

# الألم المستمر دليل إلى المعالجة الذاتية



Arabic



# المحتويات

٥	_____	فهم طبيعة الألم	١
٧	_____	الإنظام	٢
٩	_____	الوصول إلى أهدافك	٣
١٠	_____	تفاهم الألم	٤
١١	_____	العلاج	٥
١٢	_____	التعامل مع العواطف	٦
١٣	_____	العائلة والأصدقاء	٧
١٤	_____	النوم	٨
١٥	_____	الاسترخاء	٩
١٩	_____	ماذا عن العمل؟	١٠
٢٠	_____	أمور ينبغي تذكرها	١١
٢١	_____	المساعدة الذاتية	١٢

## مقدمة

تشمل خدمة معالجة الآلام الأطباء والمرضات وأخصائيي العلاج الطبيعي وأطباء الأمراض النفسية المتخصصين جميعًا في معالجة الآلام المستمرة أو المزمنة. ويمكنك رؤية أي من هؤلاء الأشخاص أو جميعهم إذا توجهت إلى عيادة معالجة الآلام؛ ومع ذلك، يقع على عاتقك دور فعال في معالجة الألم الذي تشعر به.

يتمثل هدفنا في العمل معك رغبة في الحد من التأثير الذي يتركه الألم المستمر أو المزمّن على حياتك. ومن شأن عملنا معنا أن يضمن لك العودة لممارسة الأشياء التي تستمتع بها ومساعدتك في الاستمتاع بمزيدٍ من القوة والنشاط. فضلًا عن ذلك، سنساعدك في البحث عن طرق مختلفة لمعالجة الألم.

عندما تقابل فريق معالجة الآلام لأول مرة، تكون بذلك قد وافقت على خطة معالجة الألم. وبالإضافة لذلك، يقترح عليك هذا الكتيب أشياء بسيطة يمكن أن تساعدك في معالجة الألم بصورة أفضل. كما يطرح عليك أفكارًا تتعلق بكيفية تغيير طريقتك في ممارسة أنشطتك اليومية الطبيعية لتسهيل ممارستها عليك.

ولمزيدٍ من المعلومات بخصوص أي من الموضوعات الواردة في هذا الكتيب وكيف يمكن أن تساعدك؛ أو إذا كنت تريد الحصول على المعلومات بتنسيق مختلف أو لغة مختلفة، يرجى طلب ذلك من أي عضو من أعضاء فريق معالجة الآلام. وإلى جانب ذلك، نقوم بتنظيم دورات عمل جماعية غير رسمية تناقش فيها هذه الموضوعات بمزيدٍ من التفاصيل. فإذا كنت ترغب في حضور هذه الجلسات، يرجى الاتصال بعيادة معالجة الآلام.

## ١ فهم طبيعة الألم

تنتشر الأعصاب التي تكون حساسة للألم في جميع أنحاء الجسم تقريبًا. وتوفر هذه الأعصاب الحماية لنا من الإصابات؛ فعلى سبيل المثال، إذا قمنا بلمس شيء ساخن، فإن الألم ينبهنا إلى إبعاد أيدينا. ويسمى هذا الألم بالألم الحاد، وهو يختفي في العادة بمجرد أن تشفى الإصابة.

ومع ذلك، فإن الألم المستمر هو الألم الذي يستمر لثلاثة أشهر أو أكثر؛ فهو ألم يستمر بعد التئام الإصابة ومن غير المحتمل أن يكون نتيجة تلف مستمر.

### ؟ كيف يؤثر الألم المستمر على حياتي

يمكن أن يكون للألم المستمر تأثير على جميع مناحي حياة الشخص. فيمكن أن يؤثر الألم على العمل وممارسة الرياضة والهوايات والحياة الاجتماعية والعلاقات والحالة المزاجية. ولذا، من الطبيعي أن يشعر الأشخاص بالغضب أو الإحباط أو القلق أو الاكتئاب إزاء ما يحدث لهم.

وبالرغم من ذلك، يوجد أمام الأشخاص الكثير جدًا مما يمكنهم فعله لمساعدة أنفسهم والتغلب على الأعراض التي تظهر عليهم، كالتحلي بالنشاط وممارسة بعض التمارين الخفيفة والاسترخاء.

### ؟ لماذا لا أزال أشعر بالألم

يمكن أن يستمر شعورك بالألم حتى وإن أخبرك طبيبك أن نتائج الأشعة السينية والفحوصات طبيعية ولم يعد هناك أي تلف في المفاصل. ومع الأسف، لا يزول هذا الألم عند بعض الأشخاص. والسبب في ذلك غير معروف لنا، وقد بات شائعًا أن تأتي النتائج الطبيعية برغم مستويات الألم العالية. لكن ما نعلمه جيدًا هو أن ثمة تغيرات تحدث في طريقة عمل نظام الألم لدينا فيصبح ذلك النظام حساسًا جدًا على ما يبدو.

