدست می‌آورید. در طول دوره خوب، طبیعی است که بخواهید تمام کارهایی که قادر نبوده‌اید انجام دهید را انجام دهید و در نتیجه ممکن است ناراحت و خسته شوید و دوباره استراحت کنید.

این می‌تواند به چرخه‌ای خطرناک از فعالیت و استراحت زیاد بدل شود. می‌تواند به گونه‌ای احساس شود که گویی درد بدتر می‌شود و فعالیت‌های شما را روز به روز محدودتر می‌سازد. این احتمالاً بدین معنی خواهد بود که از انجام کارهایی که لذت می‌بردید دست بکشید. ممکن است استفاده از تکنیکی به نام «پیش‌بری» به شما کمک کند تا به انجام کارهایی روی آورید که دوست دارید. «پیش‌بری» نوعی برنامه ریزی برای فعالیت‌های شما می‌باشد تا از وخیم شدن درد جلوگیری کنید و به شما کمک می‌کند به اهداف خود دست یابید. این یکی از ابزارهای کلیدی است که می‌توانید از آن استفاده کنید تا در مدیریت درد به شما کمک کند.

پیش‌بری چگونه است؟

سه اصل اساسی وجود دارد.

(الف) اولویت بندی

هر روز به این موارد فکر کنید:

- امروز چه کاری باید انجام شود؟
- مهم‌ترین کارهایی که باید انجام شوند چه هستند و آیا کارهای دیگری هستند که من واقعاً به انجام آن‌ها تمایل دارم؟
- آیا واقعاً باید این کار را انجام دهم؟
- آیا کسی می‌تواند به من در انجام این کار کمک کند؟

تهیه فهرستی از کارهایی که باید در طول هفته انجام دهید و برنامه ریزی این کارها به گونه‌ای مفید خواهد بود که هر مورد را هر روز انجام دهید و نه اینکه همه آن‌ها را به یکباره انجام دهید.

(ب) برنامه

آیا کار را می‌توان به مراحل مختلف تقسیم کرد؟ مثلاً اگر بخواهید 30 دقیقه را صرف تهیه غذا کنید، این کار را در جلسات 10 دقیقه ای و نه یکباره انجام دهید. اگر کاری دارید که می‌خواهید انجام دهید از خود سؤال کنید که آیا راه دیگری برای انجام آن وجود دارد به طوریکه مدیریت آن کار برای شما ساده تر شود؟

(ج) پیش بری

پیشبرد کارها می‌تواند به شما در افزایش تدریجی فعالیت‌های خود کمک کند. بدین معنا که کارها را زمانی انجام دهید که راحت هستید اما روزانه آن را انجام دهید. به تدریج درخواهید یافت که قادر به انجام کارهای بیشتری هستید و سلامت شما هر چه بهتر می‌شود. مثلاً در طول یک دوره خوب یا بد، اگر بتوانید بدون اینکه احساس درد کنید 3 دقیقه قدم بزنید، می‌توانید این کار را هر روز انجام دهید. آنگاه می‌توانید به تدریج شروع این مدت را افزایش دهید. حتماً این کار را گام به گام انجام دهید به طوریکه بتوانید آن را مدیریت کنید. مهم نیست تا چه حد این کارها کوچک باشند.

قوانین اساسی گام برداشتن

- برای خود اهدافی در نظر بگیرید که رسیدن به آنها سخت باشد.
- به یاد داشته باشید که باید به طور تدریجی به افزایش فعالیت بپردازید.
- پیشرفت می‌تواند در برخی مواقع آهسته یا ناامید کننده باشد، اما سعی کنید که ناامید نشوید و به یاد داشته باشید که حتی اگر آهسته باشد باز پیشرفت محسوب می‌شود.

اکنون متوجه می‌شوید تا به تدریج لازم است فعال‌تر باشید و بتوانید آرامش داشته باشید.

