

مستقل درد خود کی دیکھ بھال سے متعلق ایک ہدایت نامہ



مشمولات

- 5 _____ درد کو سمجھنا 1
- 7 _____ پیسنگ (رفتار) 2
- 9 _____ اپنے اہداف تک پہنچنا 3
- 10 _____ درد میں اچانک تیزی 4
- 11 _____ دوا 5
- 12 _____ جذبات سے نمٹنا 6
- 13 _____ گھرانے کے لوگ اور دوست احباب 7
- 14 _____ سونا 8
- 15 _____ پرسکون ہونا 9
- 19 _____ کام کا کیا کریں؟ 10
- 20 _____ یاد رکھنے کی چیزیں 11
- 21 _____ اپنی مدد آپ کریں 12

تعارف

درد پر قابو پانے سے متعلقہ خدمت وہ ڈاکٹر، نرسیں، ماہرین طبیعی علاج اور ماہرین نفسیات ہیں جو سب کے سب مستقل یا مزمن درد پر قابو پانے میں متخصص ہیں۔ جب آپ درد سے متعلقہ مطب میں ہوں تو آپ کی ملاقات ان لوگوں میں سے کسی ایک سے یا سب سے ہو سکتی ہے۔ تاہم، اپنے درد پر قابو پانے میں آپ کا بھی ایک فعال کردار ہوگا۔

ہمارا مقصد اس اثر کو کم کرنے کے لئے آپ کے ساتھ مل کر کام کرنا ہے جو مستقل یا مزمن درد آپ کی زندگی پر رکھتا ہے۔ ایک ساتھ مل کر کام کرنا آپ کو ایک بار پھر وہ چیزیں کرنے کا اہل بنائے گا جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں اور مزید سرگرم ہونے میں آپ کی مدد کرے گا۔ ہم آپ کے درد پر قابو پانے کے الگ طریقوں پر نظر ڈالنے میں بھی آپ کی مدد کریں گے۔

پہلی بار جب آپ نے درد پر قابو پانے سے متعلقہ ٹیم سے ملاقات کی ہوگی اس وقت آپ نے درد پر قابو پانے سے متعلقہ ایک منصوبہ پر اتفاق کیا ہوگا۔ اس کے علاوہ، یہ کتابچہ کچھ ایسی سادہ چیزیں تجویز کرے گا جن سے آپ کو اپنے درد پر زیادہ بہتر طور پر قابو پانے میں مدد ملے گی۔ یہ آپ کو اس بارے میں خیالات بھی فراہم کرے گا کہ آپ اپنی عام روز مرہ سرگرمیاں انجام دینے کے طریقہ میں کس طرح ایسی تبدیلی لا سکتے ہیں جس سے انہیں انجام دینا آپ کے لئے زیادہ آسان ہو جائے گا۔

کتابچہ میں مذکور کسی بھی مضمون اور اس بارے میں مزید معلومات کے لئے کہ وہ کس طرح آپ کی مدد کر سکتے ہیں، یا اگر آپ یہ معلومات کسی دیگر فارمیٹ یا زبان میں چاہتے ہیں تو برائے مہربانی درد پر قابو پانے سے متعلقہ ٹیم کے کسی بھی فرد سے کہیں۔ ہم غیر رسمی گروپ سیشن بھی چلاتے ہیں جن میں ہم ان موضوعات پر مزید تفصیل سے بات کرتے ہیں۔ اگر آپ ان سیشنوں میں شرکت کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو چاہئے کہ اپنے درد سے متعلقہ مطب سے رابطہ کریں۔

1 درد کو سمجھنا

ہمارے جسم کے تقریباً تمام حصوں میں اعصاب کی سپلائی ہوتی ہے جو درد کے تئیں حساس ہوتے ہیں۔ یہ اعصاب ہمیں چوٹ سے محفوظ رکھتے ہیں، مثال کے طور پر، اگر ہم کوئی گرم چیز چھوتے ہیں تو درد ہمیں اپنا ہاتھ دور رکھنے کے لئے کہتا ہے۔ اس درد کو شدید درد کہتے ہیں اور یہ عام طور پر چوٹ کے ٹھیک ہو جانے پر ختم ہو جاتا ہے۔

تاہم، مستقل درد وہ درد ہوتا ہے جو 3 مہینے یا اس سے زیادہ سے جاری ہو۔ یہ چوٹ کے ٹھیک ہو جانے کے بعد بھی جاری رہتا ہے اور اس بات کا امکان کم ہوتا ہے کہ یہ جاری تکلیف کا نتیجہ ہو۔

؟ یہ میری زندگی کو کس طرح متاثر کر سکتا ہے

مستقل درد کسی بھی شخص کی زندگی کے تمام میدانوں پر اثر ڈال سکتا ہے۔ درد کام، کھیل، دلچسپیوں، سماجی زندگی، رشتوں اور مزاج کو متاثر کر سکتا ہے۔ لوگوں کے لئے اس بارے میں غصہ، مایوسی، فکر یا پریشانی محسوس کرنا عام بات ہے کہ ان کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔

تاہم، ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو لوگ اپنی مدد کے لئے، اپنی علامات کے تعلق سے مدد کے لئے کر سکتے ہیں، جیسے سرگرم رہنا، ہلکی ورزش اور پرسکون رہنا۔

؟ میں ابھی بھی تکلیف میں کیوں ہوں

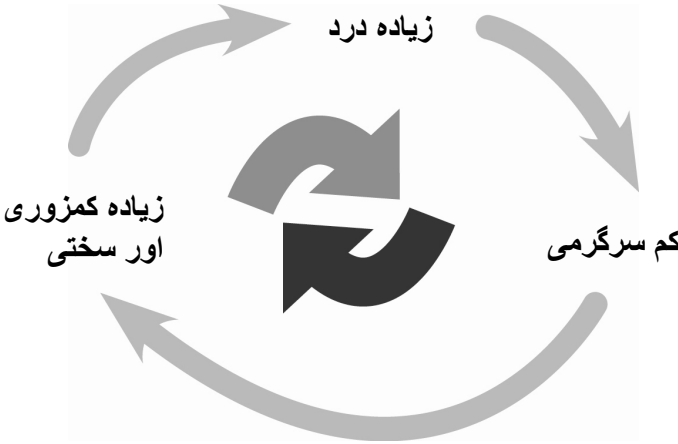
یہاں تک کہ اگر آپ کا ڈاکٹر آپ سے کہتا ہے کہ آپ کے ایکسرے اور اسکین کے نتائج نارمل ہیں اور یہ کہ آپ کے جوڑوں میں کوئی مزید نقصان نہیں پایا جاتا ہے، تب بھی آپ تکلیف میں ہو سکتے ہیں۔ بدقسمتی سے، کچھ لوگوں کے لئے، ان کا درد کم نہیں ہوتا۔ ہم نہیں جانتے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے اور بہت زیادہ درد کے باوجود نتائج کا نارمل ہونا عام بات ہے۔ ہم جو جانتے ہیں وہ یہ ہے کہ ہمارا نظام درد جس طرح کام کرتا ہے اس میں تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں اور یہ بہت زیادہ حساس ہوتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔

