خدمة إدارة الألم

حزمة معلومات

تهدف هذه الحزمة إلى:

- مساعدتك على فهم ما هي خدمة إدارة الألم، وكيف يمكننا مساعدتك في إدارة ألمك.
- تزويدك ببعض المعلومات حول نظام الألم
- مساعدتك في تحديد ما إذا كان نهج إدارة الألم مناسباً لك في الوقت الحالي

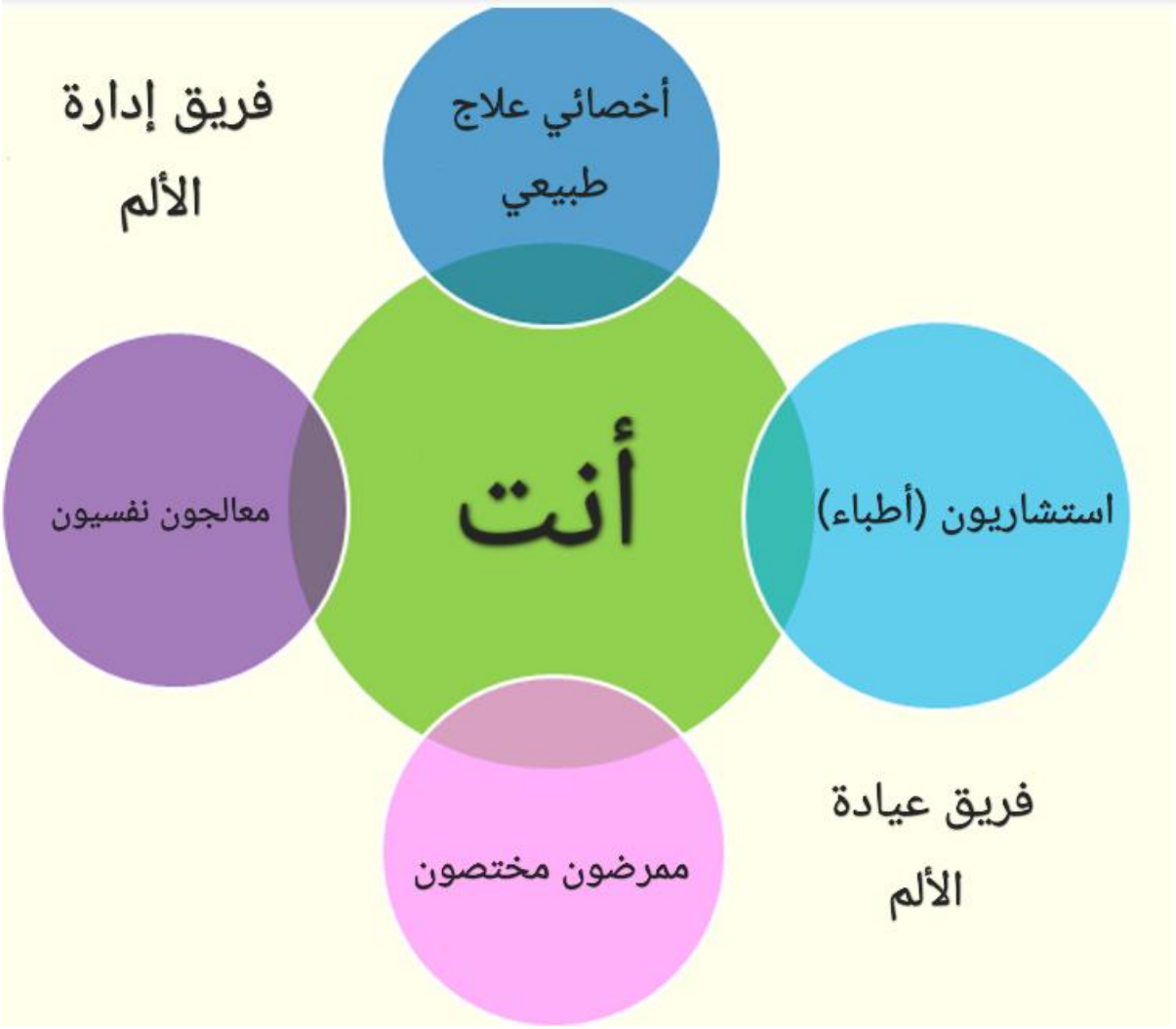
المحتويات:

فريقك متعدد التخصصات في خدمة علاج الألم المزمن في لوثيان	**2**
قد تتساءل عما يمكن أن يفعله أخصائي علم النفس أو أخصائي العلاج الطبيعي للأشخاص الذين يعانون من الألم؟	**3**
النموذج الطبي	**4**
النهج البيولوجي النفسي الاجتماعي	**5**
دورة الألم المستمر	**6**
الفرق بين الألم الحاد والألم المزمن	**7**
حلقات النشاط المفرغة الشائعة	**9**
كيف يمكننا إدارة أنشطتنا بشكل مختلف؟	**10**
تهييج وتهدئة نظام الألم	**11**
إدارة الألم: بعض الأمور التي قد نعمل معك عليها	**12**
أهم النقاط الرئيسية	**13**
معلومات إضافية	**13**