برای انجام این امر، رویکردی تدریجی و گام به گام، در طول چند هفته و یا چند ماه و نه چند روز انتخاب کنید. ممکن است احساس کنید وقتی درد از راه می‌رسد، به راحتی مسیر کاری که سعی در انجام آن دارید را از دست می‌دهید، مخصوصاً وقتی که پیشرفت بسیار آهسته به نظر برسد. اگر این اتفاق بیافتد آنگاه ممکن است متوجه شوید که تعیین اهداف مفید خواهد بود. این امر به شما کمک می‌کند تا با انجام گام به گام کارهای خود به پیش بروید.

؟ هدف چیست؟

به چیزی فکر کنید که تمایل دارید انجام دهید- این همان هدف است. وقتی که به هدفی فکر می‌کنید به این فکر کنید که چگونه می‌توانید به آن دست یابید. این امر می‌تواند هر چیزی باشد؛ به گردش بردن سگ، رفتن به سینما، یا بیرون غذا خوردن با دوستان.

مطمئن شوید که هدف شما قابل دستیابی، لذت بخش و همان کاری است که می‌خواهید انجام دهید.

؟ چگونه می‌توانم به اهدافم برسم؟

به محض اینکه به یک هدف فکر کردید به این فکر کنید که چگونه می‌توانید به آن دست یابید

- به یاد داشته باشید که خود را گام به گام به پیش ببرید. برنامه ریزی کنید که چگونه می‌توانید به طور تدریجی به سمت هدف خود پیش روید.
- سعی کنید هر روز مقداری از برنامه خود را انجام دهید نه بیشتر و نه کمتر.
- به خانواده و دوستان خود بگوئید به چه هدفی می‌خواهید برسید.
- برای پیشرفت، خودتان را تشویق کنید. مهم نیست که چقدر کوچک باشد.
- وقتی به هدف رسیدید به خود جایزه دهید.

بسیاری از کسانی که از دردهای مزمن رنج می‌برند افزایش درد را تجربه می‌کنند. اگر چه این افزایش دردها معمولاً جای نگرانی ندارند، اما می‌توانند نا امید کننده و باعث دردسر شوند و یا اینکه سبب شوند احساس کنید که کنترل زیادی بر روی درد خود ندارید. با این وجود کارهای ساده ای می‌توان انجام داد تا این افزایش دردها را کاهش دهیم و یا اینکه کمک کنیم تا خود را با درد سازگار کنیم.

؟ چه چیزی باعث افزایش درد می‌شود؟

گاهی اوقات فعالیتی خاص باعث افزایش درد می‌شود. آیا می‌توانید در این مورد کمک کنید یا اینکه روش انجام آن را تغییر دهید به طوری که از آن جلوگیری کنید. این می‌تواند به راحتی تقسیم کردن فعالیت به جلسات کوتاه تر (بخش گام برداشتن را ببینید) یا برنامه ریزی برای چگونه انجام دادن آن باشد.

؟ چگونه می‌توانم درد را مدیریت کنم؟

سعی کنید به کارهایی فکر کنید که به درد شما کمک می‌کنند. این کار می‌تواند به سادگی گرفتن یک دوش آب گرم یا حمام کردن یا آفتاب گرفتن باشد. گاهی اوقات دراز کشیدن در مدتی کوتاه نیز سودمند است. ممکن است مجبور شوید که به مدت کوتاهی در رختخواب استراحت کنید، اما این کار نباید بیشتر از 2 روز به طول بیانجامد. مصرف مسکن‌ها نیز معمولاً می‌توانند کمک کنند. در بخش مصرف دارو توصیه های بیشتری خواهیم داشت.

؟ آیا استراحت خوب است؟

اگر عضلات شما در حین افزایش درد، دچار تنش شوند ممکن است درد شما نیز افزایش یابد. تلاش برای استراحت کردن می‌تواند کمک کند و راه های زیادی برای انجام این کار وجود دارند. بخش استراحت این کتابچه را مطالعه کنید.



؟ درباره فعالیت‌ها

فعالیت‌های خود را کمی کاهش دهید اما به کلی متوقف نکنید. اگر این کار را انجام دهید این احتمال وجود دارد که سلامت خود را تا حدودی از دست دهید. از اینکه از خانواده، دوستان یا همکاران خود کمک بخواهید تا به شما اجازه دهند میزان فعالیت‌های خود را به مدت کوتاهی کاهش دهید نترسید.

