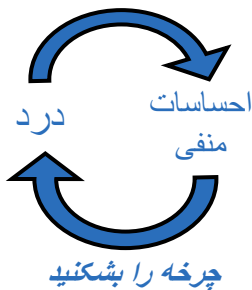


گاهی درد با استفاده از داروها یا درمانهای دیگر از بین نمی‌رود. دردهایی که به مدت چندین هفته یا ماه ادامه پیدا می‌کنند را دردهای طولانی مدت یا دردهای مزمن می‌گویند. پس از آسیب‌دیدگی نخاع، این گونه دردها معمولاً در نتیجه آسیبهایی که به اعصاب یا نخاع وارد شده ایجاد می‌شوند. اگر که نخاع شما خیلی خوب بهبود نیابد، اینگونه دردها می‌تواند ماه‌ها یا حتی سالها ادامه پیدا کند. این جزوه برخی موارد سودمند برای کنار آمدن با دردهای مزمن را به شما یاد می‌دهد. درد، یک تجربه است که در مغز شما اتفاق می‌افتد. شما با تمرین می‌توانید یاد بگیرید که تمرکز خود را از آن تجربه دور کنید. با آزمودن راهبردهای گوناگون می‌توانید یاد بگیرید که بجای آنکه اجازه دهید درد شما را کنترل کند، شما درد را کنترل کنید. به این امکان می‌یابید تا به زندگی روزانه خود ادامه دهید.

درد و حالت روحیه شما



درد یک تجربه ناخوشایند و احساسی است. این تجربه می‌تواند بر حالت روحی و انگیزه شما برای انجام کارها تأثیر بگذارد. می‌تواند منجر به احساس استرس و احساسات منفی شدید گردد که موجب می‌شوند مغز شما احساس بسیار بدتری پیدا کند. شما ممکن است احساس غم، اضطراب، ترس یا ناامیدی، و عصبانیت شدید پیدا کنید. اگر این احساسات به خوبی مدیریت نشوند، می‌توانند منجر به یک چرخه زیان‌آوری از درد و احساسات شوند.

'داروهای طبیعی' خود بدن شما

مغز و اعصاب شما اطلاعات را بوسیله پیام‌رسانهای شیمیایی بین خود جابجا می‌کنند که "انتقال دهنده عصبی" نامیده می‌شوند. بسیاری از درمانهای ضد درد بوسیله کپی کردن یا از کار انداختن عملکرد این پیام‌رسانها کار می‌کنند. برخی روشها می‌توانند بر میزان ساخته شدن این پیام‌رسانهای شیمیایی در بدن اثر بگذارند و درد را از این طریق کاهش دهند. هر چه بیشتر روشهای کنار آمدن با درد را تمرین کنید، بدن شما بهتر خواهد توانست با درد کنار بیاید. در زیر نام برخی از مواد شیمیایی در بدن و کارکرد آنها آورده شده است.

پیام رسان شیمیایی	کارکرد
ماده P، ها پروستاگلاندین	درد
اندورفین، انکفالین	ضد درد
کورتیزول، آدرنالین	استرس، هشیاری
سروتونین، دوپامین	خوشحالی

وانهادگی و مدیریت استرس

درد می‌تواند موجب استرس و ناراحتی شما گردد. این استرس می‌تواند بر حالت روحیه شما تأثیر بگذارد، بدن شما را سفت‌تر کند، و موجب شود درد شما بیشتر گردد. فعالتهایی که می‌توانند استرس را کاهش دهند، می‌توانند درد را نیز کمتر کنند و به شما کمک کنند تا با آن کنار بیایید. تکنیکهای وانهادگی (Relaxation) می‌توانند به آرامش بیشتر شما کمک کنند و خواب، حالت روحیه، میزان تمرکز، و سیستم ایمنی در بدن شما را بهبود بخشند.

نکته: هر تکنیک را بیشتر از یک بار امتحان کنید. تمرین دادن مغز مانند تمرین دادن ماهیچه‌ها است. هر بار که شما تمرین را انجام می‌دهید، ذهن شما قوی‌تر می‌شود و انجام تمرین آسان‌تر می‌شود.

تمرین تنفس (تنفس شکمی)

تمرینهای تنفسی میزان ورودی اکسیژن به بدن را بهبود می‌بخشند، استرس را کم می‌کنند، و تنش ماهیچه‌ای را کاهش می‌دهند. این تمرینها به کمتر شدن درد و بهتر خوابیدن شما کمک می‌کنند. در تمرین زیر روش "تنفس شکمی" توضیح داده می‌شود.