نتیجہ کے طور پر، وہ احساسات جو عام طور پر تکلیف دہ نہیں ہوتے، ایسے ہو سکتے ہیں۔

؟ کیا درد بڑھنے کا مطلب یہ ہے کہ زیادہ نقصان پایا جاتا ہے

کبھی کبھی درد کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ ہم حسب معمول نقل و حرکت نہیں کرتے ہیں اور ہم متاثرہ حصہ کو محفوظ رکھنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ، نقل و حرکت نہ ہونے کا مطلب یہ ہے کہ وہ حصہ سخت اور کمزور ہو سکتا ہے۔

نتیجہ کے طور پر، درد مزید خراب صورت اختیار کر سکتا ہے اور اس کے بعد بڑھے ہوئے درد اور کم سرگرمی کا ایک تکلیف دہ سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ آپ کا درد جتنا زیادہ بڑھتا ہے، آپ کی سرگرمی اتنی ہی کم ہوتی ہے اور آپ کے عضلات مزید سخت اور مزید کمزور ہو جاتے ہیں۔ آپ کی سرگرمی جتنی ہی کم ہوتی ہے، درد اتنا ہی زیادہ بڑھتا ہے۔



بہت سے لوگ اور زیادہ ورزش کرنا چاہتے ہیں لیکن محسوس کرتے ہیں کہ وہ ایسا نہیں کر سکتے کیونکہ نقل و حرکت ان کے درد کو بڑھا دیتی ہے۔ اس کے باوجود، لوگ عام طور پر اور زیادہ کرنے کے لئے خود کو اکساتے ہیں اور اس طرح ان کا درد اچانک بڑھ سکتا ہے۔ یہ عام طور پر اچھے دنوں اور برے دنوں کے ایک سلسلہ کا سبب بنتا ہے۔ آپ شناخت کر سکتے ہیں کہ آپ ایسا اس طرح کرتے ہیں کہ آپ کو اس کا احساس بھی نہیں ہوتا۔

2 پیسنگ (رفتار)

مستقل درد رکھنے والے لوگ عام طور پر اس چیز کی شناخت کرنا سیکھ لیتے ہیں کہ وہ اچھے عرصے یا برے عرصے سے کب گزر رہے ہیں۔ برے عرصے کے دوران آپ اور زیادہ آرام کر سکتے ہیں، جس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کچھ تندرستی ضائع کرتے ہیں اور حاصل کم کرتے ہیں۔ اچھے اوقات کے دوران یہ فطری بات ہے کہ آپ وہ تمام چیزیں کرنے کی کوشش کرتے ہیں جنہیں آپ نہیں کر سکتے تھے اور نتیجہ کے طور پر تکلیف میں مبتلا ہو سکتے ہیں، تھکان محسوس کر سکتے ہیں اور آپ کو دوبارہ آرام کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

یہ بہت زیادہ سرگرمی اور آرام کا ایک تکلیف دہ سلسلہ بن سکتا ہے۔ ایسا لگ سکتا ہے کہ درد مزید خراب صورت اختیار کر رہا ہے اور آپ کی سرگرمی کو زیادہ سے زیادہ محدود کر رہا ہے۔ اس کا یہ بھی مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ ان چیزوں کو چھوڑ دیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ پیسنگ نام کی ایک تکنیک کا استعمال کرنے سے آپ کو ان چیزوں میں سے کچھ چیزیں پھر سے کرنے میں مدد مل سکتی ہے جنہیں آپ کرنا چاہتے ہیں۔ پیسنگ درد کو مزید خراب صورت اختیار کرنے سے روکنے اور آپ کے اہداف کے حصول میں آپ کی مدد کرنے کے لئے آپ کی سرگرمی کی منصوبہ بندی کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ یہ ان کلیدی وسائل میں سے ایک ہے جنہیں آپ اپنے درد پر قابو پانے میں مدد دینے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

؟ پیسنگ (رفتار) کس طرح کام کرتی ہے

اس کے تین بنیادی اصول ہیں۔

(a) اولیت دیں

ہر روز سوچیں:

- آج کیا کیا جانا ہے؟
- وہ سب سے زیادہ اہم کام ہیں جن کا کیا جانا ضروری ہے یا کیا کچھ ایسے دیگر کام ہیں جنہیں کرنا میں سچ میں پسند کروں گا؟
- کیا مجھے سچ میں اسے کرنے کی ضرورت ہے؟
- کیا ان میں سے کوئی بھی کام کرنے میں کوئی میری مدد کر سکتا ہے؟

ان تمام کاموں کی ایک فہرست بنا لینا جو آپ کو ہفتہ کے دوران کرنے میں اور ان کاموں کو اس طرح پھیلا دینا بھی معاون ہو سکتا ہے کہ کچھ چیزیں ہر روز کریں، بجائے اس کے کہ آپ ان سب کو ایک ساتھ کریں۔

(b) منصوبہ بنائیں

کیا کام الگ الگ مرحلوں میں تقسیم کئے جا سکتے ہیں؟ مثال کے طور پر، اگر آپ کوئی کھانا تیار کرنے میں 30 منٹ خرچ کرنے کا منصوبہ رکھتے ہیں تو سب کچھ ایک ساتھ کرنے کے بجائے اسے 10 منٹ کے کئی سیشن میں کریں۔ اگر آپ کے پاس کوئی ایسا کام ہے جسے آپ کرنا چاہتے ہیں تو اپنے آپ سے پوچھیں کہ آیا اسے کرنے کا کوئی دوسرا ایسا طریقہ ہے جو آپ کے لئے اس پر قابو پانے کو مزید آسان بنا دے۔

(c) رفتار مقرر کریں

پیسنگ (رفتار مقرر کرنے کا عمل) آپ کو کوشش کرنے اور بتدریج اپنی سرگرمی کو بڑھانے میں مدد دے گی۔ یہ کاموں کو اس وقت تک کرنے کو، جب تک کہ یہ آرام دہ ہو، لیکن اسے ہر روز کرنے کو کہتے ہیں۔ رفتہ رفتہ آپ پائیں گے کہ آپ اور زیادہ کر سکتے ہیں اور آپ کی تندرستی بہتر ہو جائے گی۔ مثال کے طور پر، کسی اچھے یا برے عرصہ کے دوران، اگر آپ تکلیف میں مبتلا ہوئے بغیر 3 منٹ تک چل سکتے ہیں تو آپ اسے ہر روز کرنے کی شروعات کر سکتے ہیں۔ پھر آپ بتدریج اس وقت کو بڑھانے کی شروعات کر سکتے ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ اسے ایسے مرحلوں میں کر رہے ہوں جن پر آپ قابو رکھ سکیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ کتنے مختصر ہیں۔