به یاد داشته باشید که این کار موقتی خواهد بود و با فروکش کردن افزایش درد به تدریج به سطح طبیعی از فعالیت خود باز خواهید گشت.

مصرف دارو

5

پزشک شما ممکن است انواع مختلفی از دارو را برای تسکین درد شما تجویز کرده باشد.

این داروها ممکن است شامل داروهایی باشند که آن‌ها را به عنوان مسکن شناسید، مانند برخی داروهای ضد افسردگی یا داروهای ضد صرع. این داروها تجویز می‌شوند چون می‌دانیم نحوه اثرگذاری آنها می‌تواند به دردهای مزمن نیز کمک کند. اگر در مورد مصرف این داروها نگران هستید با پزشک عمومی خود یا پزشک داروساز منطقه خود مشورت کنید. همچنین ممکن است نوبت ویزیتی با کلینیک درد به شما دهیم تا این داروها را بررسی کنیم.

ممکن است قبل از اینکه اثربخشی مصرف دارو را دیده باشید مجبور شوید به طور تدریجی میزان مصرف داروهای خود را افزایش دهید و باید به شما دستورالعملی داده شود که بدانید چگونه این کار را انجام دهید. اگر از انجام این کار مطمئن نیستید دوز دارو را سرخود افزایش ندهید اما این موضوع را با پزشک در میان بگذارید.

اگر متوجه وجود عوارض جانبی دارو شدید به طوری که نتوانید این عوارض را تحمل کنید و یا این عوارض باعث نگرانی شما می‌شود آنگاه از پزشک خود یا داروخانه محلی مشورت بخواهید.

؟ درباره مصرف دارو خود باید چه چیزی را بدانم؟

رعایت یک سری دستورالعمل‌ها شما را از این مسئله مطمئن می‌سازد که داروهایی که مصرف می‌کنید بهترین اثر ممکن را دارند.

- حتماً باید از مسکن‌های خود مطابق با دستور پزشک استفاده کنید.
- مسکن‌های خود را به طور منظم در طول روز مصرف کنید.
- از مسکن‌ها بیشتر از میزان تجویزی استفاده نکنید. اگر احساس می‌کنید که مسکن‌ها اثری ندارند با پزشک خود مشورت کنید.
- اگر دچار افزایش درد شدید، قبل از اینکه مسکن مصرف کنید صبر نکنید تا درد شدیدتر شود. صبر کردن بیش از حد تنها به درد کمک می‌کند و خیم‌تر شود و بدین معنی خواهد بود که کنترل آن دشوارتر خواهد بود.
- مصرف هیچ یک از داروهای خود را ناگهانی قطع نکنید؛ از پزشک خود مشورت بگیرید.

برخورد با احساسات

6

درد ممکن است احساس شما را تحت تأثیر قرار دهد. ممکن است زمانیکه نتوانید کارهایی که از انجام آن‌ها لذت می‌برید را انجام دهید، احساس افسردگی، نگرانی یا ناامیدی کنید. اغلب انسان‌ها به دلیل آنچه که برایشان اتفاق می‌افتد و چگونگی تأثیر آن اتفاق بر زندگی‌شان خشمگین می‌شوند. شما ممکن است افکار بسیار منفی درباره خودتان داشته باشید و وضعیتتان ممکن است نا امید کننده به نظر رسد. این احساس بسیار متداول می‌باشد و بسیاری از افرادی که از دردهای مزمن رنج می‌برند چنین احساسی دارند.

؟ چگونه این موضوع بر روی من تأثیر می‌گذارد؟

می‌دانیم که آنچه که احساس می‌کنید و فکر می‌کنید می‌تواند بر روی درد شما نیز تأثیر گذارد. اگر شما افسرده یا نگرانید ممکن است بر روی جنبه‌های منفی وضعیت خود تمرکز می‌کنید و نکات مثبت را فراموش می‌کنید. همچنان که شما به این مسئله ادامه می‌دهید همه چیز بدتر از آنچه که واقعاً وجود دارد، به نظرتان می‌آید.

ممکن است این کار را ناخود آگاه انجام می‌دهید. این مسئله می‌تواند بر روی وضعیت عمومی شما و بر روی چگونگی برخورد با خانواده و دوستان خود تأثیر داشته باشد.