1. بر روی یک صندلی راحت بنشینید یا به پشت روی زمین دراز بکشید.
2. یک دست را بر روی شکم خود قرار دهید و دست دیگر را در وسط سینه خود بگذارید.
3. بلند و آهسته نفس بکشید. باید تلاش کنید تا هوا را به عمق شکم خود بیاورید. دم را از بینی و بازدم را از دهان انجام دهید.
4. در هنگام دم، دستی که روی شکم خود گذاشته‌اید باید بیشتر از دستی که روی سینه قرار دارد به سمت بیرون حرکت کند. در هنگام بازدم، دستی که روی شکم است باید پایین‌تر از دستی که روی سینه است قرار بگیرد.
5. تنفس نرمال در حدود ۱۶ تا ۲۰ بار در هر دقیقه است. هدف شما در این تمرین آن است که تنها ۶ تا ۱۰ بار در دقیقه نفس بکشید. نفس خود را در میان دو بار تنفس حبس نکنید. ممکن است برای رسیدن به این تنفس آرام کمی به تمرین نیاز داشته باشید.
6. ذهن خود را آزاد کنید یا اینکه از تصویرسازی برای تمرکز بر روی آهسته نفس کشیدن استفاده کنید.
7. تلاش کنید این کار را برای ۲۰ دقیقه یا بیشتر ادامه دهید.

تمرینهای تصویرسازی

آوردن تصویرهای آرامش‌بخش و مثبت در ذهن می‌تواند به ما کمک کند تا ذهن خود را از درد دور کنیم. مثالهای زیادی از تکنیکهای تصویرسازی وجود دارد. برخی از آنها شامل تصور کردن یک چشم‌انداز زیبا یا یک تجربه خوب در گذشته می‌باشند. تکنیکهای دیگر شامل وانهادن نمودن یک یک بخشهای مشخص بدن هستند. یادگرفتن روش تصویرسازی مکان دیگری را برای ذهن شما ایجاد می‌کند که در زمان وجود درد می‌تواند به آن مکان توجه کند. ممکن است درد هنوز هم

وجود داشته باشد، اما شما توجه کمتری نسبت به آن خواهید داشت. روش دم آبی و بازدم قرمز یک مثال از تصویر سازی به همراه وانهادگی و تنفس است.

1. در حالت نشسته یا دراز کشیده قرار بگیرید و چشمهای خود را ببندید.
2. هر باز که نفس را به درون می‌کشید در ذهن خود چنین تصور کنید که آرامش و سکوت را با نفس به درون بدن خود انتقال می‌دهید.
3. هر بار که بازدم انجام می‌دهید، تصور کنید که استرس و درد را با نفس از بدن خود خارج می‌کنید.
4. تصور کنید که احساسات مثبت و آرامش‌بخش، هوایی به رنگ آبی هستند که با هر نفس وارد بینی شما می‌شود.
5. تصور کنید که احساسات منفی و درد بصورت هوایی به رنگ قرمز هستند که با هر بار بازدم از دهان شما خارج می‌شوند.
6. تلاش کنید این تنفس شکمی را برای ۲۰ دقیقه یا بیشتر ادامه دهید (قسمت قبل).

مراقبه و نیایش

مراقبه و نیایش روشهایی برای اتصال ذهن شما و/یا بدن شما به قدرت برتر هستند. شما می‌توانید با تمرین ذهن خود را به حالتی وارد کنید که درد در آن بسیار ساکت است. اگر شما پیرو یک دین هستید، احتمالاً پیش از این نیز نیایش یا مراقبه انجام می‌دادید. مراقبه می‌تواند جنبه مذهبی داشته باشد اما الزاماً نیازی نیست یک تجربه مذهبی یا روحانی باشد. اما بهرحال می‌تواند به شما کمک کند تا وانهاد شوید. مراقبه باید در حالی انجام شود که تنفس شکمی را اجرا می‌کنید. چشمهای شما می‌توانند باز یا بسته باشند. می‌توانید در حالت نشسته یا دراز کشیده مراقبه را انجام دهید. برخی روشهای گوناگون برای انجام مراقبه عبارتند از:

- آزاد کردن ذهن
- استفاده از تصویرسازی
- استفاده از مانترا (تکرار یک واژه یا عبارت کوتاه با صدای بلند یا فقط در ذهن)

نکته: سعی کنید در اینترنت درباره تنفس (breathing)، تصویرسازی (imagery)، و/یا مراقبه (meditation) جستجو کنید. منابع شنیداری و ویدئوهای زیادی وجود دارد که می‌تواند شما را راهنمایی کند (مثلاً در youtube.com).

