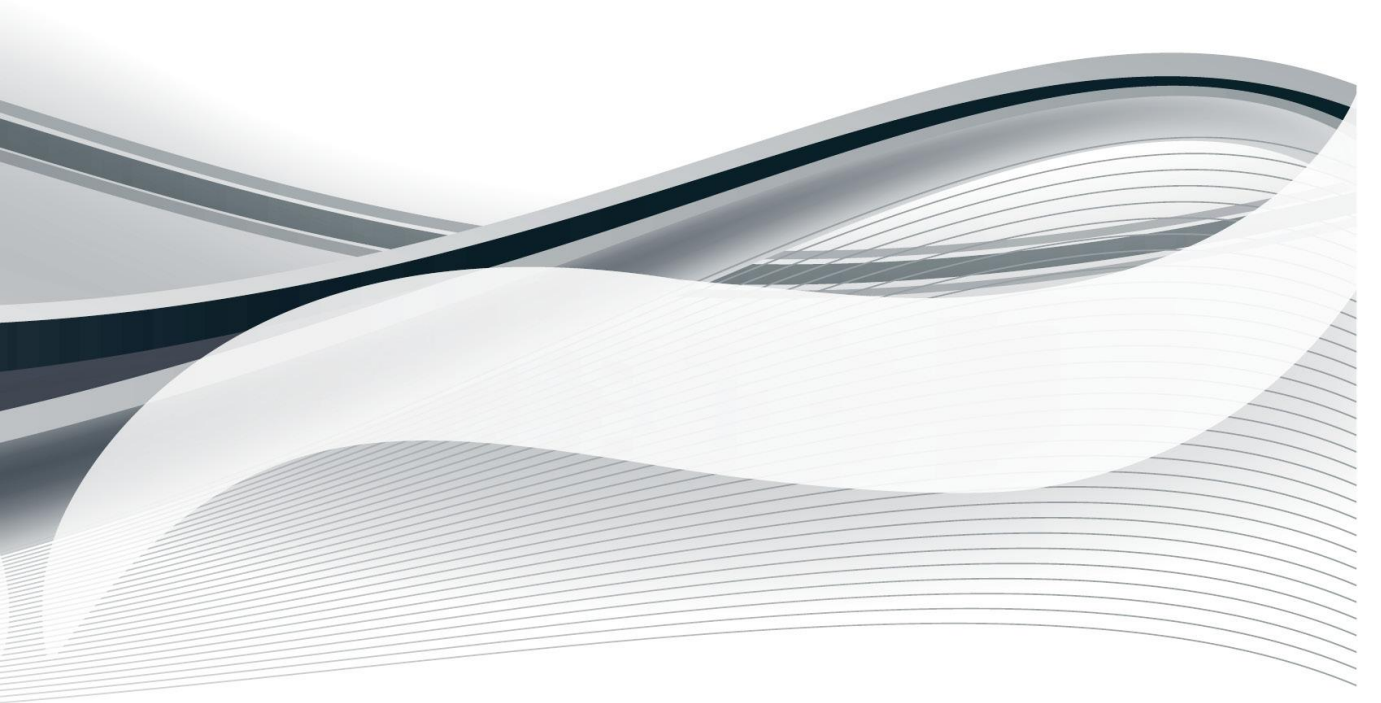


# निरंतर बना रहने वाला दर्द

स्व-प्रबंधन के लिए एक निर्देशिका

[Persistent Pain - A guide to self-management - Hindi]



# विषय वस्तु

1. दर्द को समझना
2. योजना बनाकर काम करना (पेसिंग)
3. अपने लक्ष्यों को प्राप्त करना
4. दर्द का भड़कना
5. दवाइयां
6. भावनाओं को संभालना
7. परिवार और दोस्त
8. सोना
9. विश्राम करना
10. काम के बारे में क्या?
11. याद रखने वाली बातें
12. स्वयं-सहायता

## परिचय

दर्द प्रबंधन सेवा में चिकित्सक, नर्स, फिजियोथेरेपिस्ट और मनोचिकित्सक होते हैं जो सभी निरन्तर बने रहने वाले या पुराने दर्द के प्रबंधन में विशेषज्ञ होते हैं। जब आप दर्द क्लिनिक में आते हैं तो इन लोगों में से किसी एक से या सभी से मिल सकते हैं। तथापि, आपके दर्द के प्रबंधन में आपकी भी एक सक्रिय भूमिका होगी।

हमारा उद्देश्य निरन्तर बने रहने वाले या पुराने दर्द के आपके जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव को कम करने के लिए आपके साथ काम करना है। मिलकर काम करने से आप चीजों को उसी तरह से करने लगेंगे जिस तरह करना आप पसंद करते हैं और आपको और अधिक सक्रिय होने में मदद मिलेगी। हम आपके दर्द के प्रबंधन के भिन्न तरीकों पर विचार करने में भी आपकी मदद करेंगे।

जब आप दर्द प्रबंधन दल से पहली बार मिले होंगे तो आपने एक दर्द प्रबंधन योजना पर अपनी सहमति दी होगी। इसके अतिरिक्त, यह बुकलेट आपको उन सरल चीजों के बारे में बताएगी जो आपको आपके दर्द के बेहतर प्रबंधन में मदद कर सकती हैं। यह बुकलेट आपको ऐसी जानकारी भी देगी कि आप अपने रोजाना के कार्यकलापों को करने के तरीकों को बदलने में किस तरह समर्थ हो सकते हैं जो उन कामों को करना आपके लिए पहले से सरल बना सकती है।

बुकलेट में दिए गए किसी भी विषय और वे आपकी किस तरह मदद कर सकते हैं, के बारे में अधिक जानकारी के लिए, या यदि आपको सूचना किसी भिन्न प्रारूप या भाषा में चाहिए तो कृपया किसी भी दर्द प्रबंधन दल से पूछें। हम अनौपचारिक समूह सत्र भी चलाते हैं जहां हम इन विषयों की और अधिक विस्तार में चर्चा करते हैं। यदि आप इन सत्रों में भाग लेना चाहते हैं तो आपको अपनी दर्द क्लिनिक में संपर्क करना चाहिए।