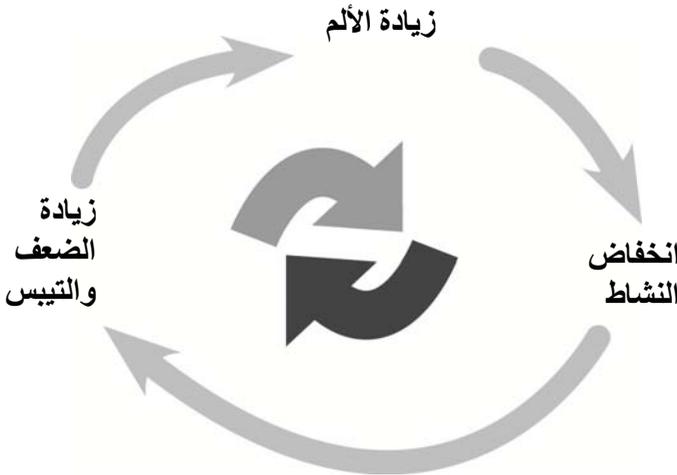
ونتيجة لذلك، يمكن للأحاسيس التي لا تكون مؤلمة في العادة أن تصبح مؤلمة.

## ؟ هل زيادة الألم معناه زيادة التلف

في بعض الأحيان، قد يؤدي الألم إلى عدم قدرتنا على الحركة بصورة طبيعية وربما حاولنا حماية المنطقة المصابة.

ومع مرور الوقت، يكون ضعف القدرة على الحركة معناه إمكانية أن تصبح هذه المنطقة متيبسة وضعيفة.

ونتيجة لذلك، يمكن أن يسوء الألم وتتوالى حلقة مفرغة من زيادة الألم وانخفاض النشاط. فكلما زاد الألم الذي تشعر به، قلت الأنشطة التي تقوم بها وأصبحت عضلاتك أكثر تيبساً وضعفاً. وكلما قلت الأنشطة التي تقوم بها، زاد الألم الذي تشعر به.



ويرغب كثير من الأشخاص في ممارسة مزيد من التمارين لكنهم يشعرون بعدم القدرة على القيام بذلك نظراً لأن الحركة تزيد حدة الألم عندهم. وبرغم هذا، يدفع الأشخاص أنفسهم في كثير من الأحيان إلى بذل مزيد من الجهد وربما أدى ذلك إلى تفاقم الألم لديهم. ويؤدي ذلك في الغالب إلى حلقة من الأيام الجيدة والأخرى السيئة. ولعلك تعرف في قرارة نفسك أنك تقوم بذلك دون وعي أو إدراك.

في كثير من الأحيان، يتعلم الأشخاص الذين يعانون من ألم مستمر معرفة الأوقات التي يتحسن فيها الألم أو الأوقات التي يزداد فيها الألم سوءاً. فخلال أوقات زيادة الألم، ربما تستريح لوقت أطول، مما يؤدي إلى فقدان بعض اللياقة البدنية وانخفاض الأنشطة التي تؤديها. وخلال أوقات تحسن الألم، من الطبيعي أنك تحاول القيام بجميع الأشياء التي كنت غير قادر على القيام بها، مما قد يؤدي إلى شعورك بالألم والتعب وتحتاج إلى الراحة مرةً أخرى.

وهكذا، يمكن أن يصبح ذلك حلقة مفرغة من النشاط الزائد والراحة. وربما تشعر كما لو كان الألم يزداد سوءاً ويعوقك عن القيام بأنشطتك أكثر فأكثر. ويمكن أن يعني ذلك تخليك عن أشياء تستمتع بها. وثمة طريقة تسمى "الإنظام" يمكن أن يساعدك استخدامها في العودة إلى القيام ببعض الأشياء التي تريدها. والإنظام عبارة عن طريقة لتنظيم أنشطتك حتى تتفادى تفاقم الألم ومساعدتك في تحقيق أهدافك، وهي تعد واحدة من الأدوات الرئيسية التي يمكنك استخدامها لمساعدتك في معالجة الألم.

## ؟ ما طريقة عمل الإنظام

ثمة ثلاثة مبادئ رئيسية.

### (أ) ترتيب الأولويات

فكر كل يوم:

- ما الأمور الواجب فعلها اليوم؟
- ما هي أهم الأشياء التي يتعين القيام بها أو هل هناك أشياء أخرى أود عملها بالفعل؟
- هل أنا بحاجة فعلاً للقيام بهذا؟
- هل ثمة شخص ما يمكنه مساعدتي في القيام بأي من هذه المهام؟

ربما يكون مفيداً أن تقوم بإعداد قائمة بجميع الأشياء التي يتعين عليك القيام بها خلال الأسبوع وتوزيع هذه المهام حتى يتسنى لك القيام بشيء كل يوم بدلاً من القيام بها دفعة واحدة.

## (ب) التخطيط

هل يمكن تقسيم المهمة على مراحل مختلفة؟ فعلى سبيل المثال، إذا خططت لقضاء ٣٠ دقيقة في إعداد وجبة، قم بإعدادها على مرات مدة كل منها ١٠ دقائق بدلاً من إعدادها مرة واحدة. وإذا كانت لديك مهمة تريد عملها، اسأل نفسك ما إذا كانت هناك طريقة أخرى يمكنك استخدامها في عمل ذلك لتيسير المهمة عليك.