فريقك متعدد التخصصات في خدمة علاج الألم المزمن في لوثيان

يضم قسم علاج الألم المزمن في لوثيان فرعين:

- **خدمة إدارة الألم**، والتي تتكون من **أخصائيي العلاج الطبيعي وأخصائيي علم النفس المتخصصين في الألم**، وهم موجودون في مستشفى أستلي أينسلي. نقدم معلومات ونصائح حول الأساليب غير الطبية لإدارة تأثير الألم عليك. ستجد في هذه النشرة مزيداً من المعلومات حول منهجنا. **لقد تم تحويلك إلى هذا القسم من الخدمة.**
- **عيادة الألم**، التي تضم **أطباء وممرضين متخصصين في علاج الألم**، تقع في مركز ليث للعلاج المجتمعي. تقدم العيادة المعلومات والنصائح والإرشادات حول التشخيص وخيارات الأدوية والإجراءات الأخرى.
- نعمل في القسمان معاً بشكل وثيق لتقديم أفضل رعاية ممكنة لك، وقد تمر على كليهما كجزء من رحلة إدارة الألم الخاصة بك.



قد تتساءل عما يمكن أن يفعله أخصائي علم النفس أو أخصائي العلاج الطبيعي للأشخاص الذين يعانون من الألم؟



يعمل **أخصائيو علم النفس المتخصصون** في علاج الألم معك لفهم الروابط بين ألمك وحالتك المزاجية، والتوتر، والأمور الأخرى التي تحدث في حياتك. بإمكانهم مساعدتك في إدارة تأثير الألم على أفكارك ومشاعرك وهويتك وعلاقاتك، أو كيفية تأثير الضغوطات على ألمك.

يختلف أسلوب عمل **أخصائيي العلاج الطبيعي المتخصصين في علاج الألم** عن غيرهم من أخصائيي العلاج الطبيعي الذين قد تكون قابلتهم. فهم يساعدونك على فهم حالتك الألم لديك، وكيفية عمل الجهاز العصبي المسؤول عن الألم، وأفضل السبل لإدارة أنشطتك اليومية. كما يشجعونك على اتباع نهج لطيف ومنتظم في الحركة.

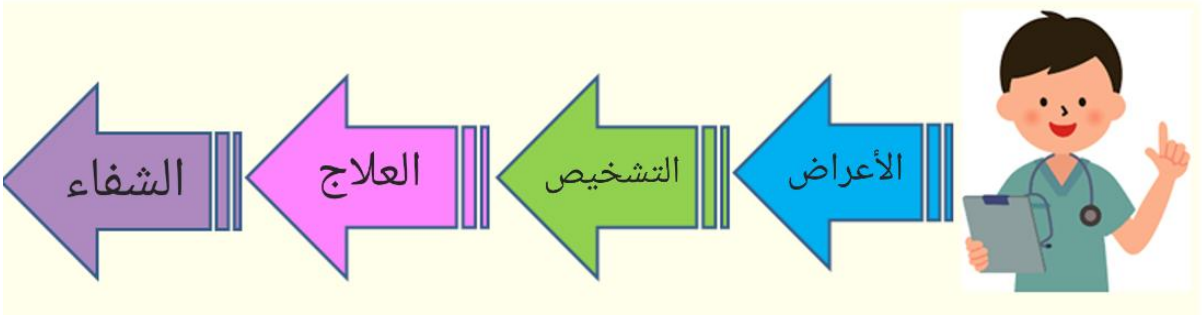


خلال جلسة التقييم، ستتحدث إما مع أخصائي نفسي أو أخصائي علاج طبيعي، وسيحاولان فهم ألمك وكيف يؤثر على حياتك. سيشجعك كلاهما على اتباع نهج فعّال والنظر في كيفية تجربة استراتيجيات جديدة لإدارة ألمك بنفسك.

النموذج الطبي

قد تكون على دراية بما نسميه النموذج الطبي، والذي يعمل على النحو التالي:

1. تشعر بأعراض، على سبيل المثال ألم في الذراع بعد الإصابة.
2. تذهب إلى الطبيب، الذي يجري فحصاً ويعطيك تشخيصاً
3. تتلقى العلاج، مثلاً وضع جبيرة وتناول مسكنات الألم.
4. بعد فترة، تُشفى!



هكذا نتوقع أن يعمل نظام الرعاية الصحية. وهو عادةً ما يكون فعالاً في علاج العديد من المشاكل، ككسر الذراع مثلاً. مع ذلك، فإن معظم من يعانون من الألم المزمن لديهم تجربة مختلفة، وذلك لأن النموذج الطبي لا يُجدي نفعاً في علاج الألم المزمن.

