

برای کسانی که از مدت طولانی درد دارند

گاهی اوقات درد آنطوریکه توقع میباشد از بین نمی رود و برای مدت طولانی باقی میماند. این مطلب معلوماتی برای شما است که درد طولانی مدت دارید. یعنی منظور اینست که حداقل سه ماه میشود که درد دارید. شما میتوانید درینجا در رابطه به این بیشتر بدانید که، زمانیکه درد طولانی تر میشود در وجود چه اتفاقی میافتد و برای اینکه احساس خوبی داشته باشید باید به چه چیزهایی فکر کنید.

زمانیکه درد تان طولانی شود در وجود چه اتفاقی میافتد؟

سیستم درد بدن بخشی از سیستم عصبی است. وقتی کدام جای درد میکند، سیگنالهایی به نخاع و مغز ارسال میگردد. وقتی سیگنالها به مغز میرسد، ما احساس درد میکنیم، و همزمان ما از درد آگاه میشویم.

گاهی اوقات روش سیستم عصبی برای کنترل سیگنالها تغییر میکند. اعصاب ممکن حساستر شوند و مغز درد را شدیدتر تفسیر میکند، همزمان عملکرد سیستم بازدارنده خود وجود ضعیفتر میشود. حتی اگر آسب اولیه بهبود هم یافته باشد باز هم ممکن است منجر به باقی ماندن درد شود. در اصطلاح مراقبت بهداشتی *Sensitizing* یا *nociplastisk smärta* میگویند.

حالت *Sensitizing* درد در ذات خود یک بیماری میشود. درین حالت سیستم درد بسیار حساس میباشد، و درد میتواند رفتاری غیر منطقی و عجیب داشته باشد. به عنوان مثال، درد میتواند به ناحیه بزرگتری سرایت کند و حتی با لمس خفیف نیز میتوانیم حساسیت را احساس کنیم. ما همچنین بعد از پایان فعالیت هم درد را احساس کنیم.

گاهی اوقات درد طولانی مدت میتواند بدون آسیب یا بیماری قبلی ایجاد شود. به عنوان مثال، درد میتواند در ارتباط با استرس رخ دهد. در عین حال، خودی درد میتواند یک واکنش استرس ایجاد کند، مثلیکه یک دوران باطل ایجاد میشود. همچنین اشخاصیکه درد طولانی را تجربه میکنند مشکلات خواب داشته میباشند و انهاییکه مشکلات خواب داشته میباشند، دردیشان بیشتر میباشد. به همین دلیل درک کردن این مشکل اینرا آشکار میکند، که چه چیز باعث چه چیز میشود. همچنین درد، استرس و کم خوابی نیز میتواند علائم دیگری ایجاد کند. امکان دارد که حافظه و تمرکز خراب شود. چرت انسان را متاثر میکند که باعث میشود انسان زودتر قهر، خفه یا افسرده شود. خستگی و اضطراب نیز یک چیز عادی است.

تداوی و توانبخشی

زمانیکه یک درد طولانی شود، تداوی ان مشکلتر میشود. اغلباً هدف تداوی تسکین درد، کاهش سایر علائم و یافتن راهبردهایی است که زندگی روزمره را با وجود درد بهتر کند.

دوا

در حالت درد طولانی عموماً دوا عادی درد کار نمیدهد. در عوض ان ممکن است دوا دیگری مفید باشد که استفاده شود تا حساسیت بیش از حد سیستم عصبی را کاهش دهد. برخی از دواهای ضد افسردگی و ضد میرگی گاهی اوقات میتواند تجربه درد را کاهش دهد، اما به ندرت درد را تسکین می دهند. چنین ادویات باید به طور منظم برای مدت طولانی مصرف شوند تا موثر باشند. درین رابطه از داکتر خود پرسید که کدام دوا برای نوع درد شما مناسب خواهد بود.

گاهی اوقات ضرور است علائم دیگری مانند مشکل خواب یا اضطراب را با ادویات تداوی کنید. در صورت درد طولانی مدت، دوا یگانه تداوی در مقابل تداوی های دیگر میباشد. در بسیار مواقع کم دیده میشود که با دوا تداوی صورت گیرد.

