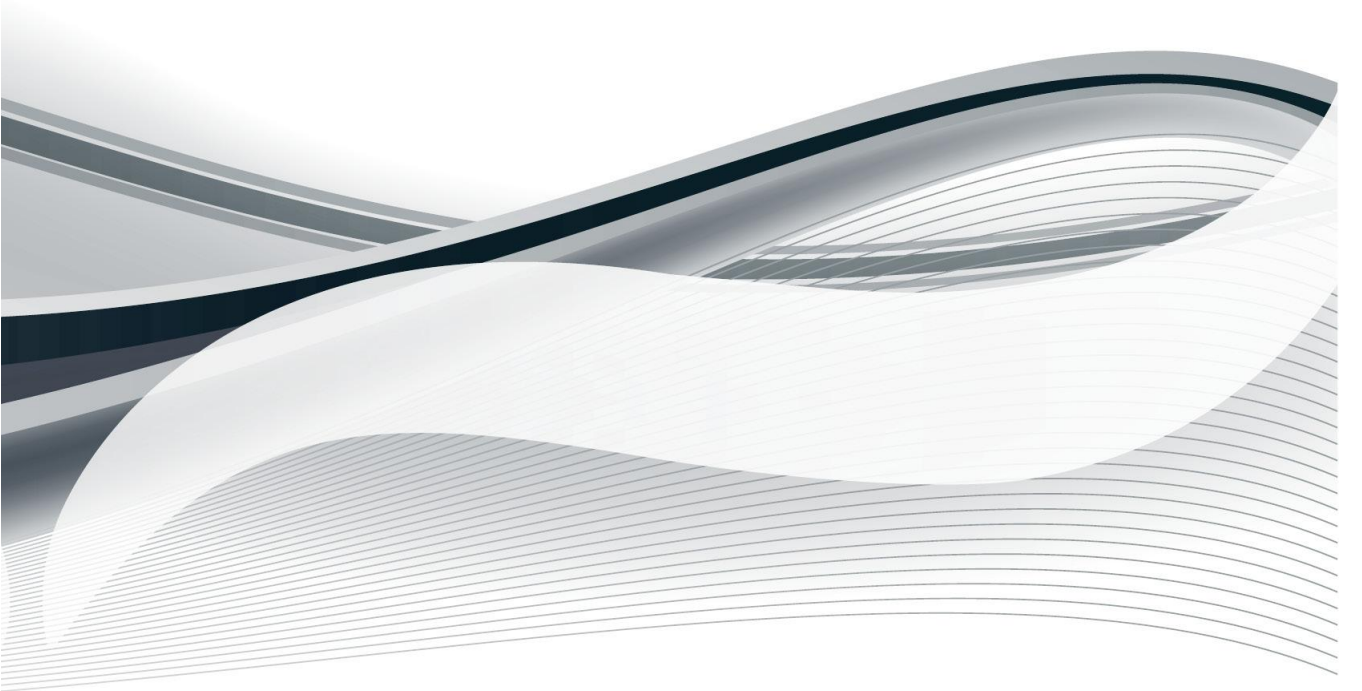


İnatçı Ağrı

Öz yönetim kılavuzu

(Persistent Pain - A guide to self-management (Turkish))



İçindekiler

1. Ağrıyı anlama	4
2. Tempo Ayarlama	6
3. Hedeflerinize ulaşma	7
4. Ani şiddetlenme	8
5. İlaç tedavisi	9
6. Duygularla başa çıkma	10
7. Aile ve arkadaşlar	11
8. Uyku	12
9. Gevşeme	13
10. Ya işiniz?	15
11. Unutulmaması gereken hususlar	16
12. Kendi kendine yetme	17

Giriş

Ağrı yönetim servisi, inatçı veya kronik ağrıların yönetilmesi konusunda uzman doktorlar, hemşireler, fizyoterapistler ve psikologlardır. Ağrı kliniğine gittiğinizde bu kişilerden herhangi birini veya hepsini görebilirsiniz. Fakat ağrı yönetiminde sizin de aktif bir rolünüz olacaktır.

Amacımız, sizinle birlikte çalışarak hayatınız üzerinde etkisi olan inatçı veya kronik ağrıyı azaltmaktır. Bu hususta birlikte çalışmak, yapmayı sevdiğiniz şeyleri yapmaya geri dönmenizi sağlayacak ve daha aktif olmanıza yardımcı olacaktır. Bununla beraber, ağrı yönetiminin farklı yöntem ve yollarına da bakmanıza yardımcı olacağız.

Ağrı yönetim ekibi ile ilk görüşmenizde, bir ağrı yönetim planı üzerinde karar verilir. Bunun yanında bu kitapçık, ağrınızı daha iyi yönetmenize yardımcı olabilecek basit öneriler de sunacaktır. Ayrıca, normal günlük faaliyetlerinize yaklaşım tarzınızı da değiştirecek ve bu faaliyetleri daha kolay yapmanıza yardımcı olacak fikirler de verecektir.