علاوه بر این مسئله، درد شما ممکن است بدتر شود و شما کار کمتری انجام دهید که در عوض بر روحیه شما تأثیر می‌گذارد. آیا مشاهده می‌کنید که این مسئله چگونه می‌تواند به یک چرخه خطرناک تبدیل شود بدون اینکه بدانید که این چرخه در حال رخ دادن است؟

؟ اگر چنین احساسی دارم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

- به یاد داشته باشید که شما تنها کسی نیستید که این احساس را دارید. بسیاری از افراد دیگر نیز که به دردهای مزمن دچارند از این احساسات رنج می‌برند.
- درباره احساس خود با خانواده و دوستان نزدیک خود صحبت کنید.
- سعی کنید در مورد جنبه های منفی وضعیت خود فکر نکنید. به کارهای فکر کنید که می‌توانید به آنها دست یابید و یا از انجامشان لذت می‌برید نه کارهایی که نمی‌توانید انجام دهید.
- برنامه ریزی کنید که چگونه می‌توانید کارهایی انجام دهید که از آن لذت می‌برید.
- وقتی که در مورد زندگی خود فکر می‌کنید سعی کنید واقع گرا باشید و نگذارید مسائل برایتان بدتر از آنچه که واقعاً هستند جلوه کنند. خانواده و دوستان می‌توانند در انجام این امر به شما کمک کنند.
- به بخش استراحت دوباره نگاهی بیاندازید. تمرین مهارت‌های آرامش دهی به شما کمک می‌کند که ذهن خود را از افکار منفی پاک کنید و به مسائل با دید مثبت نگاه کنید.

می‌دانیم که دردهای مزمن می‌توانند بر روی روابط ما با دوستان و خانواده تأثیر داشته باشند. افرادی که به شما نزدیک می‌باشند معمولاً بیشتر از شما حمایت می‌کنند. اما مسائلی که شما تجربه می‌کنید مانند خواب آشفته، تغییرات در حالت، کج خلقی و مشکلات جنسی نیز می‌توانند بر روی آن‌ها تأثیر داشته باشند. همچنین این خطر وجود دارد که نزدیکان یا خانواده بیش از حد حمایت کنند و سعی کنند که کارهای بیشتری برای شما انجام دهند.

چگونه می‌توانم بیشترین بهره را از خانواده و دوستان خود ببرم؟

- مهم است که شما در زندگی اجتماعی و خانوادگی فعال باشید.
- بر روی کارهایی تمرکز کنید که می‌توانید با خانواده یا دوستان خود انجام دهید نه کارهایی که نمی‌توانید انجام دهید.
- سعی کنید قدر اطرافیان خود را بیشتر بدانید. اگر بتوانید کاری برایشان انجام دهید خوب خواهد بود.
- برای گردش دسته جمعی برنامه داشته باشید به طوری که لذت ببرید و سعی کنید آن را به مراحل قابل مدیریت تقسیم کنید، درست همانطور که می‌خواهید برای پیشبرد فعالیت‌ها اقدام کنید. مثلاً اگر می‌خواهید برای صرف غذا بیرون بروید رستورانی را انتخاب کنید که نزدیک باشد، صندلی‌های راحت دارد و فضای لازم دارد تا بتوانید در صورت لزوم راه بروید.
- اولویت بندی کنید. گاهی اوقات بهتر است کاری را با بچه‌ها یا همسر خود انجام دهید و نه کاری که می‌توانید برای آن صبر کنید.
- درد های مزمن ممکن است کار آمیزش جنسی را با مشکل مواجه کنند. این موضوع می‌تواند به روابط شما آسیب برساند. سعی کنید این موضوع را با شریک جنسی خود مطرح کنید. **Pain Concern** (برای بررسی این موضوع با جزئیات بیشتر به بخش خودیاری مراجعه کنید) کتابچه ای با نام «سکس و درد مزمن» منتشر کرد که ممکن است مفید باشد.
- به خانواده خود کمک کنید تا درک کنند ممکن است انجام این کارها برای شما در همه لحظات سودمند نباشد.