پیسنگ (رفتار) کے بنیادی ضابطے

- اپنے لئے ایسے اہداف نہ مقرر کریں جو بہت اونچے ہوں۔
- بتدریج بڑھانے کو یاد رکھیں۔
- کبھی کبھی پیش رفت سست رفتار اور مایوس کن ہو سکتی ہے، لیکن کوشش کریں کہ حوصلہ نہ ٹوٹے پائے اور یاد رکھیں کہ اگرچہ یہ سست رفتار ہے، لیکن پھر بھی یہ پیش رفت ہے۔

3 اپنے اہداف تک پہنچنا

اب تک آپ سمجھ چکے ہوں گے کہ آپ کو بتدریج زیادہ سرگرم بننے اور پرسکون رہنے کا اہل ہونے کی ضرورت ہے۔

آپ ہفتوں اور مہینوں میں، نہ کہ دنوں میں، ایک دھیمہ اور مقررہ رفتار والا طریقہ استعمال کرتے ہوئے اسے حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ جو کچھ کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، اس وقت اس کے راستہ سے بھٹک جانا آسان ہوتا ہے جب درد شروع ہوتا ہے، خاص طور پر اس وقت جب پیش رفت بہت سست رفتار محسوس ہو۔ جب ایسا ہو تو آپ پا سکتے ہیں کہ کسی مقصد کے لئے اپنے لئے اہداف مقرر کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ کی سرگرمی کے لئے رفتار مقرر کر کے یہ آپ کو آگے کچھ کرنے کا موقع فراہم کر سکتا ہے۔

؟ ہدف کیا ہے

کسی ایسی چیز کے بارے میں سوچیں جسے آپ کرنے کا اہل بننا چاہیں گے۔ یہ ایک ہدف ہے۔ جب آپ نے کسی ہدف کے بارے میں سوچ لیا تو اس بارے میں سوچیں کہ آپ اسے کس طرح حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ اپنے کتے کو گھمانے سے لے کر، دوست احباب کے ساتھ سنیما دیکھنے یا کھانا کھانے کے لئے باہر جانے تک کچھ بھی ہو سکتا ہے۔

یقینی بنائیں کہ آپ کا ہدف قابل حصول ہو، پرلطف ہو اور کوئی ایسی چیز ہو جو آپ کرنا چاہتے ہوں۔

؟ میں اپنے اہداف تک کس طرح پہنچ سکتا ہوں

ایک بار جب آپ نے کسی ہدف کے بارے میں سوچ لیا تو پھر اس بارے میں سوچیں کہ آپ اسے کس طرح حاصل کر سکتے ہیں۔

- اپنے لئے رفتار مقرر کرنا نہ بھولیں۔ اس بارے میں منصوبہ بنائیں کہ آپ اپنے ہدف کو حاصل کرنے کے لئے بتدریج کس طرح کام کر سکتے ہیں۔
- ہر روز اتنا ہی کرنے کی کوشش کریں جتنے کا منصوبہ بنائیں، نہ زیادہ اور نہ کم۔
- اپنے گھرانے کے لوگوں اور دوست احباب کو بتادیں کہ آپ کیا حاصل کرنے جا رہے ہیں، وہ آپ کی مدد اور تعاون کر سکیں گے۔
- کسی بھی پیش رفت کے لئے خود کو سراہیں - چاہے وہ کتنی ہی معمولی ہو۔
- جب آپ اپنا ہدف حاصل کر لیں تو خود کو اس کا صلہ دیں۔

4 درد میں اچانک تیزی

مستقل درد میں مبتلا بہت سے لوگ درد میں اچانک تیزی کا سامنا کریں گے۔ تاہم درد میں یہ اچانک تیزی عام طور پر کوئی ایسی چیز نہیں ہوتی جس کے بارے میں فکر کی جائے، وہ پریشان کن اور تکلیف دہ ہو سکتی ہے یا آپ کو احساس دلا سکتی ہے کہ آپ اپنے درد پر بہت معمولی قابو رکھتے ہیں۔ تاہم، کچھ ایسی سادہ سی چیزیں ہو سکتی ہیں جنہیں آپ درد میں اچانک تیزی کی تعداد کو کم کرنے کے لئے یا ان سے زیادہ بہتر طور پر نمٹنے میں مدد کرنے کے لئے انجام دے سکتے ہیں۔

؟ کون سی چیز درد میں اچانک تیزی کا محرک بنتی ہے

کبھی کبھی کوئی ایسی مخصوص سرگرمی پائی جائے گی جو درد میں اچانک تیزی کا سبب بنے گی۔ کیا آپ کو اس ضمن میں مدد مل سکتی ہے یا کیا آپ اسے پیش آنے کو روکنے کے لئے اس طریقہ کو بدل سکتے ہیں جس طریقہ سے آپ اسے کرتے ہیں؟ یہ سرگرمی کو مزید مختصر سیشنوں میں تقسیم جیسی سادہ سی چیز (پیسنگ سے متعلقہ سیکشن دیکھیں) یا اس کی منصوبہ بندی بھی ہو سکتی ہے کہ آپ اسے کس طرح کریں گے۔

؟ میں درد پر کس طرح قابو پا سکتا ہوں

ایسی چیزوں کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں جو آپ کے درد کے تعلق سے مدد دیں۔ یہ گرمی کے پیڈ یا گرم باتھ یا شاور جیسی سادہ چیز بھی ہو سکتی ہے۔ کبھی کبھی تھوڑی دیر تک لیٹ جانا بھی معاون ہو سکتا ہے۔ آپ کو تھوڑی دیر تک بستر پر آرام کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے، لیکن یہ 2 دنوں سے زیادہ مدت تک کبھی نہیں ہونا چاہئے۔ آپ کی درد کش دوائیں برابر لینے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔ مزید صلاح دوا سے متعلقہ سیکشن میں ہے۔

؟ کیا پرسکون ہونا اچھا ہے

اگر درر میں اچانک تیزی کے دوران آپ کے عضلات میں کھینچاؤ آجائے تو آپ کا درد مزید بڑھ سکتا ہے۔ پرسکون ہونے کی کوشش کرنے سے مدد مل سکتی ہے اور ایسے بہت سے طریقے ہیں جن کے ذریعہ آپ اسے کر سکتے ہیں۔ اس کتابچہ میں موجود پرسکون ہونے سے متعلقہ سیکشن پڑھیں۔

سرگرمیوں کے بارے میں کیا معلومات ہیں؟



اپنی سرگرمیوں کو تھوڑا کم کر دیں لیکن انہیں پورے طور پر بند نہ کریں۔ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو ممکن ہے کہ آپ اپنی کچھ تندرستی سے محروم ہو جائیں۔ اپنے گھرانے کے لوگوں، دوستوں یا ہماروں سے تھوڑی مدت کے لئے اپنی سرگرمی کو کم کرنے کی خاطر مدد مانگنے سے نہ ڈریں۔