Kitapçıkta yer alan herhangi bir konu ve bunların size nasıl yardım edebileceği konusunda daha fazla bilgi almak için veya bu bilgilere farklı bir format veya dilde ihtiyaç duymanız durumunda, herhangi bir ağrı yönetim ekibine sorabilirsiniz. Bu konuları daha ayrıntılı bir şekilde ele aldığımız, resmi olmayan grup oturumları da düzenliyoruz. Bu oturumlara katılmak isterseniz, ağrı kliniği ile irtibata geçebilirsiniz.

1. Ağrıyı anlama

Hemen hemen vücudumuzun her bölgesinde, ağrıya karşı duyarlı sinirler bulunmaktadır. Bu sinirler bizi yaralanmalara karşı güvende tutmaktadır; örneğin sıcak bir şeye dokunduğumuzda ağrı, bize elimizi geri çekmemiz gerektiğini söyler. Bu ağrıya akut ağrı denmektedir ve genelde yaralanma veya hastalık iyileştikten sonra geçer.

Fakat inatçı ağrı, 3 ay veya daha fazla bir süre devam eden ağrıdır. Bu ağrı, yaralanma iyileştikten sonra da devam eder ve büyük ihtimalle devam eden bir yaralanma – zedelenmeden de kaynaklanmamaktadır.



Hayatımı nasıl etkileyebilir

İnatçı ağrılar, bir kişinin hayatının tüm alanlarını etkileyebilir. Ağrı, işinizi, spor faaliyetlerinizi, ilgi alanlarınızı, sosyal yaşamınızı, ilişkilerinizi ve ruh halinizi etkileyebilir. İnsanların yaşadıkları veya maruz kaldıkları şey hakkında öfkelenmesi, hayal kırıklığı yaşaması, endişelenmesi veya canlarının sıkılması normaldir.

Fakat aktif kalmaya devam etmek, hafif egzersiz yapmak ve gevşemek gibi insanların kendilerine ve semptomlarına yardımcı olmak için yapabilecekleri birçok şey vardır.



Neden hâlen ağrım devam ediyor

Doktorunuz size röntgen ve tarama sonuçlarınızın normal olduğunu ve eklemlerinizde başka zedelenme - hasar olmadığını söylese bile, ağrılarınız hâlen devam edebilir. Maalesef bazı insanların ağrıları geçmemektedir. Bunun neden olduğunu bilmiyoruz ve yüksek derecede ağrılara rağmen sonuçların normal çıkması da yaygın bir durumdur. Ağrı sistemimizin çalışma şeklinin değişebildiğini biliyoruz ve çok duyarlı hale gelebildiği de görülmektedir.

Sonuç itibarıyla, normal olarak ağrılı olacak hisler bu hale dönüşebilir.

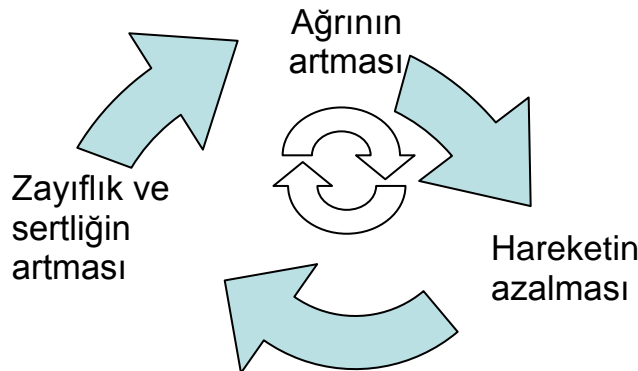


Ağrının artması daha fazla hasar olduğu anlamına mı gelir

Bazen ağrı, normal olarak hareket edemediğimiz anlamına gelir ve etkilenen bölgeyi korumaya çalışabiliriz.

Zamanla, hareketsizlik ilgili bölgenin sert ve zayıf hale gelebileceği anlamına gelir.

Sonuç olarak ağrı daha da kötüleşir ve ağrının artması ve faaliyetin azalması kısır bir döngü hâline gelir. Ağrınız ne kadar artarsa, o kadar az faaliyette bulunur ve kaslarınız daha fazla sertleşir ve zayıflar. Ne kadar az hareket ederseniz ağrınız da o kadar artar.



Çoğu insan daha fazla egzersiz yapmak istemekte, fakat hareket etmek ağrılarını artırdığı için bunu yapamamaktadır. Bun rağmen insanlar çoğu zaman kendilerini daha fazla egzersiz yapmaya zorlamakta ve bu da ağrılarının aniden şiddetlenmesine neden olabilmektedir. Bu çoğu zaman bir iyi günler ve kötü günler döngüsüne neden olmaktadır. Bunu hiç farkına varmadan yaptığınızı görebilirsiniz.

2. Tempo ayarlama

İnatçı ağırları olan insanlar çoğu zaman, iyi dönemlerini veya kötü dönemlerini fark etmeyi öğrenebilmektedir. Bir kötü dönem sırasında daha fazla istirahat edebilirsiniz; yani bu dönemde biraz form kaybedebilir ve daha az egzersiz yaparsınız. Ağrılarınızın olmadığı iyi dönemde ise, yapmadığınız her şeyi yapmaya çalışmanız gayet normaldir ve bunun sonucu olarak daha hassas ve yorgun olabilir ve tekrar istirahat etmeniz gerekebilir.