## 1. दर्द को समझना

हमारे शरीर के लगभग प्रत्येक क्षेत्र में नसें होती हैं जो दर्द के प्रति संवेदनशील होती हैं। ये नसें हमें चोटों से सुरक्षित रखती हैं, उदाहरण के लिए यदि हम किसी गरम चीज को छू लेते हैं तो दर्द हमें अपने हाथ को वहां से हटाने के लिए कहता है। इस दर्द को हालिया दर्द (एक्यूट पेन) कहा जाता है जो सामान्यतः चोट के ठीक हो जाने के बाद चला जाता है।

तथापि, निरन्तर बने रहने वाला दर्द वह दर्द होता है जो 3 महीनों या उस से अधिक समय से बना हुआ है। यह चोट के ठीक हो जाने के बाद भी जारी रहता है और जिसके किसी जारी क्षति का परिणाम होने की संभावना नहीं होती है।



**यह मेरे जीवन को किस तरह प्रभावित कर सकता है**

निरन्तर बना रहने वाले दर्द का प्रभाव किसी व्यक्ति के जीवन के सभी क्षेत्रों पर पड़ सकता है। दर्द काम, खेल, रुचियों, सामाजिक जीवन, रिश्तेदारियों और मिजाज को प्रभावित कर सकता है। उनके साथ जो कुछ हो रहा है, उसे लेकर लोगों का क्रोधित, निराश, चिन्तित या अवसाद में होना महसूस करना सामान्य है।

तथापि, ऐसा बहुत कुछ है जो लोग अपनी सहायता करने, अपने लक्षणों में सहायता करने के लिए कर सकते हैं जैसे सक्रिय रहना, हल्का-फुल्का व्यायाम करना और विश्राम करना।



**मुझे अभी भी दर्द क्यों है**

यदि आपका चिकित्सक आपको यह बताता है कि आपका एक्स-रे और स्कैन के परिणाम सामान्य हैं और कि आपके जोड़ों को आगे और कोई नुकासन नहीं हुआ है, तो भी आपको दर्द हो सकता है। दुर्भाग्य से, कुछ लोगों के लिए, उनका दर्द जाता ही नहीं है। हम नहीं जानते कि ऐसा क्यों होता है और उच्चस्तरीय दर्द के बावजूद भी सामान्य परिणाम आना सामान्य है। हम जो जानते हैं वह यह है कि हमारा दर्द तंत्र किस तरह काम करता है, उसमें बदलाव आए हैं और ऐसा प्रतीत होता है कि वह बहुत संवेदनशील हो गया है।

परिणामस्वरूप वे संवेदनाएं जो सामान्यतः कष्टदायक नहीं होतीं, वे भी कष्टदायक हो सकती हैं।

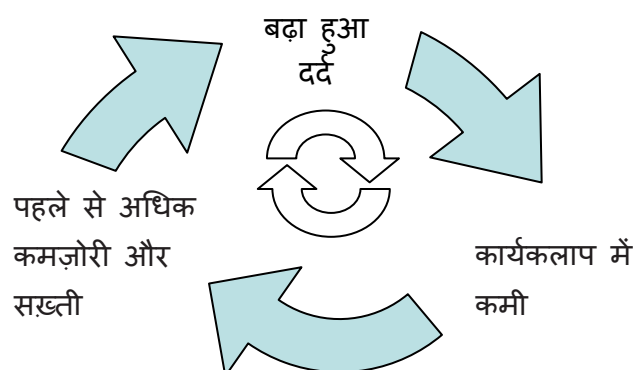


**क्या बढ़ते हुए दर्द का अर्थ होता है कि अधिक क्षति हो रही है**

कभी-कभी दर्द का यह अर्थ भी हो सकता है कि हम सामान्य रूप से नहीं चलते हैं और हम प्रभावित क्षेत्र को बचाने की कोशिश कर रहे हो सकते हैं।

समय के साथ चलने-फिरने का अभाव का अर्थ होता है कि वह क्षेत्र सख्त और कमजोर हो सकता है।

परिणामस्वरूप, दर्द और बढ़ सकता है और बढ़ते हुए दर्द और कम होते कार्यकलाप का एक दुश्चक्र बन जाता है। आपको दर्द जितना अधिक होता जाता है आप उतना ही कम काम करने लगते हैं और आपकी मांसपेशियां पहले से अधिक सख्त और कमजोर हो जाती हैं। आप जितना कम कार्यकलाप करेंगे दर्द उतना ही बढ़ता जाएगा।



बहुत से लोग अधिक व्यायाम करना चाहते हैं लेकिन ऐसा करने में असमर्थ रहते हैं क्योंकि हिलना-डुलना उनके दर्द को बढ़ा देता है। इसके बावजूद, लोग स्वयं को और अधिक व्यायाम करने के लिए विवश करते हैं और इससे उनका दर्द भड़क सकता है। ऐसा करने से प्रायः अच्छे दिनों और बुरे दिनों का चक्र बन जाता है। आप यह मानेंगे कि आप इसे महसूस किए बिना ऐसा करते हैं।

## 2. योजना बनाकर काम करना (पेसिंग)

जिन लोगों को दर्द निरंतर बना रहता है वे लोग प्रायः यह पहचानना सीख जाते हैं कि उनका अच्छा दौर कब है और बुरा दौर कब। एक बुरे दौर के दौरान आप अधिक आराम कर सकते हैं जिसका अर्थ होता है कि आपकी स्वस्थता में कुछ कमी हो जाती है और आप कम प्राप्त करते हैं। अच्छे चरणों के दौरान आपके लिए स्वाभाविक है कि आप हर वह काम करने की कोशिश करें जिसे करने में आप असमर्थ थे और परिणामस्वरूप आपको पीड़ा हो सकती है और आप थक सकते हैं और आपको पुनः आराम करना पड़ेगा।

यह अधिक क्रियाकलाप और आराम का एक दुश्चक्र बन सकता है। ऐसा महसूस हो सकता है जैसे दर्द और ज्यादा बढ़ रहा है और आपके कार्यकलापों को अधिकाधिक सीमित कर रहा है। इसका अर्थ यह हो सकता है कि आप उन चीजों को त्याग देते हैं जिन्हें करने में आपको आनंद आता है। पेसिंग कही जाने वाली एक तकनीक का प्रयोग आपको पुनः कुछ उन कामों को करने में मदद कर सकता है जिन्हें आप करना चाहते हैं। दर्द को और अधिक बढ़ने से बचाने और आपको अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए योजना बनाने का एक तरीका पेसिंग है। यह उन मुख्य साधनों में से एक है जिसे आप अपने दर्द के प्रबंधन में मदद के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।



### पेसिंग किस तरह काम करती है

इसके तीन मुख्य सिद्धांत हैं।

#### (क) प्राथमिकता निर्धारित करना

प्रत्येक दिन सोचें:

- आज क्या किया जाना है?
- वे कौन सी सबसे महत्वपूर्ण चीजें हैं जिन्हें किए जाने की आवश्यकता है या क्या कोई और चीजें भी हैं जिन्हें मैं वास्तव में करना चाहूंगा?
- क्या मुझे इसे करने की वास्तव में आवश्यकता है?
- क्या इन कामों में से किसी को भी करने में कोई मेरी मदद कर सकता है?