## (ج) الإنظام

يمكن أن يساعدك الإنظام في محاولة القيام بنشاطك وزيادته تدريجياً. وهو يهدف إلى التدريب على القيام بالأشياء لوقت مريح، لكن مع المداومة على فعل ذلك كل يوم. ورويداً ورويداً، ستجد نفسك ببطء قادراً على القيام بمزيد من الأنشطة فضلاً عن تحسن لياقتك. على سبيل المثال، خلال أوقات تحسن الألم أو زيادته، إذا كنت قادراً على المشي لثلاث دقائق بدون تعب، يمكنك البدء في عمل ذلك كل يوم. وعندئذٍ، يمكنك البدء تدريجياً في زيادة هذا الوقت. تأكد من قيامك بذلك على خطوات يمكنك تنفيذها، وليس مهماً مدى صغر هذه الخطوات.

### القواعد الأساسية للإنظام

- لا تضع لنفسك أهدافاً كبيرة للغاية.
- تذكر أن ترتقي في البناء تدريجياً.
- يمكن أن يكون التقدم بطيئاً ومحبطاً في بعض الأحيان، لكن حاول ألا تفتر عزمك، وتذكر أنك لا تزال تتقدم حتى وإن كان التقدم بطيئاً.

## الوصول إلى أهدافك ٣

ستفهم في هذه المرحلة أنك تحتاج تدريجيًا إلى أن تصبح أكثر نشاطًا وقدرة على الاسترخاء.

ويمكنك تحقيق ذلك عن طريق استخدام نهج بطيء ومنظم على مدى أسابيع وشهور وليس أيام. وقد تشعر أحيانًا أنه من السهل أن تحيد عن الهدف الذي تحاول تحقيقه عندما يعترض الألم طريقك، ولا سيما إذا كان التقدم يبدو بطيئًا للغاية. وفي حال حدوث ذلك، ربما يكون من الأهمية بمكان أن تضع لنفسك أهدافًا تسعى إليها. ويمكن أن يتيح لك ذلك شيئًا تعمل لأجله عن طريق تنظيم أنشطتك.

### ؟ ما هو مفهوم الهدف

فكر في شيء تحب أن تكون قادرًا على القيام به – هذا هدف. وعندما تنتهي من التفكير في الهدف، فكر في مدى قدرتك على تحقيقه. ويمكن أن يكون ذلك أي شيء كاللتز به مع الكلب الخاص بك أو الذهاب للسينما أو الخروج لتناول وجبة مع الأصدقاء.

تأكد من أن هدفك قابل للتحقيق وممتع وشيء تريد القيام به.

### ؟ كيف يمكنني الوصول لأهدافي

- بمجرد أن تنتهي من التفكير في الهدف، فكر في مدى قدرتك على تحقيقه.
- تذكر أن تتقدم بخطى منتظمة. خطط لكيفية قيامك بالعمل تدريجيًا تجاه تحقيق هدفك.
- حاول تنفيذ القدر اليومي الذي خططت له، بلا زيادة أو نقصان.
- أخبر عائلتك وأصدقائك بما تتوي تحقيقه، فهم قادرين على مساعدتك ودعمك.
- اثن على نفسك بعد أي تقدم، مهما كان صغيرًا.
- كافئ نفسك عندما تحقق هدفك.

يمر كثير من الأشخاص الذين يعانون من الألم مستمرة بحالات تفاهم في الألم. ورغم أن تفاهم الألم لا يكون في العادة شيئاً يدعو للقلق، إلا أنه يكون محبطاً ومزعجاً، أو يجعلك تشعر بأن سيطرتك محدودة على الألم. ومع ذلك، ربما يكون هناك بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك عملها لتقليل عدد مرات تفاهم الألم التي تشعر بها أو لمساعدتك في التغلب عليه بصورة أفضل.

## ؟ ما الذي يسبب تفاهم الألم

في بعض الأحيان، يكون السبب في تفاهم الألم هو نشاط معين. هل يمكنك الحصول على مساعدة في ذلك، أو هل يمكنك تغيير طريقة قيامك بالنشاط لإيقاف ما يحدث؟ يمكن أن يكون ذلك إجراءً بسيطاً كتقسيم النشاط على أوقات أقصر (راجع القسم الخاص بالإنظام) أو تخطيط كيفية قيامك به.

## ؟ كيف يمكنني معالجة الألم

حاول التفكير في أشياء تساعدك في معالجة ألمك. ويمكن أن يكون ذلك شيئاً بسيطاً مثل وسادة حرارية أو حمام دافئ أو اغتسال. وقد يفيد في بعض الأحيان الاستلقاء لفترات قصيرة. وقد يتعين عليك الراحة في الفراش لفترة قصيرة، لكن يجب ألا يتجاوز ذلك مطلقاً مدة يومين. كما يمكن أن يفيد تناول مسكنات الألم الخاصة بك بانتظام. ويمكن الاطلاع على مزيدٍ من النصائح في القسم الخاص بالعلاج.

## ؟ هل الاسترخاء مفيد

إذا حدث لك شد عضلي خلال تفاهم الألم، قد يؤدي ذلك إلى زيادة ألمك. وفي هذه الحالة، يمكن أن تفيد محاولة الاسترخاء؛ وثمة الكثير من الطرق التي يمكنك استخدامها للقيام بذلك. يرجى الاطلاع على القسم الخاص بالاسترخاء في هذا الكتيب.