Bu, aşırı faaliyet ve ardından dinlenme gibi bir kısır döngüye dönüşebilir. Ağrılarınız daha fazla artıyor ve faaliyetlerinizi giderek daha fazla kısıtlıyor gibi gelebilir. Bu, yapmayı sevdiğiniz şeyleri bırakmanız anlamına gelebilir. Tempo ayarlama (*spacing*) isimli bir teknik kullanarak, yapmak istediğiniz şeylerin bir kısmını tekrar yapmaya devam etmenize yardımcı olabilirsiniz. Tempo ayarlama, ağrının daha da kötüleşmesini önlemek için faaliyetlerinizi planlamanıza ve hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olacak bir yöntemdir. Ağrınızı yönetmenize yardımcı olması için kullanabileceğiniz önemli araçlardan bir tanesidir.



Tempo ayarlama nasıl işler

Üç ana prensip bulunmaktadır.

(a) Önem Sıralaması Yapma

Her gün şu soruları kendinize sorun:

- Bu gün nelerin yapılması gerekiyor?
- Yapılması gereken en önemli şeyler nelerdir veya gerçekten yapmak isteyeceğim başka şeyler var mı?
- Bunu gerçekten yapmam gerekiyor mu?
- Biri bana bu işleri yapmam da yardımcı olabilir mi?

Böylece hafta içerisinde yapmanız gereken tüm işlerin bir listesini yapabilir ve bu işleri, hepsini bir anda yapmak yerine her gün bir iş yapacak şekilde dağıtabilirsiniz.

(b) Planlama

Söz konusu iş farklı aşamalara bölünebilir mi? Örnek vermek gerekirse, yemek hazırlama işine 30 dakika zaman ayırmayı planlıyorsanız, işin tamamını tek seferde yapmak yerine bunu 10 dakikalık seanslar ile yapın. Yapmak istediğiniz bir işiniz varsa, bu işi daha kolay yapabilmenizi sağlayacak başka bir yöntem olup olmadığını kendinize sorun.

(c) Tempo ayarlama

Tempo ayarlama (*spacing*), aktivitenizi giderek artırmayı denemenize ve artırmanıza yardımcı olabilir. Burada asıl olan, işlerinizi sizi rahatsız etmeyecek bir sürede, fakat her gün yapmaktır. Yavaş yavaş daha fazla yapabildiğinizi göreceksiniz; bununla birlikte formunuz da gelişecektir. Örneğin, iyi veya kötü bir dönemde, kendinizi rahatsız hissetmeden 3 dakika yürüyebiliyorsanız, bunu her gün yapmaya başlayabilirsiniz. Daha sonra aşamalı olarak bunu artırabilirsiniz. Bunu, yönetebileceğiniz aşamalar halinde yaptığınızdan emin olun. Bunların ne kadar küçük veya az olduğu önemlidir.

Tempo ayarlamanın temel kuralları

Kendinize çok yüksek hedefler koymayın.

Aşamalı olarak artırmayı unutmayın.

İlerleme yavaş ve bazen moral bozucu olabilir, fakat şevkinizi kaybetmemeye çalışın ve yavaş olsa bile, bunun yine de bir ilerleme olduğunu unutmayın.

3. Hedeflerinize ulaşma

Şuana kadar, aşamalı olarak daha fazla aktif olmanız ve gevşemeniz gerektiğini anladınız. Günlük olarak değil hafta ve aylık olarak yavaş ve aşamalı bir yaklaşım ile bunu başarabilirsiniz. Ağrı ortaya çıktığında, özellikle de ilerlemenin yavaş olduğu durumda yapmaya çalıştığınız şeyden vazgeçmenin çok kolay olduğunu görebilirsiniz. Böyle bir şey olursa, bu durumda kendinize hedefler belirlemeniz size yardımcı olacaktır. Bu, faaliyetlerinizin hız ve aşamasını ayarlayarak size üzerinde çalışabileceğiniz bir şey verir.

? Hedef nedir

Yapabilmeyi istediğiniz bir şey düşünün - işte bu bir hedeftir. Bir hedef hakkında düşündüğünüzde, bunu nasıl başarabileceğiniz hakkında düşünün. Bu, köpeğinizi yürüyüşe çıkarmaktan, sinemaya gitmeye veya arkadaşlarınızla beraber yemeğe çıkmaya kadar herhangi bir şey olabilir.

Hedeflerinizin başarılabilir, eğlenceli ve istediğiniz bir şey olduğundan emin olun.

? Hedeflerime nasıl ulaşabilirim

Bir hedef tasarladıktan sonra, bunu nasıl başarabileceğiniz hakkında düşünün.