یاد رکھیں کہ یہ صرف عارضی طور پر ہے اور یہ درد میں ہونے والی اچانک تیزی جیسے ہی ختم ہوگی آپ بتدریج سرگرمی کی اپنی عام سطح تک لوٹ جائیں گے۔

5 دوا

آپ کے درد کے تعلق سے مدد دینے کے لئے ہو سکتا ہے کہ آپ کے ڈاکٹر نے مختلف قسم کی دوائیں تجویز کی ہوں۔

اس میں ایسی دوائیں بھی شامل ہو سکتی ہیں جنہیں ہو سکتا ہے آپ درد کش دوائیں نہ سمجھتے ہوں، جیسے کچھ افسردگی مخالف یا مرگی مخالف دوائیں۔ یہ دوائیں اس لئے تجویز کی جاتی ہیں کیوں کہ ہم جانتے ہیں کہ وہ جس طریقہ سے کام کرتی ہیں اس سے بھی مستقل درد میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ انہیں لینے کے تعلق سے فکر مند ہیں تو اس کے بارے میں اپنے جی پی یا کمیونٹی فرماسسٹ سے بات کریں۔ ہم اس دوا پر نظر ثانی کرنے کے لئے درد سے متعلقہ مطب پر آپ کو ملاقات کا وقت بھی دے سکتے ہیں۔

اس سے پہلے کہ آپ کسی فائدہ کا تجربہ کریں آپ کو اپنی دوا کی خوراک بتدریج بڑھانی پڑ سکتی ہے اور آپ کو اس بارے میں ہدایات دی جانی چاہئے کہ ایسا کس طرح کریں۔ اگر آپ کو اس کے بارے میں یقین نہیں ہے تو خوراک خود ہی نہ بڑھائیں بلکہ اس کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اگر آپ ایسے ضمنی اثرات کا سامنا کر رہے ہیں جنہیں آپ برداشت نہیں کر سکتے ہیں یا جن کے تعلق سے آپ فکر مند ہیں تو اپنے جی پی یا فرماسسٹ سے صلاح لیں۔

؟ مجھے اپنی دوا کے بارے میں کیا جاننا چاہئے

کچھ سادہ سی ہدایات پر عمل کرنا یقینی بنائے گا کہ آپ کی دوا ممکن حد تک بہتر سے بہتر اثر کرے گی۔

- یہ بات اہم ہے کہ آپ اپنی درد کش دوائیں اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق لیں۔
- پورے دن اپنی درد کش دوائیں برابر لیں۔
- اپنی دوائیں تجویز کردہ مقدار سے زیادہ نہ لیں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کی درد کش دوائیں کام نہیں کر رہی ہیں تو اپنے جی پی سے بات کریں۔
- اگر آپ کے درد میں اچانک تیزی آجائے تو درد کش دوائیں لینے سے پہلے اتنا زیادہ نہ انتظار کریں کہ درد شدید ہو جائے۔ تھوڑی زیادہ دیر تک انتظار کرنے کی کوشش کرنا صرف درد کو مزید خراب صورت اختیار کرنے کا موقع دے گا اور اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ اس پر قابو پانا اور زیادہ مشکل ہو جائے گا۔
- اپنے درد سے متعلقہ کوئی بھی دوا اچانک نہ بند کریں؛ اپنے جی پی سے صلاح لیں۔

6 جذبات سے نمٹنا

درد آپ کے احساس کے انداز کو بدل سکتا ہے۔ اگر آپ وہ چیزیں نہیں کر سکتے جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں تو آپ کو پریشانی، الجھن یا مایوسی کا احساس ہو سکتا ہے۔ عام طور پر لوگ اس تعلق سے ناراض ہوتے ہیں کہ ان کے ساتھ کیا ہو رہا ہے اور یہ ان کی زندگیوں کو کس طرح متاثر کرتا ہے۔ اپنے بارے میں آپ کی سوچ بہت منفی ہو سکتی ہے اور آپ کی حالت ناامید سی لگ سکتی ہے۔ ایسا محسوس کرنا عام سی بات ہے اور ایسے بہت سے لوگ جو مستقل درد میں مبتلا ہوتے ہیں، ایسا محسوس کرتے ہیں۔

؟ یہ مجھے کس طرح متاثر کرتا ہے

ہم جانتے ہیں کہ آپ جو محسوس کرتے اور سوچتے ہیں وہ آپ کے درد کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔ اگر آپ پریشان یا فکر مند ہیں تو آپ صورت حال کے منفی پہلوؤں پر توجہ دے سکتے ہیں اور مثبت چیزوں کے بارے میں بھول سکتے ہیں۔ جیسے ہی آپ ایسا کرنے لگتے ہیں، ہر چیز اس سے

زیادہ خراب صورت اختیار کرتی ہوئی لگنے لگتی ہے جتنی وہ حقیقت میں ہو سکتی ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس کا احساس بھی نہ ہو کہ آپ ایسا کر رہے ہیں۔ یہ آپ کے عام مزاج اور اس چیز کو بھی متاثر کر سکتا ہے کہ آپ اپنے گھرانے کے لوگوں اور دوست احباب سے کس طرح پیش آتے ہیں۔

اس کے ساتھ ہی ساتھ، آپ کا درد مزید خراب صورت اختیار کرتا ہوا محسوس ہو سکتا ہے اور آپ کی سرگرمی کم ہو سکتی ہے، جو بدلے میں آپ کے مزاج کو متاثر کر سکتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ یہ ایک تکلیف دہ سلسلہ کس طرح بن سکتا ہے، وہ بھی عام طور پر اس طرح کہ آپ کو اس کا احساس بھی نہ ہو کہ ایسا ہو رہا ہے؟

؟ اگر میں ایسا محسوس کرتا ہوں تو میں کیا کر سکتا ہوں

- یاد رکھیں کہ آپ تنہا ایسے شخص نہیں ہیں جو ایسا محسوس کر رہے ہیں۔ مستقل درد رکھنے والے بہت سے لوگ ان جذبات کا سامنا کرتے ہیں۔
- اس بارے میں اپنے گھرانے کے لوگوں اور دوستوں سے بات کریں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔
- کوشش کریں کہ صورت حال کے منفی پہلوؤں پر توجہ نہ دیں - ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ حاصل کر سکتے ہیں، یا جسے کرنے سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں، نہ کہ ان چیزوں کے بارے میں جو آپ نہیں کر سکتے۔
- منصوبہ بنائیں کہ آپ وہ چیزیں کس طرح کر سکتے ہیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔
- جب آپ اپنی زندگی کے بارے میں سوچیں تو حقیقت پسند رہنے کی کوشش کریں اور چیزیں جتنی خراب ہیں اس سے زیادہ خراب ہونے کا موقع نہ دیں۔ گھرانے کے لوگ اور دوست احباب اسے کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
- پرسکون ہونے سے متعلقہ سیکشن پر دوبارہ نظر ڈالیں۔ اپنی پرسکون ہونے سے متعلقہ مہارتوں پر عمل کرنے سے آپ کو اپنے ذہن سے منفی خیالات نکالنے اور چیزوں کو زیادہ مثبت انداز میں دیکھنے میں مدد ملے گی۔