## ؟ ماذا عن الأنشطة



قم بتقليل أنشطتك قليلاً، لكن لا تتوقف عن القيام بها بالكلية. وثمة احتمال بأن تفقد بعض لياقتك حال فعلت ذلك. لا تتخوف من طلب المساعدة من عائلتك أو أصدقائك أو زملائك في العمل للسماح لك بتقليل نشاطك لفترة قصيرة.

تذكر أن هذا أمر مؤقت فقط؛ ومع زوال الألم، ستعود تدريجياً إلى مستوى نشاطك الطبيعي.

## ٥ العلاج

ربما وصف لك طبيبك أنواعاً مختلفة من العلاج لمساعدتك في التخفيف من حدة شعورك بالألم.

وقد يشمل ذلك عقاقير ربما لم تعتقد أنها مسكنات ألم، مثل بعض مضادات الاكتئاب أو الأدوية المضادة للصرع. وتوصف هذه العقاقير لأن من المعلوم أن طريقة عملها يمكن أن تفيد أيضاً في التخفيف من حدة الشعور بالألم المستمر. وإذا كنت قلقاً بشأن تناول هذه العقاقير، يرجى مناقشة ذلك مع طبيبك العام أو صيدلي المجتمع لديك. وفضلاً عن ذلك، يمكننا تحديد موعد لك في عيادة معالجة الآلام للتحقق من هذه الأدوية.

وقد يتعين عليك زيادة جرعة الدواء تدريجياً قبل أن تشعر بأي فائدة على الأرجح، ويجب أن تحصل على إرشادات حول كيفية القيام بذلك. وإذا لم تكن متأكدًا من ذلك، تجنب زيادة الجرعة من تلقاء نفسك وناقش الأمر مع طبيبك.

إذا كنت تعاني من آثار جانبية لا تستطيع تحملها أو يساورك قلق بشأنها، فيرجى استشارة طبيبك العام أو الصيدلي لديك.

## ؟ ما الذي ينبغي أن أعرفه عن علاجي

يضمن لك اتباع بعض التعليمات البسيطة أن يحقق علاجك أفضل مفعول ممكن.

- من الأهمية بمكان تناول مسكنات الألم وفقاً لتعليمات طبيبك.
- تناول مسكنات الألم الخاصة بك بانتظام طوال اليوم.
- تجنب تناول أدوية أكثر مما هو موصوف لك. وإذا كنت تشعر أن مسكنات الألم الخاصة بك غير فعالة، ناقش ذلك مع طبيبك العام.
- إذا كنت تعاني من تفاقم في ألمك، لا تنتظر حتى يصبح الألم حاداً ثم تتناول المسكنات؛ فإن محاولة الانتظار لوقت أطول قليلاً لا تؤدي إلا لزيادة الألم سوءاً وقد تعني زيادة صعوبة السيطرة على الألم.
- تجنب التوقف عن تناول أي من أدوية الألم الخاصة بك فجأة، ولكن استشر طبيبك العام أولاً.

## ٦ التعامل مع العواطف

يمكن أن يؤثر الألم على ما تشعر به؛ فقد تشعر بالإحباط أو القلق أو الإحباط إذا لم تستطع القيام بالأشياء التي تستمتع بها. وفي أغلب الأحيان، يغضب الأشخاص بشأن ما يحدث لهم ومدى تأثيره على حياتهم. ويمكن أن تنتابك أفكار سلبية جداً عن نفسك وقد تبدو حالتك ميؤوساً منها. اعلم أنه من الشائع أن تشعر بهذه الأمور، وكثيراً من الأشخاص الذين يعانون من ألم مستمر يشعرون بذلك.

## ؟ كيف يؤثر ذلك عليّ

من المعلوم أن ما تشعر به وتفكر فيه يمكن أن يؤثر أيضاً على ألمك. وإذا كنت مكتئباً أو قلقاً، ربما تركز على الجوانب السلبية للوضع وتتناسى الجوانب الإيجابية فيه. وكلما واصلت عمل ذلك، بدا لك كل شيء أسوأ بكثير مما يمكن أن يكون عليه في الواقع.

لعلك تقوم بذلك دون أن تعي حتى أنك تقوم به. ويمكن أن يؤثر ذلك على حالتك المزاجية العامة وعلى تعاملك مع عائلتك وأصدقائك.

وفضلاً عن ذلك، قد يزداد الألم سوءاً وتقل أنشطتك، مما يؤثر بدوره على حالتك المزاجية. هل فهمت كيف يمكن أن يصبح الأمر حلقة مفرغة، دون إدراك منك لحدوث ذلك في الغالب؟

## ؟ ماذا يمكنني فعله إذا انتابني مثل هذه المشاعر

- تذكر أنك لست الشخص الوحيد الذي تنتابه تلك المشاعر. فكثيراً من الأشخاص الآخرين الذين يعانون من ألم مستمر يملون بهذه المشاعر.
- تحدّث إلى عائلتك أو أصدقائك الحميمين عما تشعر به.
- حاول ألا تركز على الجوانب السلبية للوضع – فكر في الأشياء التي يمكنك تحقيقها، أو ما تستمتع بفعله، وليس الأشياء التي لا تستطيع القيام بها.
- خطط كيف يمكنك القيام بالأشياء التي تستمتع بها.
- حاول أن تكون واقعياً عند التفكير في حياتك ولا تدع نفسك تزيد الأمور سوءاً أكثر مما هي عليه. ويمكن أن يكون بوسع الأصدقاء والعائلة مساعدتك في القيام بذلك.
- راجع القسم الخاص بالاسترخاء مرةً أخرى؛ إذ يمكن أن تساعدك ممارسة مهاراتك في الاسترخاء في تصفية ذهنك من الأفكار السلبية ورؤية الأشياء بصورة أكثر إيجابية.