افراد دچار درد مستمر اغلب در رابطه با خواب خود دچار مشکل هستند. گاهی درد در شب شما را از خواب بیدار می‌کند و یا برای رهایی از خواب دچار مشکل هستید.

؟ آنچه مرا بیدار نگه می‌دارد

ممکن است کارهایی باشند که می‌توانند بدون آنکه متوجه شوید شما را بیدار نگه دارند.

- آیا در عصر قهوه، چای، نوشابه انرژی زا یا الکل می‌نوشید یا در طول شب بیدار هستید؟
- برای جبران کم خوابی خود دیر از خواب بیدار می‌شوید یا چرت می‌زنید؟
- آیا به خاطر نگرانی از خواب ناکافی در حالی که بیدار هستید دراز می‌کشید؟

؟ برای اینکه بخوابم چه کاری می‌توانم انجام دهم

اگر توانستید عامل بیدار ماندن خود را شناسایی کنید، در زیر مواردی ذکر شده است که می‌تواند به شما کمک کند بخوابید:

- به تدریج ورزش روزانه خود را افزایش دهید.
- سعی کنید در طول روز چرت نزنید.
- حداقل 4 ساعت قبل از خواب چای، قهوه، نوشابه گازدار یا الکل ننوشید. حتی کشیدن سیگار می‌تواند عامل بیداری باشد.
- سعی کنید قبل از رفتن به تختخواب فضای آرامی را ایجاد کنید. یک حمام آب گرم می‌تواند به آرامش ذهن و عضلات شما کمک کند. این زمان فرصت خوبی برای انجام فعالیت‌های آرامش بخش است.
- مطمئن شوید که تخت شما راحت باشد و بیش از اندازه گرم نباشد.
 - در صورت نیاز به تکیه دهی از بالش استفاده کنید.
 - در شب تنها زمانی به تختخواب بروید که خواب آلود هستید.

- در صورت امکان هر شب در زمان مشخصی به تختخواب بروید و صرفنظر از مدت خواب خود در طول شب، در زمان مشخصی از صبح بیدار شوید. ساعت خود را کوک کنید.
- اگر نمی‌توانید بخوابید، پس از 30 دقیقه بیدار شوید و کاری آرامش بخش (برای مثال مطالعه یا گوش دادن به موسیقی) انجام دهید تا احساس خواب آلودگی کنید.

تنش مشکل رایج بین افرادی است که به درد مزمن دچار هستند. طبیعی است که ماهیچه های شما در واکنش به درد منقبض شوند اما زمانی که برای دوره های طولانی دچار اضطراب باشید، ماهیچه های بدن شما تمام مدت منقبض می‌شوند. حتی ممکن است متوجه نشوید که این اتفاق رخ می‌دهد. این مورد کمی شبیه نگه داشتن کتابی سنگین با بازوی باز است، دیر یا زود بازوی شما خسته و دردناک می‌شود. به همین دلیل است که ماهیچه های منقبض باعث تشدید درد شما می‌شوند.

؟ چگونه می‌توانم متوجه شوم که دچار تنش شده‌ام

اگر دچار درد هستید غالباً شناسایی تنش در دیگر اعضای بدن دشوارتر است. برای مثال:

- آیا چشم‌هایتان جمع شده‌اند؟
- شاید ابروهایتان به طرف هم جمع می‌شوند مثل اینکه اخم کرده باشید.
- به آرامی شانه های خود را بالا و پایین بکشید و بررسی کنید که اطراف شانه های خود دچار تنش و انقباض است یا خیر.

؟ چگونه استراحت کنم

استراحت کردن به این معنا است که می‌توانید تنش در ماهیچه های خود را رفع کنید و این به نوبه خود می‌تواند سطح درد شما را کاهش دهد. روش‌های مختلفی برای انجام این کار وجود دارد:

- می‌توانید لوح‌های فشرده صوتی (CD) را از کتابفروشی‌ها، یا از گروه های پشتیبانی تسکین درد تهیه کنید و یا می‌توانید آن‌ها را از کتابخانه محلی امانت بگیرید.