- Temponuzu / hızınızı ayarlamayı unutmayın. Hedefinize ulaşmak için aşamalı olarak nasıl çalışabileceğiniz planlayın.
- Ne daha fazla ne daha eksik, her gün planladığınız miktar kadar çalışın.
- Aile ve arkadaşlarınıza ne yapmayı planladığınızı söyleyin; onlar size yardımcı olabilir ve destekleyebilir.
- Ne kadar küçük olursa olsun, gösterdiğiniz herhangi bir ilerleme için kendinizi övün.
- Hedefinize ulaştığınızda kendinizi ödüllendirin.

4. Ani Şiddetlenme

İnatçı ağrıları olan birçok insanın ağrıları aniden şiddetlenebilmektedir. Bunlar, genelde endişelenecek bir şey olmamasına rağmen, rahatsız edici ve sinir bozucu olabilir veya ağrınızı çok fazla kontrol edemediğiniz hissine kapılmanıza neden olabilir. Fakat ani şiddetlenmelerin sayısını azaltmak için yapabileceğiniz veya bunlarla daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olacak bazı basit şeyler vardır.



Ani şiddetlenmeleri neler tetikler

Bazen belirli bir aktivite ağrının aniden şiddetlenmesine neden olabilir. Bununla ilgili yardım alabilir misiniz veya bunu durdurmak için ilgili aktiviteyi yapış şeklinizi değiştirebilir misiniz? Bu, bir aktiviteyi daha kısa sürelere bölmek (tempo ayarlama bölümüne bakın) veya nasıl yapacağınızı planlamak kadar basit olabilir.



Ağrıyı nasıl yönetebilirim

Ağrınızın azaltılmasına yardımcı olacak şeyler hakkında düşünmeye çalışın. Bu, ısı pedi veya ılık banyo veya duş kadar kolay olabilir. Kısa süreli olarak uzanmak da işe yarayabilir. Kısa bir süre yatakta istirahat etmeniz gerekebilir, fakat 2 günden faaliyetsiz kalmamalısınız. Ağrı kesicileri düzenli olarak almanız da yardımcı olabilir. Bu konu ile ilgili daha fazla tavsiyeyi, ilaç tedavisi ile ilgili bölümde bulabilirsiniz.



Gevşemek iyi midir

Ağrınızın aniden şiddetlendiği sırada kaslarınız gerilirse, bu ağrınızı artırabilir. Gevşemeye çalışmak işe yarayabilir ve gevşemenin birçok yolu vardır. Bu kitapçıktaki gevşeme ile ilgili bölümü okuyabilirsiniz.



Faaliyetleriniz ne olacak

Faaliyetlerinizi azaltın, fakat hepsini birden durdurmayın. Faaliyetlerinizi azalttığınızda, formunuzu biraz kaybetme ihtimaliniz vardır. Ailenizden, arkadaşlarınızdan veya iş arkadaşlarınızdan kısa bir süre boyunca faaliyetlerinizi azaltmanıza yardımcı olmalarını istemekten korkmayın.

Bunun geçici olduğunu ve ağrının şiddeti geçtikten sonra normal faaliyet seviyenize yavaş yavaş dönebileceğinizi unutmayın.

5. İlaç tedavisi

Ağrınızı kesmesi için doktorunuz size farklı türde ilaçlar yazmış olabilir.

Yazılan ilaçlar arasında, antidepresan veya antiepileptik ilaçlar gibi ağrı kesici olarak düşünemeyeceğiniz ilaçlar da olabilir. Bu ilaçlar yazılmaktadır, çünkü bunlar inatçı ağrıların kesilmesine de yardımcı olabilmektedir. Bu ilaçları alma konusunda endişeleriniz varsa bunu Pratisyen Hekiminiz ile veya eczacınız ile görüşebilirsiniz. Bu ilaçların gözden geçirilmesi için ağrı kliniği ile de size bir randevu verebiliriz.

Herhangi bir fayda görmeden önce ilaç dozunu yavaş yavaş artırmanız gerekebilir ve bunu nasıl yapacağınız konusunda size bilgi verilmelidir. Emin değilseniz, dozajı kendiniz artırmayın; bunu doktorunuz ile birlikte yapın.

İlacın tahammül edemediğiniz veya endişe duyduğunuz yan etkileri varsa, bu durumda Pratisyen Hekiminize veya eczacınıza danışmalısınız.



İlaçlarım ile ilgili neleri bilmeliyim

Basit bir kaç talimatı izleyerek, ilaçlarınızın olabilecek en iyi etkiyi göstermesini temin edebilirsiniz.

- Doktorunuzun söylediği şekilde ağrı kesicileri almanız önemlidir.
- Gün içerisinde ağrı kesicilerinizi düzenli şekilde alın.
- İlaçlarınızı, yazıldığından fazla almayın. Ağrı kesicilerinizin işe yaramadığını hissediyorsunuz, Pratisyen Hekiminiz ile görüşün.
- Ağrınız ani şekilde şiddetleniyor ise, ağrı kesicilerinizi almak için ağrının iyice şiddetlenmesini beklemeyin. Biraz daha beklemek sadece ağrının daha da kötüleşmesini sağlar ve bu da ağrının kontrol altına alınmasının daha da zorlaşacağı anlamına gelebilir.
- Ağrınız için verilen ilaçları birden bire kesmeyin; Pratisyen Hekiminize danışın.