7 گھرانے کے لوگ اور دوست احباب

ہم جانتے ہیں کہ مستقل درد آپ کے گھرانے کے لوگوں اور دوست احباب کے ساتھ آپ کے رشتوں پر ایک اثر ڈال سکتا ہے۔ وہ لوگ جو آپ سے قریب ہیں، عام طور پر بہت زیادہ ضروری تعاون فراہم کرتے ہیں، لیکن آپ جن چیزوں کا سامنا کرتے ہیں، جیسے خلل زدہ نیند، متلون مزاجی، چڑچڑاپن یا جنسی دشواریاں، وہ انہیں بھی متاثر کر سکتی ہیں۔ اس بات کا بھی خطرہ پایا جاتا ہے کہ پارٹنرز یا گھرانے کے لوگ، اگرچہ یہ اچھی نیت سے ہو، حد سے زیادہ حفاظت کرنے لگیں اور آپ کے لئے بہت زیادہ کرنے کی کوشش کرنے لگیں۔

؟ میں اپنے دوستوں اور گھرانے کے لوگوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ کس طرح حاصل کر سکتا ہوں

- یہ بات اہم ہے کہ آپ گھرانے کے لوگوں اور سماجی زندگی سے سرگرمی کے ساتھ وابستہ رہنا جاری رکھیں۔
- ان چیزوں پر توجہ دینا جاری رکھیں جو آپ اپنے گھرانے کے لوگوں یا دوست احباب کے ساتھ کر سکتے ہیں - نہ کہ وہ چیزیں جنہیں آپ نہیں کر سکتے۔
- کوشش کریں کہ ایسا نہ ہو کہ آپ اپنے قریبی لوگوں کو خاطر میں نہ لائیں۔ اگر آپ بھی ان کے لئے کچھ کر سکیں تو اچھی چیز ہے۔
- باہر ایسی اجتماعی سیر و تفریح کا منصوبہ بنائیں جن سے آپ سب لطف اندوز ہوں اور انہیں قابل نظم مرحلوں میں تقسیم کرنے کی کوشش کریں، بالکل ویسے ہی کریں جیسے آپ کو اپنی سرگرمیوں کی رفتار مقرر کرتے وقت کرنا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کھانا کھانے کے لئے باہر جا رہے ہوں تو ایسے ریستوران کا انتخاب کریں جو قریب ہو، جس میں آرام دہ سیٹیں ہوں اور ضرورت کے وقت آپ کے چلنے پھرنے کے لئے مناسب جگہ ہو۔
- اولیت دیں، کبھی کبھی کوئی ایسا گھریلو کام کرنے سے جسے بعد میں کیا جا سکتا ہے اپنے بچوں یا پارٹنرز کے ساتھ کوئی کام کرنا زیادہ بہتر ہو سکتا ہے۔
- مستقل درد جنسی عمل کو مشکل بنا سکتا ہے اور یہ کچھ رشتوں پر ایک دباؤ ڈال سکتا ہے۔ اپنے پارٹنرز سے اس بارے میں بات کرنے کی کوشش کریں۔ پین کنسرن (تفصیلات اپنی مدد آپ کریں سیکشن میں) نے "جنسی عمل اور مزمن درد" کے عنوان سے ایک کتابچہ شائع کیا ہے جو معاون ہو سکتا ہے۔
- یہ سمجھنے میں اپنے گھرانے کے لوگوں کی مدد کریں کہ ہو سکتا ہے ان کا ہر وقت آپ کے لئے کام کرنا معاون نہ ہو۔

مستقل درد رکھنے والے لوگوں کو عام طور پر سونے میں پریشانی ہوتی ہے۔ آپ پاسکتے ہیں کہ درد آپ کو رات میں بیدار کر دیتا ہے یا آپ کو سونا شروع کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔

؟ مجھے کون سی چیز بیدار رکھتی ہے

آپ کچھ ایسی چیزیں بھی کر سکتے ہیں جو آپ کو بیدار رکھ سکتی ہیں، بغیر اس کے کہ آپ کو اس کا احساس ہو۔

- کیا آپ شام میں کافی، چائے، جھاگ دار مشروبات یا الکوحل پیتے ہیں یا آپ رات کے دوران بیدار رہتے ہیں؟
- اپنی نیند پوری کرنے کے لئے کیا آپ دن میں دیر سے سوتے یا قیلولہ کرتے ہیں؟
- کیا آپ کافی حد تک نہ سو پانے کے بارے میں فکر کرتے ہوئے لیٹے رہتے ہیں؟

؟ سونے میں خود کی مدد کرنے کے لئے میں کیا کر سکتا ہوں

اگر آپ اس چیز کی شناخت کرنے میں کامیاب رہے ہیں کہ آپ کو کون سی چیز بیدار رکھتی ہے تو یہاں کچھ ایسی سادہ سی چیزیں دی جا رہی ہیں جو سونے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

- اپنے دن کے وقت کی ورزش میں بتدریج اضافہ کریں۔
- دن کے وقت قیلولہ نہ کرنے کی کوشش کریں۔
- سونے کے وقت سے کم سے کم 4 گھنٹے پہلے چائے، کافی جھاگ دار مشروبات یا الکوحل نہ پیئیں۔ یہاں تک سگریٹ پینا بھی محرک کے طور پر کام کر سکتا ہے۔
- بستر پر جانے سے پہلے ایک خاموش وقت مقرر کرنے کی کوشش کریں۔ گرم پانی سے غسل کرنا آپ کے ذہن اور آپ کے عضلات کو پرسکون ہونے میں مدد دے گا۔ یہ آپ کی پرسکون ہونے سے متعلقہ ورزش کرنے کا ایک اچھا وقت ہو سکتا ہے۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کا بستر آرام دہ ہو اور آپ بہت زیادہ گرم نہ ہوں۔
- اگر ضروری ہو تو سہارے کے لئے تکیوں کا استعمال کریں۔
- رات میں اسی وقت بستر پر جائیں جب آپ کو نیند آرہی ہو۔

- جب بھی ممکن ہو ہر رات ایک ہی وقت پر سونے کے لئے جائیں اور ہر صبح کو ایک ہی وقت پر اٹھیں، اس سے قطع نظر کہ رات کے دوران آپ کتنی دیر تک سوئے ہیں۔ اپنی الارم گھڑی سیٹ کر دیں۔
- اگر 30 منٹ بعد بھی آپ کو نیند نہ آئے تو اٹھ جائیں اور پرسکون کرنے والا کوئی کام تب تک کریں (مثلاً پڑھنا یا موسیقی سننا) جب تک کہ آپ کو نیند نہ آجائے۔