आपको सप्ताह के दौरान जो भी काम करने हैं, यह उनकी सूची बनाने और उन कामों को सप्ताह भर में फैलाने में आपकी मदद कर सकता है ताकि आप उन कामों को एक ही बार में करने के बजाए रोजाना कुछ न कुछ करें।

#### (ख) योजना

क्या काम को भिन्न अवस्थाओं में विभाजित किया जा सकता है? उदाहरण के लिए, यदि आप भोजन तैयार करने में 30 मिनट खर्च करने की योजना बनाते हैं तो इसे एक ही बार में करने के बजाए 10 मिनट के सत्रों में करें। यदि कोई ऐसा काम है जिसे आप करना चाहते हैं तो अपने आप से पूछें कि क्या आप उसे किसी भिन्न तरीके से कर सकते हैं जो आपके लिए उसके प्रबंधन को सरल बना देगा।

#### (ग) पेस

पेसिंग आपको कोशिश करने और अपने कार्यकलापों को धीरे-धीरे बढ़ाने में मदद कर सकता है। यह कामों को उतने देर के लिए करने के बारे में है जितनी देर आप आराम से कर सकें लेकिन उसे रोजाना करें। आप धीरे-धीरे पाएंगे कि आप अधिक करने में समर्थ हैं और आपकी स्वस्थता में सुधार होगा। उदाहरण के लिए, किसी अच्छे या बुरे चरण के दौरान, यदि आप बिना परेशान हुए 3 मिनटों के लिए चलने में समर्थ हैं तो आप इसे रोजाना करने का अभ्यास कर सकते हैं। आप उसके बाद धीरे-धीरे इस समय को बढ़ाना शुरू कर सकते हैं। यह पक्का कर लें कि आप इसे ऐसे चरणों में कर रहे हैं जिन्हें आप संभाल सकते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि वे कितने छोटे हैं। पेसिंग के मूल नियम

अपने लिए ऐसे लक्ष्य निर्धारित न करें जो आपके लिए अत्यधिक बड़े हों।

धीरे-धीरे वृद्धि करना याद रखें।

प्रगति कई बार धीमी और निराश करने वाली हो सकती है लेकिन हतोत्साहित न होने की कोशिश करें और याद रखें कि यह भले ही यह धीमी हो तो भी यह प्रगति तो है ही।

### 3. अपने लक्ष्यों को प्राप्त करना

अब तक आप समझने लगेंगे कि आपको धीरे-धीरे अधिक सक्रिय होने और विश्राम करने में समर्थ होने की आवश्यकता है।

आप इसे सप्ताहों और महीनों, दिनों तक नहीं, तक धीमा और सिलसिलेवार दृष्टिकोण अपनाकर प्राप्त कर सकते हैं। आप महसूस कर सकते हैं कि जब आपके रास्ते में दर्द आ जाए तो आप जो कर रहे थे उससे भटक जाना आसान है, विशेषकर तब जब प्रगति काफी धीमी प्रतीत होती हो। यदि ऐसा होता है तो आप पा सकते हैं कि यह आपको अपने लिए लक्ष्य निर्धारित करने में आपकी मदद करेगा। यह आपको अपने कार्यकलाप की सिलसिलेवार योजना बनाने के द्वारा अपने लक्ष्य के प्रति काम करने में कुछ दे सकता है।



#### लक्ष्य क्या होता है

किसी ऐसी चीज के बारे में सोचें जिसे करने में आप समर्थ होना चाहेंगे - यही लक्ष्य होता है। जब आपने किसी लक्ष्य के बारे में सोच लिया है तो सोचें कि आप उस लक्ष्य को प्राप्त करने में कैसे समर्थ हो सकते हैं। यह अपने कुत्ते को घुमाने, सिनेमा जाने या दोस्तों के साथ भोजन के लिए बाहर जाने जैसा कुछ भी हो सकता है।

यह पक्का कर लें कि आपका लक्ष्य प्राप्त किए जाने योग्य है, आनंददायक है और वह ऐसा कुछ है जिसे आप करना चाहते हैं।



#### मैं अपने लक्ष्यों को कैसे प्राप्त कर सकता हूँ

जब आपने किसी लक्ष्य के बारे में सोच लिया हो तो यह सोचें कि आप उसे प्राप्त करने में किस तरह समर्थ हो सकते हैं।

- अपने आपको योजनाबद्ध करना याद रखें। योजना बनाएं कि अपना लक्ष्य प्राप्त करने के लिए आप धीरे-धीरे किस तरह काम कर सकते हैं।
- आपने जितने काम रोज करने की योजना बनाई है, उन्हें करने की कोशिश करें, न उससे अधिक न उससे कम।
- अपने परिवार और दोस्तों को बताएं कि आप क्या प्राप्त करने जा रहे हैं, वे आपकी मदद करने और आपकी सहायता करने में समर्थ होंगे।
- किसी भी प्रगति के लिए अपनी प्रशंसा करें - भले ही वह कितनी भी छोटी हो।
- जब आपने अपना लक्ष्य प्राप्त कर लिया हो तो खुद को पुरस्कृत करें।

## 4. दर्द का भड़कना

निरंतर बने रहने वाले दर्द से पीड़ित बहुत से व्यक्ति दर्द के अचानक भड़कने का अनुभव करते हैं। हालांकि दर्द का ऐसा भड़कना सामान्यतः कोई ऐसी बात नहीं है जिसकी चिंता की जाए लेकिन वे निराशा और परेशानी पैदा करने वाले हो सकते हैं या यह आपको ऐसा महसूस करा सकते हैं कि दर्द पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है। तथापि, कुछ ऐसी सरल चीजें हो सकती हैं जिन्हें आप अपने दर्द के भड़कने की संख्या कम कर करने या उन का बेहतर तरह से सामना करने में मदद के लिए कर सकते हैं।