6. Duygularla başa çıkma

Ağrı, duygularınızı etkileyebilir. Sevdiğiniz şeyleri yapamadığınızda canınız sıkılabilir, endişelenebilir veya hayal kırıklığı hissedebilirsiniz. Çoğu zaman insanlar, maruz kaldıkları şeyler ve bunun hayatlarını etkilemiş şekli ile ilgili öfkelenir. Kendi hakkınızda çok olumsuz düşüncelere sahip olabilirsiniz ve durumunuz, umutsuz vaka gibi görünebilir. Bu şekilde hissetmek yaygındır ve inatçı ağrılara maruz kalan çoğu insan da böyle hisseder.



Bu beni nasıl etkiler

Nasıl hissettiğiniz ve nasıl düşündüğünüzün de ağrınızı etkileyebileceğini biliyoruz. Canınız sıkın veya endişeli iseniz, durumun olumsuz yanlarına yoğunlaşabilir ve pozitif şeyleri unutabilirsiniz. Bunu her gün yapmaya devam ettikçe, her şey aslında olduğundan daha fazla kötü gözükabilir.

Bunu farkına varmadan bile yapıyor olabilirsiniz. Bu, genel ruh halinizi ve aile ve arkadaşlarınız ile ilişkilerinizi etkileyebilir.

Bununla beraber ağrınız daha da artabilir ve daha az faaliyette bulunur, bu da mukabilinde ruh halinizi ve moralinizi etkiler. Çoğu zaman siz farkına bile varmadan bunun kısır döngüye dönüşebileceğini görebiliyor musunuz?



Bu şekilde hissediyorsam ne yapabilirim

- Bunu hisseden tek kişinin siz olmadığınızı unutmayın. İnatçı ağrıları olan birçok insan bu duyguları yaşamaktadır.
- Nasıl hissettiğiniz hakkında aileniz veya yakın arkadaşlarınız ile konuşun.
- Durumun olumsuz yönlerine odaklanmamaya çalışın - başaramayacağınız şeyler yerine başarabileceğiniz veya yapmayı sevdiğiniz şeyler hakkında düşünün.
- Sevdiğiniz şeyleri nasıl yapabileceğiniz hakkında plan yapın.
- Hayatınız hakkında düşünürken gerçekçi olmaya çalışın ve olayları olduğundan daha fazla kötüleştirmenize izin vermeyin. Bu konuda arkadaşlarınız ve aileniz size yardımcı olabilir.
- Gevşeme ile ilgili bölümü tekrar gözden geçirin. Gevşeme becerileriniz ile ilgili pratik yapmak, beyninizi negatif düşüncelerden arındırmanıza ve olayları daha olumlu görmeye yardımcı olabilir.

7. Aile ve arkadaşlar

Biliyoruz ki, inatçı ağrılar aile ve arkadaşlarınız ile olan ilişkilerinizi de etkileyebilir. Yakınlarınız genelde size ihtiyaç duyduğunuz desteği verir, fakat uyku düzeninin bozulması, çalkantılı ruh hali, asabiyet veya cinsel sorunlar gibi yaşadığınız sorunlar onları da etkileyebilir. İyi niyetli olmasına rağmen, eşlerinizin veya ailenizin aşırı korumacı bir tavır takınması ve sizin için gereğinden fazla şey yapmaya çalışması gibi bir risk de vardır.



Aile ve arkadaşlarımdan en iyi nasıl faydalanabilirim

- Aile ve sosyal yaşamınıza aktif olarak dâhil olmaya devam etmeniz önemlidir.
- Yapamadığınız şeyler yerine, aile ve arkadaşlarınız ile yapabileceğiniz şeyler üzerine yoğunlaşın.
- Yakınlarınızı çanta da keklik görmemeye çalışın. Onlar için sizin bir şey yapabilmeniz de güzeldir.
- Hepinizin hoşuna gidecek sosyal turlar veya geziler planlayın ve tıpkı tempo ayarlama aktivitelerinizde olduğu gibi bunları üstesinden gelinebilir aşamalara bölün. Örneğin, yemeğe dışarı çıkıyorsanız yakınlarda olan, rahat koltukları ve gerektiğinde yürüyebileceğiniz bir odası bulunan bir restoranı seçin.
- Önem Sıralaması Yapın; bekletebileceğiniz bir angarya iş yerine çocuklarınız veya eşiniz ile bir şeyler yapmanız daha güzel olabilir.
- İnatçı ağrılar, cinselliği zorlaştırabilir ve bu bazı ilişkileri de zora sokabilir. Bu konuda eşiniz ile konuşmaya çalışın. Pain Concern (ayrıntılar kendi kendine yetme bölümünde yer almaktadır), "Seks ve Kronik Ağrı" isimli bir kitapçık yayınlamaktadır ve bu yardımcı olabilir.
- İşlerin sizin yerinize yapılmasının her zaman faydalı olamayabileceğini ailenizin anlamasına yardımcı olun.

8. Uyku

İnatçı ağrıları olan insanlar çoğu zaman uyku sorunları yaşar. Ağrılar sizi geceleri uyandırabilir veya uykuya dalmakta zorlanabilirsiniz.