9 پرسکون ہونا

مستقل درد رکھنے والے لوگوں کے لئے ذہنی تناؤ ایک عام پریشانی ہے۔ درد کے خلاف ایک محافظ کے طور پر اپنے عضلات کو سخت کرنا ایک فطری چیز ہے، لیکن جب ہم زیادہ دیر تک تناؤ میں رہتے ہیں تو جسم کے اندر پائے جانے والے عضلات ہر وقت کھنچاؤ میں ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ جان بھی نہ سکیں کہ ایسا ہو رہا ہے۔ یہ پھیلے ہوئے ہاتھ میں کوئی بھاری کتاب اٹھانے رہنے کی طرح ہے، جلد یا دیر سے آپ کا ہاتھ تھک جاتا ہے اور دکھنے لگتا ہے۔ اسی وجہ سے تناؤ والے عضلات آپ کے درد کو مزید خراب کر سکتے ہیں۔

؟ مجھے یہ کیسے معلوم ہوگا کہ میں تناؤ میں ہوں

اگر آپ کو درد ہے تو جسم کے دیگر حصوں میں تناؤ کو محسوس کرنا کبھی کبھی زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر:

- کیا آپ کی آنکھیں تن گئی ہیں؟
- شاید آپ کی بھوئیں ایک دوسرے کی طرف اس طرح کھنچ گئی ہیں جیسے کہ آپ تیوری چڑھا رہے ہوں۔
- اپنے کندھوں کو دھیرے دھیرے اوپر نیچے کرتے ہوئے دیکھیں کہ آیا ان کے گرد تناؤ پایا جاتا ہے۔

؟ میں پرسکون کس طرح ہوں

پرسکون ہونے کا اہل ہونے کا مطلب ہے کہ آپ اپنے عضلات کے اندر پائے جانے والے تناؤ کو کم کریں، جس سے آپ کے درد کی سطح کو کم ہونے میں مدد ملے گی۔ ایسا کرنے کے متعدد طریقے ہیں:

- آپ کتابوں کی دکانوں سے یا درد سے متعلقہ سپورٹ گروپوں میں سے کسی ایک سے خاص آڈیو سیڈیز خرید سکتے ہیں یا یہ آپ کے مقامی کتب خانہ سے عاریتاً دستیاب ہو سکتی ہیں۔
- کچھ لوگ پاتے ہیں کہ موسیقی چلانے سے مدد مل سکتی ہے۔
- کوئی شوق اپنانا ایک بتدریج سکون عطا کرنے والا اثر رکھ سکتا ہے اور آپ کی توجہ کو آپ کے درد سے ہٹا کر کسی دوسری طرف پھیرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

اس بات کا امکان ہے کہ آپ کو پرسکون کرنے والا کسی بھی قسم کا عمل تھوڑا تھوڑا ہر روز کرنے کی ضرورت ہوگی۔ آپ 5 منٹ سے شروعات کر سکتے ہیں اور ہر ہفتہ تھوڑا اور زیادہ کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ پرسکون کرنے والے طریقہ کو سمجھنے میں وقت لگ سکتا ہے، لیکن آپ جتنا زیادہ عمل کریں گے اتنے ہی زیادہ بہتر ہوں گے اور اس میں ثابت قدمی ہونا فائدہ مند ہے۔ یاد رکھیں کہ آپ محسوس کریں گے کہ پرسکون ہونے کے عمل کے فوائد طویل مدتی ہیں اور یہ کرنا مفید ہے۔

پرسکون ہونے کے برابر عمل کے لئے اوقات کی منصوبہ بندی کرنے اور ایسی کافی حد تک گرم جگہ تلاش کرنے کی کوشش کریں جہاں آپ کو خلل نہ ہو۔ دن کے ایک ایسے وقت کا انتخاب کریں جس میں آپ کوئی اور کام کرنے کے لئے دباؤ نہ محسوس کریں۔ اپنی پیٹھ کے بل لیٹ جائیں یا اگر آپ لیٹ نہیں سکتے تو اچھے سہارے والی کسی کرسی پر بیٹھ جائیں۔ آرام دہ حالت میں ہونے کی کوشش کریں اور اپنی آنکھیں بند کر لیں۔

معمول یہ ہے کہ پھر اپنے ہر عضلاتی گروپ پر کام کریں۔ عضلات کے ہر گروپ کے ساتھ پہلے عضلات کو زیادہ سے زیادہ تانیں، پھر انہیں پورے طور پر پرسکون ہونے دیں۔ جب آپ عضلات کو تانیں تو سانس اندر لیں اور جب پرسکون ہوں تو سانس باہر چھوڑیں۔

شروع کرنے کے لئے چند منٹ تک اپنے سانس لینے کے عمل پر توجہ دیں۔ آہستہ آہستہ اور پرسکون انداز میں سانس لیں۔ پھر اپنے جسم میں مختلف عضلاتی گروپوں پر عمل کرتے ہوئے عضلاتی ورزشیں شروع کریں۔

- ہاتھ - سانس اندر کھینچتے ہوئے چند سکند تک ایک ہاتھ کو سختی سے بند کریں۔ آپ کو اپنے بازو کے عضلات میں تناؤ محسوس ہونا چاہئے۔ پھر سانس کو باہر چھوڑتے ہوئے پرسکون ہو جائیں۔ دوسرے ہاتھ کے ساتھ یہی عمل دوہرائیں۔

- بازو - ایک کہنی کو موڑیں اور سانس اندر کھینچتے ہوئے چند سکنڈ تک بازو کے تمام عضلات کو تانیں۔ پھر سانس کو باہر چھوڑتے ہوئے اپنے بازو کو پرسکون کریں۔ دوسرے بازو کے ساتھ اسی عمل کو دوہرائیں۔
- اپنے کندھوں کو اپنے کانوں تک اٹھائیں، انہیں چند سکنڈ تک وہیں روکے رکھیں اور پھر نیچے کرتے ہوئے پرسکون ہو جانے دیں۔
- چہرہ - تیوری چڑھانے کی کوشش کریں اور اپنی بھوؤں کو چند سکنڈ کے لئے جتنی سختی کے ساتھ نیچے لاسکیں لائیں، پھر پرسکون ہو جانے دیں۔ پھر اپنی بھوؤں کو جتنی سختی کے ساتھ اوپر اٹھا سکیں اٹھائیں (جیسے کہ آپ سخت حیرت زدہ ہوں)، پھر پرسکون ہو جانے دیں۔ پھر کچھ سکنڈ کے لئے اپنے جبڑے کو مضبوطی سے بند کریں، اس کے بعد پرسکون ہو جائیں۔
- سینہ - ایک گہری سانس لیں اور اسے چند سکنڈ تک روکے رکھیں، پھر پرسکون ہو جانے دیں اور عام انداز میں سانس لیں۔
- پیٹ - پیٹ کے عضلات کو زیادہ سے زیادہ سختی کے ساتھ تانیں، پھر پرسکون ہو جانے دیں۔
- کولہے - کولہوں کو زیادہ سے زیادہ ایک دوسرے کے ساتھ بھینچیں، پھر پرسکون ہو جانے دیں۔
- ٹانگیں - اپنے پیر کی انگلیوں اور پیر کو اوپر کی طرف موڑیں اور پھر پرسکون ہو جانے دیں، پھر اوپر کی طرف تانیں اور اپنی ٹانگوں کے عضلات کو پرسکون ہو جانے دیں۔