- بعضی افراد باور دارند که پخش موسیقی مفید است.
 - انجام یک فعالیت سرگرم کننده نیز می‌تواند اثر آرامش بخشی داشته باشد و نیز شما را از درد رهایی بخشد.
- ممکن است لازم باشد تمامی انواع فعالیت‌های آرامش بخش را کمی به طور روزانه انجام دهید. می‌توانید با 5 دقیقه شروع کنید و هر هفته آن را کمی بیشتر کنید. یادگیری روند آرامش بخشی ممکن است طول بکشد اما هر چه بیشتر تمرین کنید بهتر آن را فرا می‌گیرید و حفظ آن نیز ارزشمند است. به خاطر داشته باشید که مزایای آرامش بخشی و استراحت را در طولانی مدت احساس خواهید کرد و این کار ارزش تمرین کردن را دارد.
- سعی کنید زمان‌هایی را برای انجام فعالیت‌های آرامش بخش اختصاص دهید و مکان نسبتاً گرمی را برای این کار بیابید که چیزی یا کسی مزاحمتان نشود. زمانی از روز را انتخاب کنید که برای انجام کار احساس اجبار نمی‌کنید. بر روی پشت خود دراز بکشید و اگر نمی‌توانید دراز بکشید بر روی صندلی با پشتی مناسب بنشینید.
- کار روزمره این است که بر روی هر یک از گروه‌های ماهیچه‌ای خود کار کنید. برای هر یک از گروه‌های ماهیچه‌ای خود ابتدا آن‌ها را تا حد ممکن بکشید و سپس کاملاً آزاد و شل کنید. زمانی که ماهیچه‌ها را باز می‌کنید نفس عمیق بکشید و با آزاد و شل کردن آن‌ها، نفس خود را به بیرون بدهید.
- برای شروع چند دقیقه بر نفس کشیدن خود تمرکز کنید. آرام و آهسته نفس بکشید. سپس تمرینات کششی ماهیچه را برای سایر گروه‌های ماهیچه‌ای بدن خود انجام دهید.
- دست‌ها – همزمان با دم خود چند ثانیه یک دست را گره کنید. باید کشش ماهیچه بازوی خود را احساس کنید. سپس با بازدم آن را شل کنید. این کار را برای دست دیگر خود انجام دهید.
 - بازوها – یک آرنج را جمع کنید و همزمان با دم خود تمام ماهیچه‌ها را چند ثانیه بکشید. سپس با بازدم آن‌ها را شل کنید. این کار را برای بازوی دیگر خود انجام دهید.

- شانه‌هایتان را تا گوش‌های خود بالا بکشید و چند ثانیه نگه دارید و سپس شل کنید.

- صورت – سعی کنید اخم کنید و ابروهای خود را تا جایی که می‌توانید چند ثانیه پایین بکشید و سپس شل کنید. سپس ابروهای خود را تا جایی که می‌توانید بالا بکشید (به گونه ای که انگار وحشت زده شده‌اید) و سپس شل کنید. سپس فک خود را چند ثانیه جمع کنید و بعد شل کنید.
- سینه – یک نفس عمیق بکشید و چند ثانیه نگه دارید سپس راحت باشید و به تنفس معمول خود بازگردید.
- شکم – ماهیچه های شکم خود را تا جایی که می‌توانید جمع کنید و سپس شل کنید.
- باسن – باسن خود را فشرده کنید و سپس شل کنید.
- پاها – انگشت‌های پای خود را خم کنید ، پا بزنید و سپس شل کنید، سپس ماهیچه های ران خود را بکشید و شل کنید.

سپس تمام این برنامه را 3-4 بار تکرار کنید. هر بار که گروهی از ماهیچه های خود را شل می‌کنید به تفاوت آن‌ها در زمان شل شدن در مقایسه با زمان کشش توجه کنید. بعضی افراد باور دارند زمانی که این تمرینات را روزانه انجام می‌دهند، که انقباض ماهیچه‌ها رفع می‌شود.

همچنین می‌توانید این تمرین آرامش بخش و استراحتی سریع و ساده را در هر زمان که احساس تنش کردید انجام دهید. می‌توانید از این برنامه در هر زمان و هر مکانی در حالت نشسته و حتی زمانی که در جمعی شلوغ قرار دارید انجام دهید.