Beni uyanık tutan nedir

Farkına varmadan, sizin uyanık kalmanıza neden olan yaptığınız şeyler olabilir.

- Akşamları veya gece uyanırken kahve, çay, gazlı içecek veya alkollü içecek içiyor musunuz?
- Uykunuzu alabilmek için geç yatıyor veya gün içerisinde şekerleme yapıyor musunuz?
- Yeterince uyku alamadığınız konusunda endişelenerek, uyanırken uzanıyor musunuz?



Uyumama yardımcı olabilecek neler yapabilirim

Sizi nelerin uyanık tuttuğunu fark edebildi iseniz, uyumanıza yardımcı olabilecek basit birkaç hususu aşağıda bulabilirsiniz:

- Yavaş yavaş gün içerisinde egzersizinizi artırın.
- Gün içerisinde şekerleme yapmamaya çalışın.
- Uyku vaktinden en az 4 saat önce çay, kahve, gazlı veya alkollü içecekler içmeyin. Sigara içmek bile uyarıcı görevi görebilir.
- Uyumaya gitmeden önce sessiz bir zaman tesis etmeye çalışın. Ilık su ile yapacağınız bir banyo, beyin ve kaslarınızın gevşemesine yardımcı olur. Bu, gevşeme egzersizlerinizi yapmak için iyi bir zaman dilimi olabilir.
- Yatağınızın rahat olduğundan ve çok sıcak olmadığından emin olun.
 - Gerekliyse destek için yastıkları kullanın.
 - Sadece uykunuz geldiğinde yatağa gidin.
- Mümkün olduğu durumlarda yatağa her gece aynı saatte gidin ve gece ne kadar uyuduğunuza bakmaksızın her sabah aynı saatte kalkın. Alarm saatinizi kurun.
- Uyuyamıyorsanız, 30 dakikadan sonra kalkın ve uykunuz gelinceye kadar gevşetici birkaç şey yapın (örneğin, kitap okuyun veya müzik dinleyin).

9. Gevşeme

İnatçı ağrıları olan insanlarda gerginlik yaygın bir problemdir. Ağrıya karşı kaslarınızın gerilmesi normaldir, fakat uzun süre gergin olduğumuzda vücuttaki kaslar her zaman gergin hale gelebilir. Bunun olduğunu bile fark etmeyebilirsiniz. Bu biraz, uzatılmamış kol ile ağır bir kitabı tutmaya benzer, er ya da geç kollarınız yorulur ve bitkin düşer. Gergin kasların ağrınızı daha da artırmasının nedeni budur.



Gergin olup olmadığımı nasıl bilebilirim

Ağrınız varsa, vücudunuzun diğer bölgelerindeki gerginliği fark etmeniz bazen zor olabilir. Örneğin:

- Gözleriniz berbat durumda mı?
- Belki de kaşlarınız, sanki surat asıyorsunuz gibi birbirine geçmiştir.
- Omuzlarınızı hafifçe aşağı yukarı kaldırarak omuzlarınızda gerginlik olup olmadığını kontrol edin.



Nasıl gevşerim

Gevşeme demek, ağrı seviyesini azaltmaya yardımcı olacak şekilde, kaslarındaki gerginliği hafifletmek demektir. Bunu yapmanın çeşitli yolları vardır:

- Kitapçılardan veya ağrı destek gruplarının birinden özel müzik CD'leri alabilirsiniz; bunları, yerel kütüphanenizden ödünç alma imkânınız da olabilir.
-
- Bazı insanlar çalgı çalmanın yardımcı olabildiğini düşünmektedir.
- Bir hobi edinmenin de aşamalı olarak gevşetici bir etkisi olabilir ve dikkatinizi ağrıdan başka yöne çevirmeye yardımcı olabilir.

Her gün az miktarda yapmak suretiyle, herhangi bir gevşeme yöntemini uygulamanız gerekecektir. 5 dakika ile başlayabilir ve her hafta biraz daha fazla yapmayı deneyebilirsiniz. Gevşemeyi öğrenmek biraz zaman alabilir, fakat ne kadar fazla pratik yaparsanız, o kadar fazla sonuç alırsınız ve bu konuda sebat etmeye değer. Uzun vadede gevşemenin faydalarını hissedeceğinizi ve pratik yapmaya değer olduğunu unutmayın.

Düzenli gevşeme pratiği için zaman planlamaya çalışın ve rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz, sakin bir yer bulun. Günün, herhangi bir şeyi yapmak için baskı altında hissetmediğiniz bir zamanını seçin. Arkanıza uzanın veya uzanamıyor iseniz iyi destekli bir koltuğa oturun. Rahatlamaya çalışın ve gözlerinizi kapatın.

Rutin daha sonra, kas grubunuzun her biri üzerinde işe yarar. Her bir kas grubu ile, ilk önce kasları mümkün olduğunca gerin ve daha sonra tamamen gevşetin. Kaslarınızı gererken nefes alın ve gevşetirken nefesinizi verin.