پھر اس پورے معمول کو 3 - 4 بار دوہرائیں۔ جب بھی آپ عضلات کے کسی گروپ کو پرسکون ہونے کے لئے چھوڑیں تو ہر بار اس فرق پر دھیان دیں کہ وہ تناؤ کی صورت میں ہونے کے مقابلہ میں پرسکون ہونے کے وقت کیسے محسوس ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ پاتے ہیں کہ اگر وہ ہر روز یہ ورزشیں کرنے کا معمول بنالیں تو یہ ان کے تناؤ کی عام سطح کو کم کر دیتا ہے۔ جب کبھی آپ تناؤ محسوس کریں تو آپ پرسکون کرنے والی یہ فوری، سادہ ورزش بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ اسے کسی بھی وقت اور کسی بھی جگہ - جب آپ بیٹھے ہوں یا بھیڑ میں ہوں، استعمال کر سکتے ہیں۔

اچھی طرح، گہری سانس لیں
 دھیرے دھیرے اور گہری سانس کھینچیں
 اپنے کندھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں
 اپنے ہاتھوں کو پرسکون ہو جانے دیں

ہو سکتا ہے کہ آپ کام کر رہے ہوں، مقام کار پر قیام کو دشوار پاتے ہوں یا کچھ مدت سے بے روزگار ہوں۔ کام کرنے کے قابل نہ ہونا اس انداز کو بدل سکتا ہے جس انداز میں آپ اپنے بارے میں محسوس کرتے ہیں۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ جیسے آپ کے پاس دینے کے لئے کچھ نہیں ہے یا آپ وہ صلاحیتیں کھو چکے ہیں جس سے آپ کو کام پر واپس جانے میں مدد ملتی تھی اور آپ کافی الگ تھلگ محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ مالی دشواریوں کا بھی سامنا کر سکتے ہیں۔

اگر آپ ابھی بھی کام کر رہے ہیں تو آپ مایوسی کے شکار ہو سکتے ہیں، اگر آپ سوچتے ہیں کہ آپ اپنا کام ٹھیک سے کرنے کے اہل نہیں ہیں اور ہم جانتے ہیں کہ ہو سکتا ہے کچھ اجر بہت زیادہ ہمدرد نہ ہوں۔ یہ ساری چیزیں تناؤ یا فکر کی ایک دوسری وجہ ہو سکتی ہیں۔

؟ مقام کار پر مدد کے لئے میں کیا کر سکتا ہوں

ان میں کچھ چیزیں مقام کار پر آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

- کام پر بنے رہنے کی کوشش کریں! اگر آپ کو رخصت لینی ہو تو اسے زیادہ سے زیادہ مختصر رکھنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ رخصت پر ہوں تو سرگرم رہنے کی کوشش کریں۔
 - اپنے کام کے ان حصوں کے بارے میں سوچیں جنہیں آپ کر سکتے ہیں اور جنہیں نہیں کر سکتے یا وہ حصے جنہیں آپ مشکل پاتے ہیں۔ چیزوں کو آسان تر بنانے کے لئے انہیں کرنے کے مختلف طریقوں کے بارے میں سوچیں۔ اپنی سرگرمی کی رفتار مقرر کرنے سے متعلقہ سیکشن کو دوبارہ پڑھیں۔
 - اپنے اجر سے بات کریں اور اپنی کسی بھی دشواری اور اس بارے میں گفتگو کریں کہ وہ ان چیزوں کے تعلق سے کس طرح آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
 - کسی ایسے طبیعی معالج یا فیزیو تھریپسٹ سے صلاح لینے کی کوشش کریں جو مقام کار کی تشخیص کے میدان میں متخصص ہو۔ ان گروپوں کی تفصیلات جو مدد کر سکتی ہیں اس کتابچہ کے آخر میں دی گئی ہیں۔
- اگر آپ بروقت بے روزگار ہیں تو ان چیزوں سے مدد مل سکتی ہے:
- جتنا ممکن ہو زیادہ سے زیادہ سرگرم رہنے کی کوشش کریں۔ اس سے آپ کو اپنی صحت بحال رکھنے میں مدد ملے گی۔

- ان صلاحیتوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کے اندر پائی جاتی ہیں۔ معذوری سے متعلقہ ملازمت یا مقامی مرکز ملازمت میں کیریئر سے متعلقہ صلاح کار اس ضمن میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
- دوبارہ تربیت لینے یا مزید تعلیم کی طرف واپس جانے پر غور کریں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ دستی کام کرتے تھے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو جسمانی طور پر ایسا کم محنت طلب کام مل جائے جسے آپ کر سکیں۔ مقامی کالجیز آپ کو کورسوں سے متعلق صلاح دیں گے۔
- کام کا مطلب ضروری طور پر با معاوضہ ملازمت نہیں ہے۔ رضاکارانہ کام کے بارے میں سوچیں۔ اوقات نسبتاً مختصر اور زیادہ تبدل پذیر ہو سکتے ہیں اور ایسی بہت سی تنظیمیں ہیں جنہیں بہت سی مختلف مہارتوں کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اس سے آپ کو کام پر واپس جانے کے لئے اعتماد حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔
- اس کتابچہ کے پیچھے کچھ ایسی تنظیموں کی تفصیلات ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں یا آپ کو صلاح دے سکتی ہیں۔

11 یاد رکھنے کی چیزیں

- مستقل درد کے لئے اس بات کا امکان کم ہے کہ وہ کسی چوٹ کے لئے انتباہ یا بڑھتے ہوئے نقصان کی علامت ہو۔
- ایسی بہت سی چیزیں ہیں جنہیں آپ کر سکتے ہیں اور جو آپ کے درد کے تعلق سے معاون ثابت ہوں گی۔
- ان بارے میں سوچیں کہ آپ کس طرح اپنی سرگرمی کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں اور اس کی رفتار مقرر کر سکتے ہیں۔
- پرسکون ہونے کی کسی نہ کسی صورت کی ہر روز مشق کریں۔
- ان چیزوں پر توجہ دینے کی کوشش کریں جنہیں آپ کر سکتے ہیں، نہ کہ ان چیزوں پر جنہیں آپ نہیں کر سکتے۔
- اپنے دوستوں اور گھرانے کے لوگوں سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ کیا کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ وہ آپ کی مدد اور حوصلہ افزائی کر سکیں گے۔
- ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جن میں آپ نے کامیابی حاصل کی ہے اور جب آپ اپنے اہداف تک پہنچ جائیں تو خود پر ناز کریں۔
- اگر آپ کے ساتھ درد میں اچانک تیزی آنے کا معاملہ پیش آجائے تو اس بارے میں سوچیں کہ آپ اس پر کس طرح قابو پا سکتے ہیں اور یاد رکھیں کہ یہ صرف عارضی ہے۔