تمرین و حفظ انرژی

زندگی سالم شامل تعادل میان کار، تمرین، وظایف روزانه، تفریح و خواب است. زیاده روی یا بی‌توجهی به هر یک از اینها می‌تواند درد شما را بدتر کند. به صدای بدن خود گوش دهید و تعادلی را پیدا کنید که برای شما مناسب است.

برای اطلاعات بیشتر به پزشک یا پرستار خود مراجعه نمایید.

تمرینات ورزشی

انجام تمرینات ورزشی یکی از مؤثرترین روشها برای مدیریت دردهای طولانی مدت است. تمرینات ورزشی همچنین فشار خون، تنفس و خواب فرد را بهبود می‌بخشند. تمرینات را می‌توانید در باشگاه ورزشی، کلاسهای تمرینات ورزشی، یا در خانه خود انجام دهید. دستورات راهنمایی در مورد اینکه پس از آسیب‌دیدگی نخاع شما به چه میزان تمرینات ورزشی نیاز دارد وجود دارد. اگر مدت زیادی است ورزش نکرده‌اید، به آهستگی آغاز کنید و به سمت این هدفهای تعیین شده پیش بروید. باید تلاش کنید هم تمرینات ایروبیک و هم تمرینات قدرتی را دو بار در هفته انجام دهید.

- **فعالتهای ایروبیک:** دست کم ۲۰ دقیقه در روز تمرینات را با شدت کم تا متوسط انجام دهید. می‌توانید این کار را با صندلی چرخدار، دوچرخه‌های دستی، دوچرخه سواری، یا تردمیل‌هایی که وزن بدن را بالا نگه‌میدارند انجام دهید.
- **تمرینات قدرتی:** هر گروه مشخص از ماهیچه‌ها را با ۸ تا ۱۰ بار تکرار تمرینات تقویت کنید. گروه‌های اصلی ماهیچه‌ها عبارتند از بازوها، شانه‌ها، سینه، کمر، رانها، و ساقهای پا. همه ماهیچه‌هایی که می‌توانید را تمرین دهید. می‌توانید این کار را با وزنه‌های آزاد، طنابهای کششی لاستیکی، دستگاه‌های وزنه، یا تحریک الکتریکی کاربردی انجام دهید.

نکته: پیوستن به یک کلاس یا گروه پشتیبانی می‌تواند به شما کمک کند تا زمان‌بندی منظمی برای انجام دادن کارهای خودتان پیدا کنید. گزینه‌های زیادی از جمله کلاسهای مراقبه، یوگا و کلاسهای تمرینات بدنی وجود دارد.

حفظ انرژی

درد می‌تواند انرژی بدن شما را هدر دهد. هنگامی که درد زیاد است، انجام فعالتهای روزانه می‌تواند دشوار باشد. ایجاد تعادل میان فعالتهای انرژی بخش و فعالتهای مصرف کننده انرژی به شما کمک می‌کند تا درد خود را مدیریت کنید. در زیر چند مورد راهنمایی آورده شده است:

- **برنامه‌ریزی:** با پخش کردن فعالتهای خود در طول روز و هفته برای انجام آنها برنامه‌ریزی کنید.
- **اولویت‌بندی:** کارهایی که مهمتر هستند را در اولویت قرار دهید. گاهی ممکن است نیاز داشته باشید یک فعالیت را لغو کنید تا کار دیگری را انجام دهید.
- **آهنگ:** سرعت و آهنگ انجام کارهای خود را تعیین کنید. کارها را با عجله انجام ندهید. در هر ساعت سه تا پنج دقیقه استراحت در نظر بگیرید.
- **حذف:** برخی فعالیتها که مهم نیستند را حذف کنید.
- **واگذاری:** بگذارید افراد دیگر برخی کارها را برای شما تکمیل کنند.
- **سازماندهی:** خانه خود را چنان سازماندهی کنید که زیاد تا مرتب نباشد. چیزهای مهمی که معمولاً از آنها استفاده می‌کنید را جایی نگه‌دارید که دسترسی به آنها آسان باشد.