یک نفس خوب و عمیق بکشید

آرام و عمیق نفس بکشید

بگذارید شانه‌هایتان شل باشند

دست‌ها را شل کنید

ممکن است مشغول کار باشید و احساس کنید سر کار ماندن دشوار است و یا اینکه برای مدتی بیکار بوده باشید. عدم توانایی انجام کار ممکن است نوع احساس شما به خود را عوض کند. ممکن است احساس کنید کاری مفید برای انجام ندارید یا اینکه مهارت‌های لازم برای بازگشت به کار را از دست داده‌اید و بسیار احساس انزوا می‌کنید. همچنین ممکن است دچار مشکلات مالی شوید.

اگر هنوز مشغول کار هستید، ممکن است اگر فکر می‌کنید نمی‌توانید کار خود را به درستی انجام دهد در مانده شوید و می‌دانیم که بعضی کارفرماها احتمالاً این مسائل را به خوبی درک نمی‌کنند. همه اینها می‌توانند عامل دیگری برای اضطراب و تشویش باشند.

؟ برای کمک به خود در سر کار چه می‌توانم بکنم

بعضی از این موارد ممکن است به شما در محل کار کمک کند:

- سعی کنید سر کار بمانید! اگر لازم است مرخصی بگیرید، تا حد امکان کوتاه باشد. اگر در مرخصی هستید فعال بمانید.
- در مورد بخش‌هایی از شغل خود فکر کنید که می‌توانید و یا نمی‌توانید انجام دهید و همچنین مواردی را که دچار مشکل هستید مد نظر قرار دهید. به روش‌های مختلف آسان‌تر انجام دادن کارها فکر کنید. بخش مربوط به «پیش بری» فعالیت خود را دوباره بخوانید.
- با کارفرمای خود صحبت کنید و مشکلات خود و اینکه چگونه می‌تواند در رفع آنها به شما کمک کند را با او در میان بگذارید.
- با یک متخصص کاردرمانی یا فیزیوتراپ مشورت کنید که در زمینه ارزیابی محل کار تخصص دارد. مشخصات گروه‌هایی که ممکن است بتوانند به شما کمک کنند در انتهای کتابچه درج شده است.

موارد زیر می‌توانند به شما در زمانی که خارج از محل کار هستید کمک کنند:

- سعی کنید تا حد امکان فعال بمانید. این کار به تناسب و قابلیت شما کمک می‌کند.

- به مهارت‌هایی که دارید فکر کنید. مشاوران اشتغال معلولان یا مشاوران شغلی در مرکز اشتغال محلی می‌توانند در این مورد به شما کمک کنند.
- آموزش مجدد یا تحصیل مجدد را مد نظر قرار دهید. برای مثال اگر کارتان عملی است می‌توانید کاری بیابید که کمتر فعالیت بدنی داشته باشد تا بتوانید آن را انجام دهید. کالج‌های محلی می‌توانند در رابطه با دوره‌های آموزشی به شما کمک کنند.
- کار به معنای اشتغال با پرداخت حقوق نیست. به کار داوطلبانه فکر کنید. ساعات کاری می‌توانند کوتاه‌تر و انعطاف‌پذیرتر باشند و سازمان‌های بسیاری وجود دارند که به طیف وسیعی از مهارت‌ها نیاز دارند. این کار می‌تواند اعتماد به نفس لازم برای بازگشت به محل کار را به شما بازگرداند.

در پشت کتابچه مشخصات بعضی از سازمان‌هایی درج شده است که می‌توانند به شما کمک یا مشاوره دهند.

آنچه باید به خاطر داشته باشید

11

- بعید است که درد مزمن هشدار برای جراحی یا نشانه صدمه رو به افزایش باشد.
- کارهای زیادی را می‌توانید خودتان برای تسکین دردتان انجام دهید.
- در مورد چگونگی برنامه‌ریزی و پیش‌بری فعالیت خود فکر کنید.
- هر روزه کمی فعالیت آرامش‌بخش و استراحتی انجام دهید.
- سعی کنید بر کارهایی تمرکز کنید که می‌توانید انجام دهید، نه کارهایی که نمی‌توانید.
- در مورد کاری که سعی می‌کنید انجام دهید با دوستان و خانواده خود گفتگو کنید. آنها می‌توانند به شما کمک کنند و شما را تشویق نمایند.
- به موفقیت‌های خود فکر کنید و زمانی که به هدفی دست می‌یابید به خود افتخار کنید.
- اگر دچار هیجان می‌شوید به روش مدیریت آن فکر کنید و به خاطر داشته باشید که این امر موقتی است.