### दर्द के भड़कने को क्या सक्रिय करता है

कभी-कभी कोई ऐसा खास कार्यकलाप हो सकता है जो आपके दर्द को भड़काता हो। क्या आप इसे होने से रोकने के लिए किसी की मदद ले सकते हैं या इसे करने का तरीका बदल सकते हैं? यह बिल्कुल उतना ही सरल है जितना किसी कार्यकलाप को अपेक्षाकृत छोटे सत्रों में विभाजित करना (पेसिंग पर दिए गए भाग को देखें) या इसे कैसे किया जाए, उसकी योजना बनाना।



### में दर्द का प्रबंधन कैसे कर सकता हूँ

उन चीजों के बारे में सोचने की कोशिश करें जो दर्द में आपको मदद देती हैं। यह किसी हीट पैड या गरम पानी से स्नान या शॉवर जैसा सरल हो सकता है। कभी-कभी कम समय के लिए लेटना भी मदद कर सकता है। आपको थोड़े समय के लिए बिस्तर में आराम करना पड़ सकता है लेकिन यह 2 दिनों से अधिक कभी नहीं होना चाहिए। अपनी दर्द निवारक दवाइयों को नियमित रूप से लेना भी मदद कर सकता है। इस बारे में और अधिक सलाह चिकित्सा भाग में दी गई है।



### क्या विश्राम करना अच्छा है

यदि दर्द के भड़कने के दौरान आपकी मांसपेशियों में तनाव आ जाता है यह आपके दर्द को बढ़ा सकता है। विश्राम करने की कोशिश करने से मदद मिल सकती है और ऐसे बहुत से तरीके हैं जिनके द्वारा आप ऐसा कर सकते हैं। इस बुकलेट में विश्राम वाले भाग को पढ़ें।



### कार्यकलापों के बारे में क्या

अपने कार्यकलापों को थोड़ा सा कम करें लेकिन उन्हें एकदम से बंद न करें। यदि आप ऐसा करते हैं तो यह संभावना है कि आप अपनी स्वस्थता थोड़ी सी खो दें। किसी छोटी अवधि के लिए अपने कार्यकलाप कम करने देने के लिए अपने परिवार, दोस्तों या सहकर्मियों से मदद मांगने में डरें नहीं।

यह याद रखें कि यह केवल अस्थाई है और जब दर्द का भड़कना ठीक हो जाएगा तो आप धीरे-धीरे अपने कार्यकलाप के सामान्य स्तर पर वापस आ जाएंगे।



## 5. दवाइयां

आपके दर्द में मदद के लिए आपके चिकित्सक ने विभिन्न तरह की दवाइयां आपको बताई होंगी।

इसमें ऐसी दवाइयां हो सकती हैं जिन्हें आप दर्द निवारक के रूप में सोच भी नहीं सकते हैं, जैसे अक्सादरोधी या मिरगीरोधी दवाइयां। ये दवाइयां बताई जाती हैं क्योंकि हम जानते हैं कि वे दवाइयां जिस तरह से काम करती हैं, उस तरह से वे निरन्तर बने हुए दर्द में भी मदद कर सकती हैं। यदि आप इन दवाइयों को लेने के बारे में चिंतित हैं तो इसके बारे में अपने जीपी या सामूदायिक फार्मासिस्ट से चर्चा करें। इन दवाइयों पर पुनर्विचार करने के लिए हम आपको दर्द क्लिनिक में एक अपॉइंटमेंट भी दे सकते हैं।

दवाइयों से कोई लाभ अनुभव होने की संभावना से पहले आपको अपनी दवाइयों की खुराक को धीरे-धीरे बढ़ाना पड़ सकता है और आपको निर्देश दिए जाने चाहिए कि आपको यह कैसे करना है। यदि आप इसके बारे में अनिश्चित हैं तो खुराक अपने आप न बढ़ाएं अपितु अपने चिकित्सक से इस की चर्चा करें।

यदि आप ऐसे दुष्प्रभाव अनुभव कर रहे हैं जिन्हें सहन कर पाने में आप असमर्थ हैं या आपको उनकी चिंता है तो अपने जीपी या फार्मासिस्ट से सलाह लें।



### मुझे अपनी दवाइयों के बारे में क्या जानना चाहिए

कुछ सरल निर्देशों का पालन करने से यह पक्का हो जाएगा कि आपकी दवाइयां यथासंभव सबसे अच्छा प्रभाव करेंगी।

- यह महत्वपूर्ण है कि आप चिकित्सक द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार अपने दर्द निवारक लें।
- अपने दर्द निवारकों को पूरे दिन में नियमित रूप से लें।
- आपको जो दवाइयां बताई गई हैं, उससे अधिक न लें। यदि आपको लगता है कि आपके दर्दनिवारक काम नहीं कर रहे हैं तो अपने जीपी से इसकी चर्चा करें।
- यदि आपका दर्द भड़क रहा है तो दर्द निवारक लेने से पहले दर्द के गंभीर हो जाने तक प्रतीक्षा न करें। कुछ और देर प्रतीक्षा करने की कोशिश करने से दर्द और बढ़ जाता है और इसका अर्थ हो सकता है कि उसे नियंत्रित करना अधिक कठिन होगा।
- अपनी दर्द की दवाइयों को अचानक बंद न करें; अपने जीपी से सलाह लें।

## 6. भावनाओं को संभालना

दर्द आपके महसूस करने के तरीके को प्रभावित कर सकता है। आप अवसादग्रस्त, चिन्तित या निराश महसूस कर सकते हैं यदि आप उन चीजों को नहीं कर सकते हैं जिन्हें करना आप पसंद करते हैं। प्रायः लोग गुस्सा हो जाते हैं कि उनके साथ क्या हो रहा है और यह उनकी जिंदगी को किस तरह प्रभावित कर रहा है। आपको अपने बारे में बहुत नकारात्मक विचार आ सकते हैं और आपकी स्थिति निराशाजनक प्रतीत हो सकती है। ऐसा महसूस करना आम बात है और बहुत से लोग जो निरंतर बने रहने वाले दर्द से पीड़ित हैं, वे ऐसा महसूस करते हैं।