- **تجهیز:** ابزارهای مناسب را برای انجام کارهای مناسب آنها در نظر بگیرید.

خواب

خواب خوش شبانه یک بخش مهم از کنترل درد است. بزرگسالان هر شب به ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارند. بسیاری از افرادی که دردهای مزمن دارند برای خوابیدن مشکل دارند. راهنمایی‌های زیر می‌توانند به شما کمک کنند تا خواب مناسب مورد نیاز بدن خود را داشته باشید.

- همیشه در یک ساعت مشخص به رختخواب بروید تا بدن شما به یک الگوی خواب منظم عادت کند.
- لباسهای راحت بپوشید و دمای مناسبی را در اتاق خواب خود حفظ کنید.
- از اتاق خواب خود فقط برای خوابیدن استفاده کنید، نه برای کار یا فعالیتهایی که استرس ایجاد می‌کنند.
- با استفاده از بالشهای اضافی بدن خود را در تختخواب در یک حالت راحت قرار دهید.
- از تکنیکهای وانهادگی یا تنفس برای کاهش استرس پیش از رفتن به رختخواب یا در رختخواب استفاده کنید.
- پیش از خواب چیزی بخوانید، خاطرات روزانه را بنویسید، یا به موزیک آرام گوش دهید تا به آزاد شدن فکر شما کمک کند.

سبک زندگی سالم: اولین گام برای سلامتی این است که یک سبک زندگی سالم داشته باشید. حفظ رژیم غذایی متعادل، ورزش بطور منظم، و نوشیدن آب به اندازه کافی همیشه می‌تواند به این کار کمک کند.

حرف زدن با خود و تکنیکهای بیانی

افکار شما، سبک فکر کردن، و کارهایی که انجام می‌دهید بر تجربه درد شما تأثیر می‌گذارند. سازماندهی شیوه افکار و کارهای شما در پاسخ به درد به شما کمک می‌کند تا آن را بهتر بشناسید. یافتن روشهای خلاقانه برای بیان درد خود می‌تواند به شما کمک کند تا با آن بهتر کنار بیایید و راه‌های سالم برای آن پیدا کنید.

حرف زدن با خود

صحبت کردن با خود، گفتگوی فرد با خودش است که در ذهن او انجام می‌شود. این کار زبان افکار شما است و می‌تواند با استفاده از کلمات، تصویرها، و صداها انجام شود. درد می‌تواند موجب صحبت‌های منفی فرد با خودش شود که بر روی حالت روحیه و انگیزه‌های او تأثیر می‌گذارد. صحبت‌های منفی فرد با خودش همچنین ممکن است موجب بدتر شدن درد شوند یا بر کارهای او اثر بگذارد. یادگیری آنکه چه چیزی موجب آغاز صحبت‌های منفی شما با خودتان شود؛ و متوقف کردن آن عوامل می‌تواند چگونگی کنار آمدن شما با درد را بهبود بخشد. هنگامی که شما صحبت خودتان با خودتان را درک کنید، این توانایی را خواهید داشت تا چگونگی تأثیر آن بر رفتار و احساسات خود را تغییر دهید.



بسیاری از فکرها بصورت خودکار انجام می‌شوند. شما می‌توانید صحبت با خودتان را از طریق آگاهی از افکار خودکار خودتان و فکر کردن به چیزهای دیگر بهبود بخشید. یک تمرین خوب برای این کار آن است که **صحبت‌هایتان با خودتان را ثبت کنید**. می‌توانید این کار را در رابطه با درد یا رویدادهای دیگر در زندگی خود انجام دهید. هنگامی که این تمرین را انجام می‌دهید عجله نکنید و آنرا کامل انجام دهید.