Pain Concern موسسه
PO Box 13256
Haddington EH41 4YD

خط پشتیبانی

0300 123 0789

www.painconcern.org.uk

موسسه Pain Concern جزوات اطلاعاتی را در زمینه موضوعات گسترده مربوط به درد مزمن ارائه می‌کند. ممکن است این جزوات اطلاعات بیشتری را در رابطه با موضوعات مورد بحث در این کتابچه در اختیار شما قرار بدهند. این موسسه کتابچه ای مفید درباره مطالب خواندنی و سایر سازمان‌ها نیز منتشر می‌کند و همزمان خدمات تلفنی نیز ارائه می‌دهد.

British Pain Society (جامعه درد بریتانیا)

www.britishpainsociety.org

این وبسایت دارای بخشی برای عموم افراد است که حاوی فهرستی از مطالب خواندنی توصیه شده و سایر سازمان‌هایی است که ممکن است خدمات حمایتی ارائه دهند. پیوندهایی به سایر وبسایت‌های مفید نیز در آن درج شده است.

Pain Association Scotland

(انجمن دردشناسی اسکاتلند)

Suit D

Moncrieffe Business Centre

Friarton Road

Perth PH2 8DG

0800 783 6059

www.painassociation.com

انجمن دردشناسی شبکه ای از گروه های اجتماعی آموزش و پشتیبانی را سازماندهی می‌کند و بسته های اطلاعاتی در مورد چگونگی دسترسی به آنها را ارائه می‌دهد.

Arthritis Research Campaign

(کمپین پژوهش آرتروز [التهاب مفاصل])

Copeman House

St Mary's Court

St Mary's Gate

Chesterfield

Derbyshire S41 7TD

0300 790 0400

www.arthritisresearchuk.org

کمپین پژوهش آرتروز دارای فهرستی بزرگ از جزوات اطلاعاتی است.

Volunteering The Volunteer Centre
Glasgow
84 Miller Street (4th Floor)
Glasgow G1 1DT
0141 226 3431
www.volunteerglasgow.org

یا

www.volunteerscotland.org.uk

این موسسه می‌تواند به شما در یافتن کار داوطلبانه مناسب شما در نواحی محلی و خارج از گلاسگو کمک کند.

Learn Direct Scotland
0808 100 9000

www.learndirectscotland.com

Learn Direct Scotland به دنبال بهبود مهارت‌ها و اشتغال افراد و رقابت شرکت‌ها است. این موسسه افراد را به شروع مجدد یادگیری برای تقویت مهارت‌های فردی و کاری خود ترغیب و تشویق می‌کنند و به بنگاه‌های تجاری کوچک کمک می‌کند تا به فرصت‌های آموزشی و پیشرفتی برای کارکنان خود دسترسی یابند.

Momentum
Pavillion 7
Watermark Park
325 Govan Road
Glasgow G51 2SE
0141 419 5299

www.momenumscotland.org

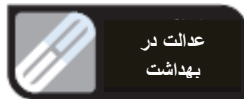
اگر به دلیل احساس درد برای ماندن سرکار دچار مشکل هستید یا اینکه بازگشتن به سرکار را در نظر دارید، این گروه می‌تواند به شما کمک کند و مشاوره دهد.

Neuropathy Trust
PO Box 26
Nantwich
Cheshire CW5 5FP
01270 611 808

www.neurocentre.com

Neuropathy Trust به ایجاد آینده ای بهتر برای تمامی کسانی متعهد است که از درد عصبی پیرامونی و ناخوشی عصبی رنج می‌برند.

ملاحظات



2009/01/29 ● 242612 ● تخصص بیهوشی ● MED ILL