**यह मुझे किस तरह प्रभावित करता है**

हम जानते हैं कि आप जो महसूस करते और सोचते हैं वह आपके दर्द को प्रभावित कर सकता है। यदि आप अवसादग्रस्त या चिन्तित हैं तो आप स्थिति के नकारात्मक पक्षों पर ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं और सकारात्मक चीजों को भूल जाते हैं। आप जब ऐसा करना जारी रखते हैं तो प्रत्येक चीज उससे भी अधिक खराब प्रतीत होती है जितनी वह वास्तव में हो सकती है।

आप यह जो कर रहे हैं, हो सकता है कि आपको यह महसूस ही न हो कि आप ऐसा कर रहे हैं। यह आपके सामान्य मिज़ाज और परिवार तथा दोस्तों के साथ आपके व्यवहार के तरीके को बदल सकता है।

इसी के साथ, आपका दर्द और अधिक खराब महसूस हो सकता है और आप कम क्रियाकलाप कर सकते हैं जो बदले में आपके मिज़ाज को प्रभावित करता है। क्या आप समझते हैं कि यह किस तरह एक दुश्चक्र बन सकता है, जिसे आप प्रायः महसूस भी नहीं कर पाएंगे कि ऐसा हो रहा है?



**यदि मैं ऐसा महसूस करता हूँ तो मैं क्या कर सकता हूँ**

- याद रखें कि ऐसा महसूस करने वाले आप अकेले नहीं हैं। निरंतर बने रहने वाले दर्द से पीड़ित बहुत से अन्य लोग ऐसी भावनाओं को अनुभव करते हैं।
- आप कैसा महसूस करते हैं, इस बारे में अपने परिवार या दोस्तों से बात करें।
- स्थिति के नकारात्मक पक्षों पर ध्यान केन्द्रित नहीं करने की कोशिश करें - उन चीजों के बारे में सोचें जिन्हें आप प्राप्त कर सकते हैं या जिन्हें करना पसंद करते हैं, उनके बारे में नहीं जो आप नहीं कर सकते।
- योजना बनाएं कि आप चीजों को किस तरह से करें कि आप उनका आनंद उठाएं।
- जब आप अपने जीवन के बारे में सोचें तो यथार्थवादी होने की कोशिश करें और स्वयं को चीजों को उससे ज्यादा खराब न बनाने दें, जितनी वे हैं। ऐसा करने में दोस्त और परिवार आपकी मदद कर सकते हैं।
- विश्राम वाले भाग पर पुनः नजर डालें। अपने विश्राम के कौशल का अभ्यास नकारात्मक विचारों को दिमाग से निकालने और चीजों को अधिक सकारात्मक रूप से देखने में आपकी मदद कर सकता है।

## 7. परिवार और दोस्त

हम जानते हैं कि निरंतर बने रहने वाला दर्द आपके परिवार और दोस्तों के साथ संबंधों को प्रभावित कर सकता है। जो लोग आपके निकट हैं वे आम तौर पर अति आवश्यक सहायता देते हैं लेकिन जो चीजें आप अनुभव करते हैं, जैसे खराब नींद, मिजाज में उतार-चढ़ाव, चिड़चिड़ापन या संभोग संबंधी कठिनाइयां, वे उन्हें भी प्रभावित कर सकती हैं। यहां एक खतरा भी है, हालांकि उनका आशय अच्छा होता है, जीवन साथी या परिवार अधिक रक्षात्मक हो सकते हैं और आपके लिए हद से अधिक करने की कोशिश कर सकते हैं।



### में अपने दोस्तों और परिवार का फायदा कैसे उठा सकता हूं

- यह महत्वपूर्ण है कि आप पारिवारिक और सामाजिक जीवन में सक्रिय रूप से शामिल होना जारी रखें।
- आप अपने परिवार और दोस्तों के साथ जो कर सकते हैं, उन पर ध्यान केन्द्रित करें - उन चीजों पर नहीं आप जिन्हें नहीं कर सकते हैं।
- जो लोग आपके निकट हैं, उनका सही महत्व नहीं समझने की कोशिश न करें। यदि आप उनके लिए भी कुछ कर सकें तो यह अच्छा है।
- सामाजिक कार्यक्रमों में बाहर जाने की योजना बनाएं जिनका आप सब आनंद उठाएंगे और इसे आरामदेह अवस्थाओं में विभाजित करने की कोशिश करें, बिल्कुल ऐसे ही जैसे आप अपने क्रियाकलापों को योजनाबद्ध कर रहे हों। उदाहरण के लिए - यदि आप भोजन के लिए बाहर जा रहे हैं तो ऐसे रेस्टोरेंट का चयन करें जो आपके निकट हो, जिसमें आपके लिए आरामदायक सीट और जगह हो, जहां यदि आवश्यक हो तो आप टहल सकें।
- प्राथमिकता निर्धारित करें, कभी-कभी अपने बच्चों और जीवन साथी के साथ कुछ करना, कोई उबाऊ काम, जिसे बाद में किया जा सकता है, करने से कहीं अधिक अच्छा हो सकता है।
- निरंतर बने रहने वाला दर्द संभोग को कठिन बना सकता है और यह कुछ संबंधों में तनाव पैदा कर सकता है। इसके बारे में अपने जीवनसाथी से बात करने की कोशिश करें। पेन कन्सर्न (स्वयं-सहायता भाग में ब्यौरा दिया गया है) एक 'सेक्स एंड क्रोनिक पेन' नामक लीफलेट का प्रकाशन करती है जो मददगार हो सकती है।
- अपने परिवार को यह समझने में मदद करें कि हर समय आपके लिए काम करना लाभदायक नहीं हो सकता है।

## 8. सोना

निरंतर बने रहने वाले दर्द से पीड़ित लोगों को प्रायः सोने में समस्याएं रहती हैं। आप पाएंगे कि दर्द आपको रात में जगा देता है या आपको नींद आने में कठिनाई हो रही है।



**मुझे क्या जगाता रहता है**

कुछ ऐसी चीजें हैं जो आप कर सकते हैं, जो आपको जगता हुआ रख सकती हैं और आपको यह महसूस भी नहीं होता है।

- क्या आप शाम को कॉफी, चाय, गैस वाले पेय या शराब लेते हैं और क्या आप रात में जागते रहते हैं?
- क्या आप नींद पूरी करने के लिए देर तक सोते हैं या दिन में झपकी लेते हैं?
- क्या आप पर्याप्त नींद न आने की चिंता में जागते हुए लेटे रहते हैं?