اپنی مدد آپ کریں 12

Pain Concern

PO Box 13256
Haddington EH41 4YD

ہیلپ لائن

0300 123 0789

www.painconcern.org.uk

بین کنسرن مزمن درد سے متعلق متعدد مسائل پر کتابچے فراہم کرتا ہے۔ وہ ان موضوعات سے متعلق مزید معلومات فراہم کر سکتے ہیں جن پر اس کتابچہ میں بات کی گئی ہے۔ وہ مزید پڑھنے اور دیگر تنظیموں کے بارے میں مفید ورقچہ حقائق شائع کرتے ہیں اور اسی طرح ایک ہیلپ لائن خدمت بھی فراہم کرتے ہیں۔

The British Pain Society

www.britishpainsociety.org

اس ویب سائٹ میں عوام الناس کے لئے ایک عام سیکشن موجود ہے جو پڑھنے کے قابل ایسی مجوزہ چیزوں اور دیگر تنظیموں کی فہرستوں پر مشتمل ہے جو معاون ہو سکتی ہیں۔ اس میں دیگر ویب سائٹوں کے لئے لنکس بھی ہیں۔

Pain Association Scotland

Suite D
Moncrieffe Business Centre
Friarton Road
Perth PH2 8DG

0800 783 6059

www.painassociation.com

بین ایسو سی ایشن برادری پر مبنی تربیت اور سپورٹ گروپوں کا ایک نیٹ ورک چلاتی ہے اور وہ اس بارے میں ایک معلوماتی پیک فراہم کرے گی کہ ان تک کس طرح رسائی حاصل کریں۔

Arthritis Research Campaign

Copeman House
St Mary's Court
St Mary's Gate
Chesterfield
Derbyshire S41 7TD

0300 790 0400

www.arthritisresearchuk.org

ارتھرائٹس ریسرچ کے پاس معلوماتی کتابچوں کی ایک جامع فہرست ہے۔

رضاکار بننا

The Volunteer Centre

Glasgow

84 Miller Street (4th floor)

Glasgow G1 1DT

0141 226 3431

www.volunteerglasgow.org

یا

www.volunteerscotland.org.uk

مقامی طور پر اور گلیسگو سے باہر دونوں جگہ ایسا رضاکارانہ کام تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے جو آپ کے لئے سب سے زیادہ موزوں ہو۔

Learn Direct Scotland

0808 100 9000

www.learndirectscotland.com

لرن ڈائریکٹ اسکاٹ لینڈ لوگوں کی

مہارتوں اور ملازمتی صلاحیت اور

کمپنیوں کی مقابلہ جاتی صفت کو بڑھانا

چاہتا ہے۔ وہ لوگوں کی ذاتی اور کام سے

متعلقہ مہارتوں کو بہتر بنانے کی خاطر

انہیں سیکھنے کی طرف دوبارہ مائل کرنے

کے لئے حوصلہ افزائی کرتا ہے اور

چھوٹے کاروباری اداروں کو ان کے عملہ

کے لئے تربیت و ترقی کے مواقع تک

رسائی حاصل کرنے میں ان کی مدد کرتا

ہے۔

Momentum

Pavillion 7

Watermark Park

325 Govan Road

Glasgow G51 2SE

0141 419 5299

www.momentumsotland.org

اگر آپ اپنے درد کی وجہ سے ملازمت میں باقی رہنے کے تعلق سے دشواریوں کا سامنا کر رہے ہیں یا کام پر واپس جانے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو یہ گروپ آپ کو تعاون اور صلاح دے سکتا ہے۔

Neuropathy Trust

PO Box 26

Nantwich

Cheshire CW5 5FP

01270 611 828

www.neurocentre.com

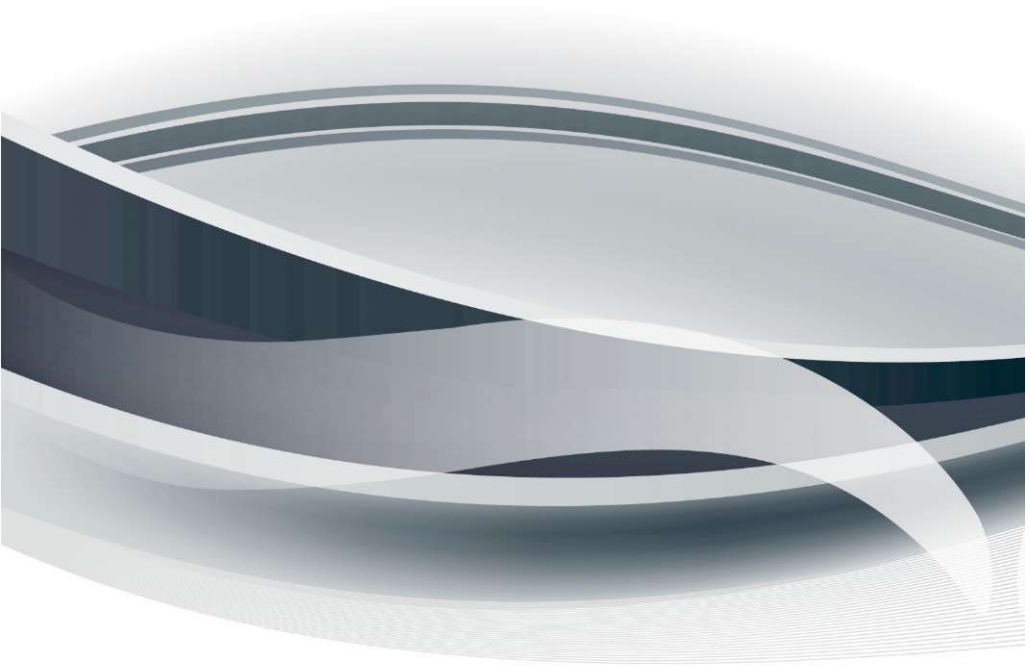
نیوروپیتھی ٹرسٹ اعصاب سے متعلقہ

نیوروپیتھی اور نیوروپیتھک درد میں مبتلا

تمام لوگوں کے لئے بہتر مستقبل کے تئیں

عہد بند ہے۔

ملاحظات



MED ILL • Anaesthetics • 242612 • 29/01/09