من المعلوم أن الألم المستمر يمكن أن يكون له تأثير على العلاقات مع عائلتك وأصدقائك. وعادةً ما يقدم لك الأشخاص القريبون منك الكثير من الدعم الذي تحتاجه، لكن الأشياء التي تعاني منها كاضطرابات النوم وتقلب الحالة المزاجية وسرعة الانفعال أو المشكلات الجنسية يمكن أن تؤثر عليهم أيضاً. وثمة خطر أيضاً هو أنه، برغم سلامة نيتهم، يمكن أن يصبح الأزواج أو العائلة مبالغين في الحماية ويحاولون القيام بأشياء كثيرة جداً بالنيابة عنك.

### كيف يمكنني تحقيق الاستفادة القصوى من أصدقائي وعائلتي ؟

- من الأهمية بمكان أن تشارك بفعالية في عائلتك وحياتك الاجتماعية.
- ركز على الأشياء التي يمكنك عملها مع عائلتك وأصدقائك، وليس الأشياء التي لا تستطيع القيام بها.
- حاول ألا تنظر إلى الأشخاص القريبين منك كأمر مسلم به؛ فمن الأفضل أن يكون بوسعك أن تفعل شيئاً لأجلهم كذلك.
- خطط لنزهاتك الاجتماعية التي تستمتعون بها جميعاً وحاول تقسيمها إلى مراحل يمكن إدارتها، تماماً كما كنت ستفعل لو بصدد تنظيم الأنشطة. فعلى سبيل المثال، إذا كنت خارجاً لتناول وجبة، فاختر مطعمًا قريبًا ويحتوي على مقاعد مريحة ومساحة يمكنك المشي فيها إذا لزم الأمر.
- رتب أولوياتك؛ ففي بعض الأحيان، ربما يكون من الأفضل أن تفعل شيئاً ما مع أولادك أو شريك حياتك بدلاً من القيام بعمل يمكن تأجيله.
- يمكن أن يؤدي الألم المستمر إلى صعوبة الجماع، ومن ثمّ يمكن أن يشكل ذلك عبئاً على بعض العلاقات. فحاول التحدث عن ذلك مع شريك حياتك. وقد قامت مؤسسة Pain Concern (التفاصيل موجودة في قسم المساعدة الذاتية) بنشر كتيب اسمه "الجنس والألم المزمن" يمكن أن يفيد في ذلك.
- ساعد عائلتك على تفهم أنه ربما لا يكون مفيداً القيام بالأشياء من أجلك طيلة الوقت.

غالبًا ما يعاني الأشخاص الذين يشعرون بالألم مستمر من مشكلات في النوم. وربما تجد ذلك الألم يوقظك بالليل أو تجد صعوبة في الخلود إلى النوم.

## ؟ ما الذي يبقيني مستيقظًا

- ربما كانت هناك أشياء يمكنك عملها وتبقيك مستيقظًا دون أن تدرك ذلك.
- هل تشرب قهوة أو شاي أو مشروبات غازية أو كحولية في المساء أو إذا كنت مستيقظًا بالليل؟
- هل تنام متأخرًا أو تأخذ قيلولة بالنهار حتى تستغرق في نومك؟
- هل تضطجع مستيقظًا قلقًا بشأن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم؟

## ؟ ما الذي يمكنني القيام به كي أنام

- إذا كنت قادرًا على معرفة ما يجعلك تظل مستيقظًا، إليك بعض الأشياء البسيطة التي يمكن أن تساعدك على النوم:
- قم بزيادة تمارينك النهارية تدريجيًا.
- حاول ألا تأخذ قيلولة خلال النهار.
- تجنب شرب الشاي أو القهوة أو المشروبات الغازية أو الكحولية لمدة ٤ ساعات على الأقل قبل ميعاد النوم، وحتى تدخين السجائر يمكن أن يعمل كمنبه.
- حاول قضاء وقت هادئ قبل الذهاب للنوم. ويمكن أن يفيد حمام دافئ في استرخاء ذهنك وعضلاتك. كما يمكن أن يكون هذا وقتًا جيدًا لممارسة تمارين الاسترخاء الخاصة بك.
- تأكد من أن فراشك مريح وأنت لست دافئًا للغاية.
- استخدم وسائل داعمة إذا لزم الأمر.

- لا تذهب للنوم بالليل إلا إذا شعرت بالنعاس.

- متى أمكن، اذهب للنوم في الوقت ذاته كل ليلة واستيقظ في الوقت ذاته كل صباح، بغض النظر عن مقدار الوقت الذي نمته خلال الليل. اضبط المنبه الخاص بك.
- إذا كنت لا تستطيع النوم، استيقظ بعد ٣٠ دقيقة وافعل شيئاً يجعلك تسترخي (مثل القراءة أو الاستماع للموسيقى) إلى أن تشعر بالنعاس.