**मुझे सोने में मदद के लिए मैं क्या कर सकता हूँ**

यदि आप यह पहचानने में समर्थ हो गए हैं कि आपको क्या जगाता रहता है तो यहां कुछ सरल चीजें हैं जो सोने में आपकी मदद कर सकती हैं:

- दिन के समय अपने व्यायाम को धीरे-धीरे बढ़ाएं।
- दिन में झपकी लेने की कोशिश न करें।
- सोने के समय से कम से कम 4 घंटे पहले चाय, कॉफी, गैस वाले पेय या शराब न पिएं। यहां तक कि सिगरेट पीना भी उत्तेजक के रूप में काम कर सकता है।
- सोने के लिए जाने से पहले एक शांत समय स्थापित करने की कोशिश करें। गरम पानी से नहाना आपके दिमाग और आप की मांसपेशियों को विश्राम पहुंचाने में मदद करता है। विश्राम के लिए व्यायाम करने का यह एक अच्छा समय हो सकता है।
- यह पक्का कर लें कि आप का बिस्तर आरामदायक है और आप अधिक गरम नहीं हैं।
  - यदि आवश्यक हो तो सहारे के लिए तकिए का प्रयोग करें।
  - जब आप उर्नीदा महसूस करें तभी रात में बिस्तर पर जाएं।
- इस बात की परवाह किए बिना कि आप रात में कितनी देर सोए हैं, जहां कहीं संभव हो प्रत्येक रात एक ही समय पर सोने के लिए जाएं और प्रत्येक सुबह एक ही समय पर उठें। अपना अलार्म क्लॉक लगाकर रखें।
- यदि आप सो नहीं पा रहे हैं तो 30 मिनट के बाद उठ जाएं और उर्नीदा महसूस होने तक कुछ ऐसा करें जो विश्रामदायक हो (जैसे पढ़ना या संगीत सुनना)।

## 9. विश्राम करना

निरंतर बने रहने वाले दर्द से पीड़ित व्यक्तियों के लिए तनाव एक आम समस्या है। दर्द के प्रति अपनी मांसपेशियों को कड़ा कर लेना स्वाभाविक है। जब हम लंबी अवधियों के लिए दबाव में होते हैं तो शरीर की मांसपेशियां हर समय तनाव में हो सकती हैं। आप यह समझ भी नहीं पाएंगे कि ऐसा होता है। यह बिल्कुल वैसे ही है जैसे फैले हुए हाथ में कोई भारी किताब पकड़ना, थोड़ी-बहुत देर में आपका हाथ थक जाएगा और दर्द होने लगेगा। यही वजह है कि तनावग्रस्त मांसपेशियां आपके दर्द को बढ़ा सकती हैं।



### में यह कैसे जानूंगा कि मैं तनाव में हूँ

यदि आपको दर्द हो रहा है तो कई बार शरीर के अन्य भागों में तनाव देख पाना अधिक कठिन हो जाता है। उदाहरण के लिए:

- क्या आपकी आंखें खिची-खिची हुई हैं?
- संभवतः आपकी भौंहें तनी हुई हैं जैसे आप नाक-भौं चढ़ा रहे हों।
- कंधों को आहिस्ता से ऊपर और नीचे कर के देखें कि आपके कंधों के आस-पास तनाव तो नहीं है।



### में विश्राम कैसे करूं

विश्राम करने में समर्थ होने का मतलब है कि आप अपनी मांसपेशियों के तनाव को कम कर रहे हैं जो आपके दर्द के स्तरों को नीचे लाने में मदद कर सकता है। ऐसा करने के बहुत से तरीके हैं:

- आप किताबों की दुकान से या किसी दर्द सहायता समूह से विशेष ऑडियो सीडी खरीद सकते हैं और ये स्थानीय पुस्तकालय से उधार पर भी उपलब्ध हो सकती हैं।
- कुछ लोग महसूस करते हैं कि संगीत बजाना उनकी मदद कर सकता है।
- किसी रुचि को शुरू करने का एक क्रमिक विश्रामदायक प्रभाव हो सकता है और आपके दर्द से आपका ध्यान हटाने में मदद कर सकता है।

यह संभावना है कि आपको विश्राम की किसी भी किस्म को थोड़ा-थोड़ा रोज कर के अभ्यास करना होगा। आप 5 मिनट से शुरू कर सकते हैं और प्रत्येक सप्ताह उससे कुछ अधिक करने की कोशिश कर सकते हैं। विश्राम करना सीखने में समय लग सकता है लेकिन आप जितना अभ्यास करेंगे उतने ही अच्छे परिणाम आप प्राप्त करेंगे और इसमें दृढ़ रहना फायदेमंद है। याद रखें कि आप दीर्घकाल में विश्राम के लाभ महसूस करेंगे और उसका निरंतर अभ्यास फायदेमंद है।

नियमित विश्राम के लिए समय की योजना बनाने की कोशिश करें और एक गर्मीला स्थान ढूंढें जहां आपको परेशान न किया जाए। इसके लिए दिन के उस समय का चयन करें जब आप कुछ करने के लिए दबावग्रस्त महसूस नहीं करते हैं। अपनी कमर के बल लेट जाएं या यदि आप लेटने में समर्थ नहीं हैं तो कमर को अच्छी तरह सहारा देने वाली किसी कुर्सी पर बैठें। आरामदायक स्थिति में होने की कोशिश करें और अपनी आंखें बंद कर लें।

रोजाना का नियम होगा कि तब आप अपनी मांसपेशियों के प्रत्येक समूह पर काम करें। मांसपेशियों के प्रत्येक समूह के साथ सबसे पहले मांसपेशियों को उतना खींचें जितना आप कर सकते हैं, उसके बाद उन्हें पूरी तरह विश्राम दें। जब आप मांसपेशियों को खींचें तो सांस अंदर लें और जब विश्राम दें तो सांस छोड़ें।

शुरू करने के लिए कुछ मिनटों के लिए अपनी सांस पर ध्यान केन्द्रित करें। धीरे-धीरे और शांतिपूर्वक सांस लें। उसके बाद अपने शरीर में मांसपेशियों के विभिन्न समूहों के आसपास काम करके मांसपेशियों का व्यायाम शुरू करें।