فعالیت های فیزیکی و تمرینات

اکثر اشخاصیکه که درد دارند از تمرینات فیزیکی اجتناب میکنند چون حراس دارند که دردیشان بیشتر خواهد شد. اما در آرام کردن عضلات ضعیف شده سیستم تسکین درد درست کار نمیکند. به همین دلیل غیر فعال بودن در آینده باعث درد بیشتر میشود. مهم است که فعال بمانید و تا حد امکان عادی حرکت کنید. فعالیت بدنی میتواند استرس را کاهش دهد و سیستم تسکین درد بدن را تقویت کند. در طول فعالیت، بدن همچنین "مواد- احساس- خوب" تولید میکند که مقاومت بهتری در برابر درد ایجاد کرده و خطر افسردگی را کاهش می دهد. این مهم است که تمرینات با شما مناسبت داشته باشد. یک فیزیوتراپیست می تواند با شما کمک کند چون او میفهمد که وجود شما چگونه کار میکند و برای شما شکلی از ورزش را پیدا میکنید تا به شما امکان دهد که در سطح مناسب حرکت کنید.

تداوی روانی

گاهی اوقات ممکن است برای مقابله با مشکلاتی که درد با همراه دارد نیاز به حمایت داشته باشید. ممکن است که این مشکلات بشکل غم و اندوه به خاطر فرصت های از دست رفته، احساس گناه، عصبانیت یا تغییر تصور از خود باشد. ممکن است که شما در یک رفتاری قرار گرفته باشید که در ماضی کار میکرد اما ان رفتار دیگر با شما کمک نمی کند، بطور مثال همیشه کمک کردن با دیگران. یک روانشناس میتواند با شما در رابطه به تغییر رفتار تان کمک کند تا درد در زندگی روزمره شما محدودتر شود و درضمن درین مورد با شما درین رابطه هم کمک کند که انرژی خود را بالای نقاط مهم زندگی تان بگذارید. روانشناس همچنین میتواند تکنیک هایی را برای آرامش ذهنی و مدیریت استرس به شما آموزش دهد.

یک زندگی روزمره کارآمد

برای شما که با درد زندگی میکنید، یک زندگی منظم با عادات خوب در رابطه به رژیم غذایی، خواب، ورزش و الکل بسیار مهم است. تعادل خوب بین فعالیت و استراحت یک چیز ارزشمند میباشد، و همچنین تعادل بین «بایدها» و چیزهایی که باعث خوشی میشود نیز مهم است. احساسات مثبت، مقابله با درد را آسانتر میکند. همراه با یک متخصص تغذیه، تراپست کاری و پرستار میتوانید کشف کنید که کدام روال ها برای شما بهتر کار خواهد کرد. یک تراپست کاری میتواند در مورد کمک ها و چگونگی تسهیل زندگی روزمره به شما مشوره دهد. یک مشاور یا یک هماهنگ کننده توانبخشی میتواند در صورت نیاز به هماهنگی بین مراقبت صحی، کارفرما و آژانس صندوق بیمه اجتماعی سوند در وقت نیاز تعدیل برقرار کند. همچنین این هم شاید مهم باشد که اقارب نزدیک شما در رابطه به وضعیت خود به دیگران بگویند تا بتوانند پاسخ سوالات خود را دریافت کنند و بتوانند به بهترین شکل از شما حمایت صورت گیرد.

زندگی کردن با درد طویل مدت

درد همیشه قابل تداوی نمیشد. بیشتر افراد پس از یک مدت درد صحتیاب میشوند، اما اگر درد باقی هم بماند و بیشتر بخشهای زندگی را تحت تأثیر خود درآورد، باز هم کارهای زیادی برای انجام دادن احساس بهتر وجود دارد تا بتوانید خوشی و یک زندگی پر معنی داشته باشید. عملکرد سیستم عصبی نیز میتواند به مرور زمان عادی شود تا شما درد را کمتر احساس کنید.

به یاد داشته باشید شما که مبتلا به درد طولانی هستید حتی ممکن است از بیماری های دیگری نیز رنج ببرید. اگر در وجود تان یک درد جدید بروز کند که شما با ان آشنا نباشید، پس مثل دیگران در تلاش مراقبت صحی شوید.