## ٩ الاسترخاء

يُعد توتر العضلات من المشكلات الشائعة عند الأشخاص الذين يعانون من ألم مستمر. فمن الطبيعي أن تقوم بشد عضلاتك للحماية من الألم، لكن عندما نشعر بالإجهاد لفترة طويلة، يمكن أن تصبح العضلات في الجسم متوترة طوال الوقت. وربما لا تدرك حتى أن ذلك يحدث. إن هذا يشبه إلى حد ما حمل كتاب ثقيل بذراع منبسطة؛ فعاجلاً أو آجلاً سيصاب ذراعك بالتعب والألم، وهذا هو السبب في أن توتر العضلات يمكن أن يزيد الألم سوءاً.

### ؟ كيف أعرف أن عضلاتي متوترة

إذا كنت تشعر بالألم، قد يكون من الصعب أحياناً ملاحظة التوتر في أجزاء أخرى من الجسم. فعلى سبيل المثال:

- هل عيناك مضطربتان؟
- لعل حاجباك مشدودان إلى بعضهما كما لو كنت عابساً.
- تحقق من وجود توتر عضلي حول كتفيك عن طريق سحبهما برفق لأعلى وأسفل.

### ؟ كيف أسترخي

قدرتك على الاسترخاء معناها قيامك بتخفيف حدة التوتر في عضلاتك، مما قد يفيد في تخفيف مستويات ألمك. وللقيام بهذا، هناك عدة طرق:

- يمكنك شراء أقراص مدمجة صوتية خاصة من المكتبات أو من إحدى مجموعات الدعم ضد الألم؛ كما يمكن أن تتاح هذه الأقراص للاستعارة من المكتبة العامة لديك.
- يرى بعض الناس أن الاستماع إلى الموسيقى أمر مفيد.
- يمكن أن يكون لممارسة إحدى الهوايات تأثير تدريجي في الاسترخاء، ويمكن أن يساعد في صرف ذهنك عن التفكير في الألم.

ستحتاج على الأرجح إلى ممارسة أي نوع من أنواع الاسترخاء عن طريق ممارسة قدر بسيط منها كل يوم. ويمكنك بدء الممارسة لمدة ٥ دقائق ثم محاولة زيادة هذه المدة قليلاً كل أسبوع. ويمكن أن يستغرق الاسترخاء وقتاً لتعلمه؛ لكن كلما زاد مقدار ممارستك، كلما استرخيت على نحو أفضل، وهو أمر يستحق المواظبة عليه. تذكر أنك ستشعر بفوائد الاسترخاء على المدى الطويل وأنه يستحق الممارسة.

حاول تخطيط أوقات للاسترخاء بانتظام والعثور على مكان هادئ ودافئ لا يحدث فيه ما يزعجك. واختر وقتاً من اليوم لا تشعر فيه بضغط لعمل أي شيء آخر. استلق على ظهرك، أو اجلس على كرسي بمسند ظهر مريح إذا لم تكن قاراً على الاستلقاء. وحاول الشعور بالراحة وأغلق عينيك.

بعد ذلك، يتمثل البرنامج في العمل على كل مجموعة من مجموعات العضلات لديك. فبالنسبة لكل مجموعة عضلات، قم أولاً بشد العضلات قدر الإمكان، ثم إرخائها بالكامل. تنفس للداخل عندما تشد العضلات، وتنفس للخارج عندما تسترخي.

في البداية، ركز على تنفسك لبضع دقائق. تنفس ببطء وهدوء. ثم ابدأ في تمارين العضلات بالعمل حول مجموعات العضلات المختلفة في الجسم.

- اليدين – اقبض إحدى اليدين بإحكام لبضع ثوان أثناء التنفس للداخل. وينبغي أن تشعر بشد عضلات الساعد لديك. ثم استرخ أثناء التنفس للخارج. وكرر ذلك مع اليد الأخرى.
- الذراعان – قم بثني أحد المرفقين وشد جميع العضلات في الذراع لبضع ثوان أثناء التنفس للداخل. ثم أرخ ذراعك أثناء التنفس للخارج. وكرر الأمر ذاته مع الذراع الأخرى.

- ارفع كتفيك إلى أذنيك، واحتفظ بهما في هذه الوضعية لبضع ثوانٍ ثم قم بإرخائهما.
- الوجه – حاول أن تعبس بوجهك وتخفص حاجبيك بشدة قدر الإمكان لبضع ثوانٍ ثم استرخ. بعد ذلك، ارفع حاجبيك (كما لو كنت مشدوهاً) بشدة قدر الإمكان، ثم استرخ. بعد ذلك، اقبض فكيك لبضع ثوانٍ، ثم استرخ.
- الصدر – خذ نفساً عميقاً واحتفظ به لبضع ثوانٍ ثم استرخ وعد إلى التنفس الطبيعي.
- المعدة – قم بشد عضلات المعدة بإحكام قدر الإمكان، ثم استرخ.
- الردفان – اضغط الردفان معاً كثيراً قدر الإمكان، ثم استرخ.
- الساقان – قم بثني الأصابع والقدمين لأعلى ثم استرخ، ثم قم بشد العضلات في ساقيك وإرخائهما.