- हाथ - सांस अंदर लेते हुए एक हाथ को कुछ क्षणों के लिए कसकर मुट्ठी बांधें। आपको अपनी कोहनी तक के हाथ की मांसपेशियों में तनाव महसूस होना चाहिए। जब आप सांस छोड़ें तो हाथ को ढीला छोड़ दें। दूसरे हाथ पर दोहराएं।
- बांह - सांस अंदर लेते हुए एक कोहनी को मोड़ें और आप की बांह में सभी मांसपेशियों को कुछ क्षणों के लिए कसें। तब सांस छोड़ते हुए अपनी बांह को ढीला छोड़ दें। दूसरी बांह पर इसे दोहराएं।

- अपने कंधों को अपने कानों तक उठाएं, उन्हें वहां कुछ क्षणों के लिए रोके रखें और फिर उन्हें नीचे कर के ढीला छोड़ दें।
- चेहरा - कुछ क्षणों के लिए अपने नाक-भौंह चढ़ाने की कोशिश करें और अपनी भौंहों को जितना सख्ती से कर सकते हों, उतनी सख्ती से नीचे करें, उसके बाद उन्हें ढीला छोड़ दें। उसके बाद जितना सख्ती से कर सकते हैं, उतनी सख्ती से अपनी भौंहों को ऊपर उठाएं (जैसे कि आप भौंचक्के रह गए हों), उसके बाद उन्हें ढीला छोड़ दें। उसके बाद अपने जबड़े को कुछ क्षणों के लिए कस कर भीचें, फिर ढीला छोड़ दें।
- छाती - एक गहरी सांस लें और उसे कुछ क्षणों के लिए रोक के रखें और उसके बाद सांस छोड़ें और सामान्य रूप से सांस लें।
- पेट - पेट की मांसपेशियों को यथासंभव सख्त करें और फिर ढीला छोड़ दें।
- नितंब - नितंबों को एक साथ यथासंभव सिकोड़ें और फिर ढीला छोड़ दें।
- टांगें - अपने अंगूठे और पंजे को ऊपर की ओर मोड़ें और फिर ढीला छोड़ दें। उसके बाद अपनी टांग की मांसपेशियों को कसें और ढीला छोड़ें।

इसके बाद पूरी दिनचर्या को 3 - 4 बार दोहराएं। प्रत्येक बार आप मांसपेशियों के एक समूह को ढीला छोड़ते हैं, यह देखें कि जब आप उन्हें ढीला छोड़ते हैं तो तब के मुकाबले उनमें कैसा महसूस करते हैं जब वे तनावग्रस्त होती हैं। कुछ लोगों ने पाया है कि यदि वे इन व्यायामों को रोजाना करने के आदी हो जाते हैं तो ये उनके 'तनाव' के सामान्य स्तर को कम करता है।

आप जब भी तनाव में महसूस करते हैं तो आप इस तेज, सरल विश्रामदायक व्यायाम का प्रयोग कर सकते हैं। आप इसे किसी भी समय और किसी भी स्थान पर कर सकते हैं - जब आप बैठे हुए हों या किसी भीड़-भाड़ वाले स्थान में भी हों।

एक अच्छा, गहरा सांस लें  
सांस धीरे-धीरे और गहरे लें  
अपने कंधों को नीचे झुकने दें  
अपने हाथों को ढीला छोड़ें

## 10. काम के बारे में क्या?

हो सकता है आप काम कर रहे हों, काम पर बने रहने में आपको कठिनाई हो रही हो या कुछ समय से आप बेरोजगार रहे हों। काम करने में समर्थ नहीं होना स्वयं के बारे में आपके महसूस करने के तरीके को बदल सकता है। आपको महसूस हो सकता है कि आपके पास देने के लिए कुछ नहीं है या आप वे कौशल खो चुके हैं जो काम पर वापस आने में आपकी मदद करेंगे और आप काफी एकाकी महसूस कर सकते हैं। आप आर्थिक कठिनाइयों का भी सामना कर रहे हो सकते हैं।

यदि आप अभी भी कामकाजी हैं और यदि ऐसा सोचते हैं कि आप अपने काम को सही तरह से कर पाने में समर्थ नहीं हैं तो आप निराश हो सकते हैं और हम जानते हैं कि कुछ कर्मचारी उतने समझदार नहीं हो सकते हैं। यह सब कुछ तनाव या चिंता का अन्य कारण हो सकते हैं।



### काम के दौरान मदद के लिए मैं क्या कर सकता हूँ

- निम्नलिखित में से कुछ बातें काम के दौरान आपकी मदद कर सकती हैं:
- काम पर बने रहने की कोशिश करें। यदि आपको काम से छुट्टी लेनी पड़े तो इसे यथासंभव छोटे से छोटा रखने की कोशिश करें। यदि आप छुट्टी पर हैं तो सक्रिय रहने की कोशिश करें।
- अपने काम के उन भागों के बारे में सोचें जिन्हें आप कर सकते हैं और जिन्हें आप नहीं कर सकते हैं या वे भाग जिन्हें आप कठिन समझते हैं। कामों को अधिक सरल बनाने के लिए कामों को करने के भिन्न तरीकों के बारे में सोचें। अपने कार्यकलाप की पेसिंग के भाग को पुनः पढ़ें।
- अपने नियोक्ता से बात करें और आपको जो भी समस्या हो, उसके बारे में चर्चा करें और यह भी चर्चा करें कि वे इन चीजों में आपकी मदद करने में किस तरह समर्थ हो सकते हैं।
- किसी व्यावसायिक थेरापिस्ट या किसी फिजियोथेरापिस्ट, जो कार्य स्थान मूल्यांकन में विशेषज्ञता रखते हों, से सलाह प्राप्त करने की कोशिश करें। इस बुकलेट के अंत में ऐसे समूहों का ब्यौरा दिया गया है जो आपकी मदद करने में समर्थ हो सकते हैं।

यदि आप इस समय काम नहीं कर रहे हैं तो यह आपकी मदद कर सकते हैं:

- यथासंभव सक्रिय रहने की कोशिश करें। इससे आपको अपनी स्वस्थता बनाए रखने में मदद मिलेगी।
- आप जो कौशल रखते हैं, उनके बारे में सोचें। आपके स्थानीय जॉब सेन्टर में अपंगता रोजगार या कैरियर सलाहकार इस बारे में आपकी मदद करने में समर्थ होंगे।
- पुनः प्रशिक्षण या आगे की शिक्षा पर जाने के बारे में विचार करें। उदाहरण के लिए, यदि आपका काम शारीरिक श्रम वाला है तो ऐसा काम ढूँढने में समर्थ हो सकते हैं जिसमें शारीरिक श्रम की कम आवश्यकता हो, जिसे आप कर सकते हैं। पाठ्यक्रमों के बारे में स्थानीय विद्यालय आपको सलाह देंगे।
- काम का मतलब केवल प्रदत्त रोजगार नहीं होता। ऐच्छिक कार्य के बारे में सोचें। काम के घंटे कम और अधिक लचीले हो सकते हैं और बहुत से संगठन हैं जिन्हें विभिन्न कौशलों की जरूरत हो सकती है। यह आपको अपने काम पर वापस आने का आत्मविश्वास देने में मदद कर सकती है।