Başlamak için, bir kaç dakika boyunca nefes alış verişinize odaklanın. Yavaşça ve sakin bir şekilde nefes alıp verin. Daha sonra, vücudunuzdaki farklı kas grupları etrafında çalışarak kaz egzersizlerine başlayın.

- Eller - nefes alırken birkaç saniye boyunca bir elinizi sıkıca kavrayın. Ön kol kaslarınızın gerildiğini hissetmelisiniz. Daha sonra nefesinizi dışarı verirken gevşetin. Aynısını diğer eliniz için de tekrarlayın.

- Kollar - bir dirseğinizi bükün ve nefes alırken birkaç saniye boyunca kolunuzdaki tüm kasları gerin. Daha sonra nefesinizi dışarı verirken gevşetin. Aynısını diğer kolunuz için de tekrarlayın.
- Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırın, omuzlarınızı birkaç saniye o şekilde tutun ve daha sonra aşağı bırakın.
- Yüz - kaşlarınızı çatmaya çalışın ve daha sonra birkaç saniye boyunca mümkün olduğunca sert şekilde kaşlarınızı aşağı indirin ve daha sonra gevşetin. Daha sonra mümkün olduğunca sert şekilde kaşlarınızı kaldırın (sanki korkmuş gibi), daha sonra gevşetin. Daha sonra birkaç saniye boyunca çenenizi kenetleyin, sonra gevşetin.
- Göğüs - derin bir nefes alın ve birkaç saniye boyunca tutun, sonra gevşetin ve normal nefes almaya dönün.
- Karın - karın kaslarınızı mümkün olduğunca sert şekilde gerin, daha sonra gevşetin.
- Kalça - kalçanızı mümkün olduğunca sıkıştırın, sonra gevşetin.
- Bacaklar – ayak parmaklarınızı ve ayaklarınızı yukarı doğru bükün, daha sonra gevşetin, daha sonra gerin ve daha sonra bacaklarındaki kasları gevşetin.

Sonra tüm bu rutini 3-4 kez tekrarlayın. Bir kas grubunu gevşettiğiniz her defasında, gevşetildiklerinde gergin oldukları hale kıyasla, nasıl farklı hissettiğinize dikkat edin. Kimi insanlar, bu egzersizleri her gün rutin olarak yaptıklarında bunun genel 'gerginlik' seviyelerini hafiflettiğini düşünmektedir.

Gergin hissettiğiniz zamanlarda siz de bu hızlı ve basit gevşeme yöntemini kullanabilirsiniz. Bunu herhangi bir zaman veya herhangi bir yerde - otururken ve hatta kalabalık yerlerde bile kullanabilirsiniz.

İyi, derin bir nefes alın
Yavaş yavaş ve derin nefes alın
Omuzlarınızın düşmesine izin verin
Ellerinizi gevşetin

10. Ya işiniz?

Çalışıyor, işte kalmakta zorlanıyor olabilirsiniz veya bir süre işsiz kalabilirsiniz. Çalışmamamak, kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi değiştirebilir. Verebilecek hiçbir şeyinizin olmadığı veya işe geri dönmenize yardımcı olacak becerilerinizi kaybettiğiniz hissine kapılabilir ve kendinizi çok fazla terk edilmiş hissedebilirsiniz. Finansal zorluklar da yaşıyor olabilirsiniz.

Hâlen çalışıyorsanız, işinizi düzgün şekilde yapamadığınızı düşünüyorsanız hayal kırıklığı yaşayabilirsiniz ve bazı işverenlerin çok fazla anlayışlı olamayacağını da biliyoruz. Bunların hepsi, başka bir stres veya endişe sebebi olabilir.



İşimde yardımcı olabilecek neler yapabilirim

- Şunlardan bazıları size işinizde yardımcı olabilir:
- İşinizde kalmaya çalışın! İzin almanız gerekiyorsa, bunu mümkün olduğunca kısa tutmaya çalışın. İzinde iseniz, aktif kalmaya çalışın.
- İşinizin yapabileceğiniz veya yapabileceğiniz yönlerini veya zor bulduğunuz yönleri hakkında düşünün. İşinizi yapmanızı kolaylaştıracak, farklı yapış şekilleri hakkında düşünün. Faaliyet temponuzu tekrar ayarlamak için bu kitapçıktaki, tempo ayarlama bölümünü okuyun.
- İşvereniniz ile konuşun ve yaşadığınızı sorunları ve bu konuda size nasıl yardımcı olabileceklerini görüşün.
- Bir meslek hastalıkları uzmanından veya işyeri değerlendirme konusunda uzman bir fizyoterapistten danışmanlık ve öneriler almayı deneyin. Size yardımcı olabilecek grup, vakıf ve kuruluşlara ilişkin ayrıntılar, bu kitapçığın son kısmında verilmiştir.