بعد ذلك، كرر البرنامج بالكامل ٣ - ٤ مرات. وفي كل مرة ترخي فيها مجموعة من العضلات، لاحظ الاختلاف في إحساسك بها عند إرخائها مقارنة بوقت شدها. ويرى بعض الأشخاص أن ذلك يخفف مستوى "التوتر العضلي" بشكل عام في حال استمرارهم على برنامج ممارسة هذه التمارين الرياضية كل يوم.

ويمكنك أيضاً استخدام تمرين الاسترخاء السريع والبسيط هذا متى شعرت بتوتر عضلي. ويمكنك استخدامه في أي وقت وأي مكان – عندما تكون جالساً أو حتى في الأماكن المزدحمة.

خذ نفساً عميقاً جيداً  
تنفس ببطء وعمق  
دع كتفيك تتدليان  
أرخ يديك

## ١٠ ماذا عن العمل؟

ربما تكون تعمل، وتجد صعوبة في الاستمرار في العمل أو الجلوس بلا عمل لبعض الوقت. ويمكن لعدم القدرة على العمل أن يغير من مشاعرك تجاه نفسك. فربما تشعر أنه لا يوجد لديك أي شيء تقدمه، أو أنك فقدت المهارات التي ستساعدك على العودة للعمل، ويمكن أن تشعر بالعزلة التامة. كما يمكن أن تمر بمشكلات مادية.

إذا كنت لا تزال تعمل، يمكن أن تصاب بالإحباط إذا اعتقدت أنك غير قادر على أداء وظيفتك كما ينبغي، ونحن ندرك أن بعض أصحاب العمل ربما لا يكونوا متفهمين كثيراً. كل ذلك يمكن أن يكون سبباً آخر للتوتر أو القلق.

### ؟ ما الذي يمكنني القيام به لمساعدتي في العمل

يمكن أن يساعدك في العمل بعض الإجراءات التالية:

- حاول الاستمرار في العمل! إذ كنت بحاجة إلى إجازة، حاول جعلها قصيرة قدر الإمكان. وإذا كنت في إجازة، حاول البقاء نشيطاً.
- فكر في الجوانب التي يمكنك عملها أو التي لا يمكنك عملها في وظيفتك أو الجوانب التي تجد صعوبة فيها. وفكر في وسائل مختلفة للقيام بالأشياء لتيسيرها عليك. واقرأ القسم الخاص بتنظيم أنشطتك مرة أخرى.
- تحدث إلى صاحب العمل لديك وناقش معه أية مشكلات تواجهك وكيف يمكنه مساعدتك في التغلب على هذه المشكلات.
- حاول الحصول على المشورة من أخصائي علاج مهني أو أخصائي علاج طبيعى متخصص في تقييم مكان العمل. وتتاح التفاصيل الخاصة بالمجموعات التي يمكنها مساعدتك في نهاية هذا الكتيب.

ويمكن أن تنفيذ الإجراءات التالية إذا كنت بدون عمل في الوقت الحالي:

- حاول البقاء نشطاً قدر الإمكان، ويساعدك ذلك في الحفاظ على لياقتك.

- فكرّ في المهارات التي لديك بالفعل. ويمكن لهيئة توظيف ذوي الاحتياجات الخاصة أو المستشارين المهنيين في مركز التوظيف المحلي لديك مساعدتك في ذلك.
- فكرّ في إعادة التدريب أو العودة لاستكمال تعليم إضافي. على سبيل المثال، إذا كان لديك مهنة يدوية، ربما يمكنك العثور على عمل يتطلب جهدًا بدنيًا أقل يمكنك القيام به. وستقدم لك الكليات المحلية إرشادات بشأن الدورات التدريبية.
- العمل لا يعني بالضرورة وظيفة بأجر. فكرّ في عمل تطوعي. وربما يكون عدد ساعات العمل أقل وأكثر مرونة، وهناك الكثير من المؤسسات التي ربما تكون بحاجة إلى مجموعة متنوعة من المهارات. وقد يفيد ذلك في منحك الثقة في العودة للعمل.
- يحتوي الجزء الخلفي من هذا الكتيب على التفاصيل الخاصة ببعض المؤسسات التي ربما تستطيع مساعدتك أو تقديم المشورة لك.

## ١١ أمور ينبغي تذكرها

- من غير المحتمل أن يكون الألم المستمر تحذيرًا من إصابة أو دلالة على زيادة تلف.
- ثمة الكثير من الأشياء التي يمكنك عملها بنفسك وتؤدي إلى التخفيف من حدة شعورك بالألم.
- فكرّ في الطريقة التي يمكنك من خلالها تخطيط أنشطتك وتنظيمها.
- مارس بعض أشكال تمارين الاسترخاء كل يوم.
- حاول التركيز على الأشياء التي يمكنك عملها وليس الأشياء التي لا يمكنك القيام بها.
- تحدث إلى أصدقائك وعائلتك عما تحاول القيام به؛ فبإمكانهم مساعدتك وتشجيعك.
- فكرّ فيما حققته وافتخر بنفسك عندما تصل إلى أهدافك.
- إذا كنت تعاني من تفاقم في الألم بالفعل، فكر في الطريقة التي يمكنها من خلالها معالجة ذلك وتذكر أنها أمر مؤقت فقط.