बुकलेट के पीछे कुछ ऐसे संगठनों का ब्यौरा दिया गया है जो आपकी मदद करने या सलाह देने में समर्थ हो सकते हैं।

## 11. याद रखने वाली बातें

- निरंतर बने रहने वाला दर्द चोट या बढ़ते हुए नुकसान की चेतावनी नहीं होता है।
- ऐसी बहुत सी चीजें हैं जिन्हें आप स्वयं कर सकते हैं जो आपके दर्द में मदद देंगी।
- आप योजना किस तरह बना सकते हैं, इस बारे में सोचें और अपने क्रियाकलापों को योजनाबद्ध बनाएं।
- विश्राम की कुछ अवस्थाओं का रोजाना अभ्यास करें।
- उन चीजों पर ध्यान केन्द्रित करने की कोशिश करें जिन्हें आप कर सकते हैं, उन चीजों पर नहीं जिन्हें आप नहीं कर सकते।
- आप क्या करने की कोशिश कर रहे हैं, इस बारे में अपने दोस्तों और परिवार से बात करें। वे आपकी सहायता करने और आपको प्रोत्साहित करने में समर्थ हो सकते हैं।
- आपने जो प्राप्त कर लिया है, उसके बारे में सोचें और जब आप अपने लक्ष्य पर पहुंच जाते हैं तो अपने ऊपर गर्व महसूस करें।
- यदि आपका दर्द भड़क जाता है तो इस बारे में सोचें कि आप उसे कैसे ठीक कर सकते हैं और यह याद रखें कि यह केवल अस्थाई है।



## 12. स्वयं-सहायता

### **Pain Association Scotland (पेन एसोसिएशन स्कॉटलैंड)**

Suite D  
Moncrieffe Business Centre  
Friarton Road  
Perth PH2 8DG

**0800 783 6059**

[www.painassociation.com](http://www.painassociation.com)

पेन एसोसिएशन सामूदायिक आधारित प्रशिक्षण के एक नेटवर्क और सहायता समूहों का आयोजन करती है और उन तक पहुंच के बारे में सूचनाएं उपलब्ध कराएगी।

### **Arthritis Research Campaign (आर्थराइटिस रिसर्च कैम्पेन)**

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

**0300 790 0400**

[www.arthritisresearchuk.org](http://www.arthritisresearchuk.org)

आर्थराइटिस रिसर्च के पास सूचना लीफलेट की एक व्यापक सूची है।

### **Pain Concern (पेन कन्सर्न)**

PO Box 13256  
Haddington EH41 4YD

हैल्पलाइन

**0300 123 0789**

[www.painconcern.org.uk](http://www.painconcern.org.uk)

पेन कन्सर्न पुराने दर्द से संबंधित मुद्दों की एक बड़ी रेंज पर लीफलेट उपलब्ध कराती है। इस बुकलेट में चर्चा किए गए विषयों के संबंध में आपको अधिक जानकारी उपलब्ध कराने में ये समर्थ हो सकती हैं। वे एक हैल्पलाइन सेवा उपलब्ध कराने के साथ-साथ आगे के अध्ययन और संगठनों के बारे में एक उपयोगी तथ्यपत्र भी प्रकाशित करते हैं।

### **The British Pain Society (द ब्रिटिश पेन सोसाइटी)**

[www.britishpainsociety.org](http://www.britishpainsociety.org)

वेबसाइट में आम जनता के लिए एक भाग है जिस में सुझाए गए अध्ययन और अन्य संगठनों की सूची दी गई है जो मददगार हो सकती हैं। उसमें अन्य उपयोगी वेबसाइटों के लिंक भी दिए गए हैं।

## **Momentum (मोमेंटम)**

Pavillion 7  
Watermark Park  
325 Govan Road  
Glasgow G51 2SE

**0141 419 5299**

[www.momentumscotland.org](http://www.momentumscotland.org)

यदि आप दर्द के कारण रोजगार में बने रहने में कठिनाई का सामना कर रहे हैं या काम पर वापस लौटने पर विचार कर रहे हैं तो यह समूह आपको सहायता और सलाह दे सकता है।

## **Neuropathy Trust (न्यूरोपैथी ट्रस्ट)**

PO Box 26  
Nantwich  
Cheshire CW5 5FP

**01270 611 828**

[www.neurocentre.com](http://www.neurocentre.com)

द न्यूरोपैथी ट्रस्ट तंत्रिकाविकृति और तंत्रिकाविकृति संबंधी दर्द से पीड़ित सभी लोगों के बेहतर भविष्य के लिए प्रतिबद्ध है।

## **स्वेच्छा से काम करना**

### **The Volunteer Centre Glasgow (द वोलन्टीयर सेन्टर ग्लासगो)**

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

**0141 226 3431**

[www.volunteerglasgow.org](http://www.volunteerglasgow.org) या [www.volunteerscotland.org.uk](http://www.volunteerscotland.org.uk)

आपको स्थानीय और ग्लासगो से बाहर, दोनों जगह आपके लिए सबसे उपयुक्त स्वैच्छिक काम ढूंढने में मदद कर सकती हैं।

## **Learn Direct Scotland (लर्न डायरेक्ट स्कॉटलैंड)**

**0808 100 9000**

[www.learndirectscotland.com](http://www.learndirectscotland.com)

लर्न डायरेक्ट स्कॉटलैंड लोगों के कौशल और रोजगार क्षमता और कंपनियों की प्रतियोगितात्मकता को बढ़ाना चाहता है। वे लोगों को अपने वैयक्तिक और काम से संबंधित कौशल में सुधार के लिए पुनः अध्ययन करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं और छोटे व्यवसायों को उनके स्टाफ के लिए प्रशिक्षण तथा विकास के अवसरों तक पहुंच में मदद करते हैं।

# टिप्पणियां