Şuan işsiz iseniz şunlar size yardımcı olabilir:

- Mümkün olduğunca aktif kalmaya çalışın. Bu, form durumunuzu korumanıza yardımcı olacaktır.
- Sahip olduğunuz beceri ve yetenekler hakkında düşünün. Yerel iş ve işçi bulma merkezindeki engelli istihdamı veya kariyer danışmanları bu konuda size yardımcı olabilir.
- Tekrar eğitim alma veya daha fazla eğitim alma seçeneğini düşünün. Örneğin, el ile yapılan bedensel bir işiniz varsa, yapabileceğiniz ve daha az fiziksel güç gerektiren bir iş bulabilirsiniz. Yerel kolejler, kurslar hakkında size bilgi ve danışmanlık sağlayacaktır.
- İş, illa da ücretli istihdam anlamına gelmez. Gönüllü çalışma hakkında düşünün. Çalışma saatleri daha kısa ve daha esnek olabilir ve çeşitli becerilere ihtiyaç duyan birçok şirket ve kuruluş vardır. Bu, işe geri dönmeniz için ihtiyacınız olan öz güveni size verebilir.

Kitapçığın arka bölümünde, size yardımcı olabilecek veya size bilgi ve danışmanlık verebilecek bazı kuruluşların bilgileri bulunmaktadır.

11. Unutulmaması gereken hususlar

- İnatçı ağrıların, bir hasar - rahatsızlık uyarısı veya artan bir hasar veya rahatsızlık işareti olma olasılığı çok düşüktür.
- Ağrınızı geçirmeye yardımcı olabilecek, yapabileceğiniz birçok şey vardır.
- Faaliyetlerinizi nasıl planlayacağınız ve bunların temposunu nasıl ayarlayacağınız hakkında düşünün.
- Her gün birkaç gevşeme yöntemini uygulayın.
- Yapamayacağınız şeyler yerine, yapabileceğiniz şeyler üzerine odaklanmaya çalışın.
- Ne yapmaya çalıştığınız konusunda aile ve arkadaşlarınız ile konuşun. Size yardımcı olacak ve sizi teşvik edeceklerdir.
- Başardığınız şeyleri düşünün ve hedeflerinize ulaştığınızda kendiniz ile övünün.
- Ağrınız ani olarak şiddetlenirse, bunu nasıl yönetebileceğiniz hakkında düşünün ve bunun geçici olduğunu unutmayın.

12. Kendi kendine yetme

Pain Association Scotland

Suite D
Moncrieffe Business Centre
Friarton Road
Perth PH2 8DG

0800 783 6059

www.painassociation.com

Pain Association, toplum ağına dayalı eğitim ve destek grupları organize etmektedir ve bunlara nasıl erişebileceği konusunda bilgiler verir.

Arthritis Research Campaign

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

0300 790 0400

www.arthritisresearchuk.org

Arthritis Research'ün kapsamlı bir bilgi kitapçığı listesi bulunmaktadır.

Pain Concern

PO Box 13256
Haddington EH41 4YD

Yardım Hattı

0300 123 0789

www.painconcern.org.uk

Pain Concern, kronik ağrı ile ilgili çok çeşitli sorunlar hakkında kitapçık ve broşürler temin etmektedir. Bu, bu kitapçıkta ele alınan konular ile ilgili daha fazla bilgi edinmenizi sağlayabilir. Daha fazla bilgi ve diğer kuruluşlar hakkında faydalı özet bilgiler yayınlamakta ve yardım hattı hizmeti de sunmaktadır.

The British Pain Society

www.britishpainsociety.org

İnternet sitesinde, okunması önerilen bilgi ve kitapçıklar ve yardımcı olabilecek diğer kuruluşların bir listesini içeren, halka yönelik bir bölüm bulunmaktadır. Diğer faydalı internet sitelerinin linkleri de bulunmaktadır.

Momentum

Pavillion 7
Watermark Park
325 Govan Road
Glasgow G51 2SE

0141 419 5299

www.momentumsotland.org

Ağrılardan dolayı işinize devam etme konusunda zorluklar yaşıyorsanız veya işinize geri dönmeyi düşünüyorsanız, bu grup size yardım ve danışmanlık sağlayabilir.

Neuropathy Trust

PO Box 26
Nantwich
Cheshire CW5 5FP

01270 611 828

www.neurocentre.com

Neuropathy Trust, periferel nöropati ve nöropatik ağrı çekenler için daha iyi bir geleceğın oluşturulmasına yönelik faaliyet ve çalışmalar yürütmektedir.

Gönüllülük

The Volunteer Centre Glasgow

84 Miller Street (4th floor) Glasgow G1 1DT

0141 226 3431

www.volunteerglasgow.org veya www.volunteersotland.org.uk

Hem yerel düzeyde hem de Glasgow dışında size en uygun gönüllü işler bulmanıza yardımcı olabilir.

Learn Direct Scotland

0808 100 9000

www.learnirectscotland.com

Learn Direct Scotland, bireylerin becerilerini ve istihdam edilebilirliklerini ve şirketlerin rekabetçiliğini geliştirmeyi amaçlamaktadır. İnsanları, bireysel ve iş ile ilgili becerilerini geliştirmeleri için tekrar öğrenmeye teşvik etmekte ve küçük işletmelerin, personelleri için eğitim ve gelişim fırsatlarına erişebilmelerine yardımcı olmaktadır.

Notlar