## Pain Concern

PO Box 13256  
Haddington EH41 4YD

رقم خط المساعدة

**0300 123 0789**

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

توفر مؤسسة Pain Concern كتيبات عن مجموعة كبيرة من القضايا المرتبطة بالألم المزمن. ويمكن أن تزودك هذه الكتيبات بمزيد من المعلومات بشأن الموضوعات التي تمت مناقشتها في هذا الكتيب. كما تقوم المؤسسة بنشر ورقة حقائق مفيدة عن القراءات الإضافية وغيرها من المؤسسات فضلاً عن توفير خدمة خط المساعدة.

## The British Pain Society

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

يحتوي الموقع الإلكتروني على قسم خاص بعامة المواطنين يتضمن قوائم عن القراءات المقترحة وغيرها من المؤسسات التي ربما تكون مفيدة. كما تتوفر روابط لمواقع إلكترونية أخرى مفيدة.

## Pain Association Scotland

Suite D  
Moncrieffe Business Centre  
Friarton Road  
Perth PH2 8DG

**0800 783 6059**

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

تنظم جمعية Pain Association شبكة من مجموعات التدريب والدعم المجتمعية، وستقوم بتوفير كتيبات معلومات حول كيفية الوصول إلى هذه المجموعات.

## Arthritis Research Campaign

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

**0300 790 0400**

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

تمتلك حملة Arthritis Research قائمة شاملة من كتيبات المعلومات.

## التطوع

### The Volunteer Centre

### Glasgow

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

**0141 226 3431**

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

أو

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

يمكن لهذا المركز مساعدتك في العثور على أفضل عمل تطوعي يناسبك محليًا أو خارج مدينة جلاسكو.

### Learn Direct Scotland

**0808 100 9000**

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

تسعي مؤسسة Learn Direct Scotland إلى تعزيز المهارات وفرص العمل للأفراد وكذلك تعزيز القدرة التنافسية للشركات. وإضافة إلى ذلك، تشجع المؤسسة الأشخاص على العودة للتعليم لتحسين مهاراتهم الشخصية والمرتبطة بالعمل إلى جانب مساعدة الشركات الصغيرة على الوصول إلى فرص التدريب والتطوير الخاصة بموظفيها.

## Momentum

Pavillion 7

Watermark Park  
325 Govan Road  
Glasgow G51 2SE

**0141 419 5299**

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

إذا كنت تواجه مشكلات في الاستمرار في الوظيفة بسبب الألم الذي لديك، أو تفكر في العودة للعمل، يمكن لهذه المجموعة تقديم المساعدة والمشورة لك.

## Neuropathy Trust

PO Box 26

Nantwich

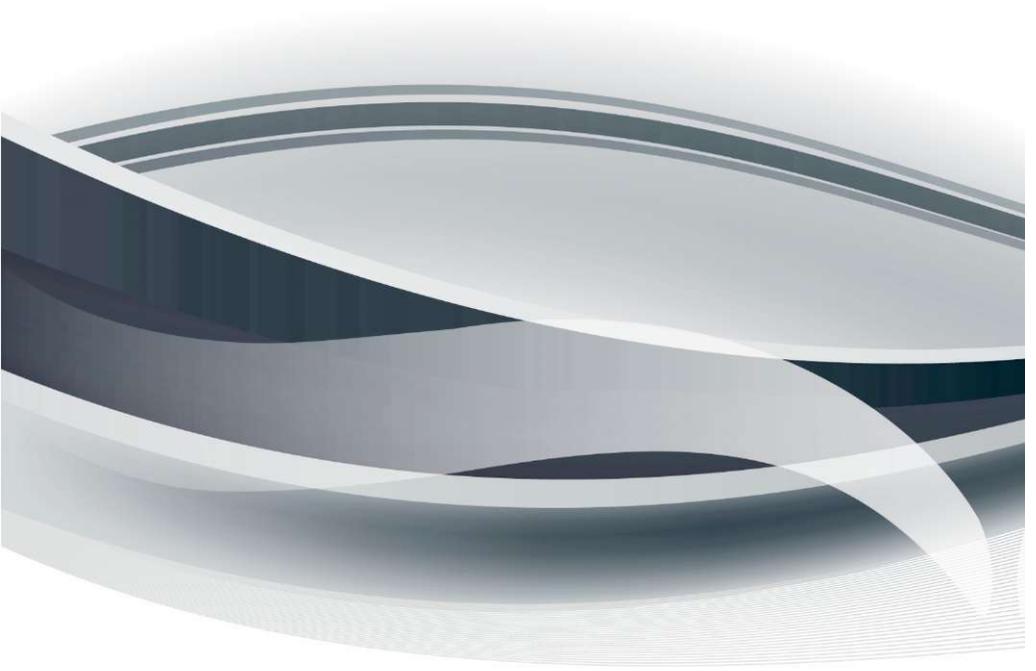
Cheshire CW5 5FP

**01270 611 828**

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

تلتزم مؤسسة Neuropathy Trust بالعمل على توفير مستقبل أفضل لجميع من يعانون من اعتلال الأعصاب الطرفية وآلام عصبية.

## ملاحظات



• ٩/٠١/٢٩ • ٢٤٢٦١٢ • الأدوية المخدرة • MED ILL شركة