- **رویداد:** درباره درد خود فکر کنید. تنها حقایقی را که درباره درد شما هستند روی کاغذ بنویسید (فرضها را ننویسید).
- **احساسات:** احساساتی که درد در شما ایجاد می‌کند را یادداشت کنید (مثلاً، ناراحتی، استرس، عصبانیت، غم، اضطراب، ترس، و غیره).
- **فکرهای خودکار:** همه فکرها (صحبت‌ها با خودتان) در زمانی که درد احساس می‌کنید را روی کاغذ بنویسید. تا جایی که ممکن است صادق باشید. این کار ممکن است چندین دقیقه طول بکشد.
- **بازبینی واقعیتها:** درباره افکارتان از خودتان سوال پرسید.
 - آیا طور دیگری هم می‌توان به این موقعیت نگاه کرد؟
 - من از رخ دادن چه چیزی می‌ترسم؟
 - من چه حقایقی در دست دارم که نشان دهند آن رویداد رخ خواهد داد؟
 - آیا حقایقی وجود دارد که با این جمع‌بندی در تضاد باشد؟
 - چه منابعی برای حل کردن وضعیت در دسترس من هستند؟
 - آیا من در گذشته تنها موارد شکست داشته‌ام، یا مواقعی هم وجود داشته که مشکلی نداشته‌ام؟
 - گاهی وقتها من آنطور که می‌خواسته‌ام کار را به خوبی انجام نداده‌ام، اما گاهی هم موفق بوده‌ام. اختلاف بین این دو حالت چه بوده است؟
- **افکار جایگزین:** فکرهای جایگزینی را روی کاغذ بنویسید که می‌توانستید درباره موقعیت داشته باشید. چگونه می‌توانستید رویداد را بصورت منطقی‌تری ببینید؟

تکنیکهای بیانی

برخی تکنیکها به شما کمک می‌کنند تا فکرهای خود درباره درد را سازماندهی کنید. پیدا کردن راه‌های گوناگون برای بیان برخورد خودتان با درد می‌تواند به درک بهتر آن کمک کند. شما با بیان خلاقانه درد خود، تجربه آن را از ذهن خود بیرون می‌آورید و آن را در جهان بیرون به نمایش می‌گذارید. با این کار چیزی در بیرون از خودتان خواهید داشت که به آن اشاره کنید. این می‌تواند به شما کمک کند و به دیگران نیز کمک کند تا درد شما را بهتر درک کنند. یک راه عملی برای این کار نوشتن خاطرات روزانه است. روش دیگر، که می‌توانید امتحان کنید بیان درد با استفاده از هنر مانند شعر، نقاشی و آواز است. به اشتراک گذاشتن کارهای خود با دیگران نیز می‌تواند روشی باشد که به آنها کمک کند تا چیزی که شما تجربه می‌کنید را درک کنند. یک تمرین ساده برای این کار **تمرین کلاژ** است. برای این تمرین، شما به مجله‌های قدیمی، یک صفحه بزرگ کاغذ یا مقوا، قیچی و چسب نیاز دارید.

برای اطلاعات بیشتر به پزشک یا پرستار خود مراجعه نمایید.

پزشکی

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Gc3-2015-11-04

نسخه اصلی نوشته شده توسط ©2015 University Health Network – Toronto Rehab. Jude Delparte. عوارض سلب مسئولیت: اطلاعات تنها بمنظور آموزش ارائه شده است. در مورد نگرانیهای خاص یا درمانهای پزشکی با متخصص دارای صلاحیت پزشکی مشورت نمایید. University Health Network هیچ مسئولیتی در رابطه با هر گونه خسارت یا آسیب ناشی از اشتباه یا حذف مطالب در این نوشته را برای خود متروک نمی‌داند و مسئولیت را از خود سلب نمی‌نماید.



1. مجموعه‌ای از تصاویر را از مجله‌های قدیمی ببرید و جدا کنید. عکسها نباید شامل هیچ کلمه نوشته شده‌ای باشند.
2. عکسهایی را انتخاب کنید که موارد زیر را نشان می‌دهند:
 - شما که هستید
 - درد شما
 - شما چگونه با درد کنار می‌آیید
3. عکسها را بر روی صفحه بچسبانید.
4. زمان کافی بگذارید تا درباره چیزی که درست کرده‌اید فکر کنید. آن را با دوستان یا اعضای خانواده به اشتراک بگذارید.

صحبت کردن با یک متخصص S

گاهی ممکن است احساس کنید نیاز دارید با یک متخصص درباره درد و مشکلات خود گفتگو کنید. روانشناسان و مددکاران اجتماعی چنان آموزش دیده‌اند تا به شما درباره فکرها و رفتارتان کمک کنند. آنها می‌توانند به شما در بررسی دقیق و رفتارهای خودتان کمک کنند. می‌توانند به شما کمک کنند تا برخی نقطه‌های آغاز درد خود را بیابید که پیش از این از آنها آگاهی نداشتید. آنها همچنین می‌توانند پیشنهادهایی درباره چگونگی تغییر افکار و رفتارتان به شما بدهند تا بهتر با درد کنار بیابید.