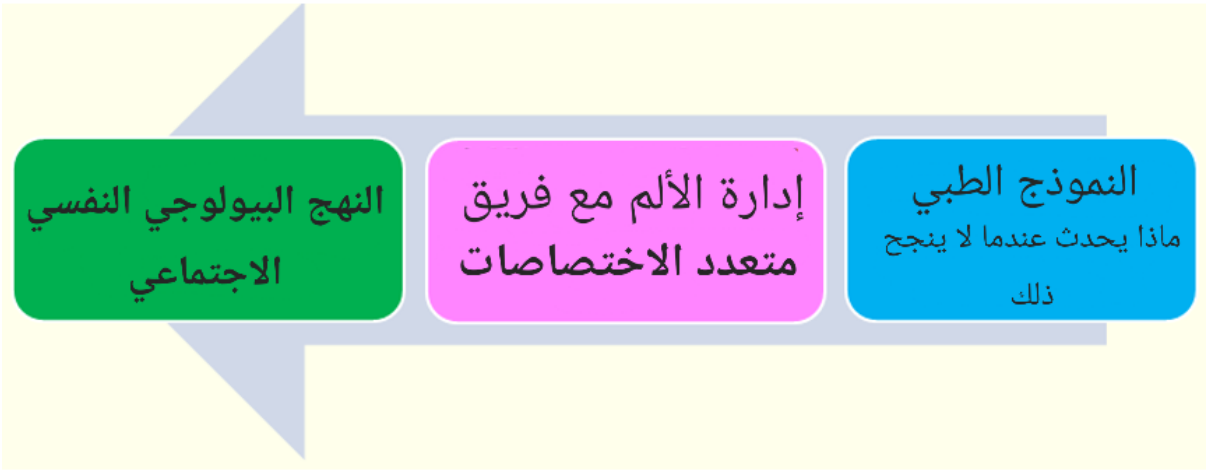
قد يتعثر الناس في أي خطوة من خطوات هذا النموذج: ربما لديك الكثير من الأعراض ولكن ليس لديك تشخيص واضح؟ أو ربما تم تشخيص حالتك ولكن لم تُجدِ أي من العلاجات نفعاً؟ ربما لا تتوفر لك خيارات علاجية كثيرة، أو ربما عانيت من آثار جانبية شديدة؟ بل إن بعض الناس يجدون أن آلامهم قد ازدادت سوءاً بعد جراحة كان من المفترض أن تُخففها.

هناك عدة أسباب تجعل النموذج الطبي غير مناسب للألم المزمن. أحدها أن **الفحوصات/الصور والتحاليل لا تستطيع تحديد مدى الألم الذي يعاني منه الشخص.** قد يُظهر فحص الأشعة السينية أو التصوير المقطعي وجود "علامات للشيخوخة أو التلف" عند البعض، لكن دون الشعور بالألم بالضرورة، بينما يُظهر فحص آخر نتائج "طبيعية" ويُبلغ عن ألم شديد. لذا، قد تُزيد الفحوصات من الارتباك وتُؤدي إلى الشعور بعدم الفهم أو عدم التصديق.

لا يمكن للفحوصات والتحاليل أن تخبرنا بمدى الألم الذي يعاني منه الشخص.

لأن النموذج الطبي لا ينجح بشكل جيد في علاج الألم المزمن، فنحن بحاجة إلى تجربة نهج مختلف.

النهج البيولوجي النفسي الاجتماعي



النهج الذي نستخدمه في إدارة الألم هو النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي. وقد سُمي بهذا الاسم لأنه يأخذ في الاعتبار

1. التأثير **البيولوجي** (أو الجسدي) للألم، على سبيل المثال على نومك، وحركتك، ولياقتك البدنية، والآثار الجانبية للأدوية، وما إلى ذلك.
2. التأثير **النفسي** للألم، على سبيل المثال على مستويات التوتر والمزاج والعواطف والثقة بالنفس.
3. التأثير **الاجتماعي** لألمك، على سبيل المثال على علاقاتك، وقدرتك على الاختلاط الاجتماعي، والعمل، أو ممارسة الهوايات.

قد يؤثر الألم على جوانب عديدة من الحياة، ولمساعدتك، من المهم فهم آثار الألم عليك. ثم نركز على ما يمكن فعله لدعمك في إحداث تغييرات في هذه الجوانب من حياتك.

يؤثر الألم المزمن على أكثر من مجرد صحتنا الجسدية

في المساحة أدناه، فكّر في كيفية تأثير الألم عليك:

التأثيرات البيولوجية/الفيزيائية:

_____

_____

الآثار النفسية/العاطفية:

_____

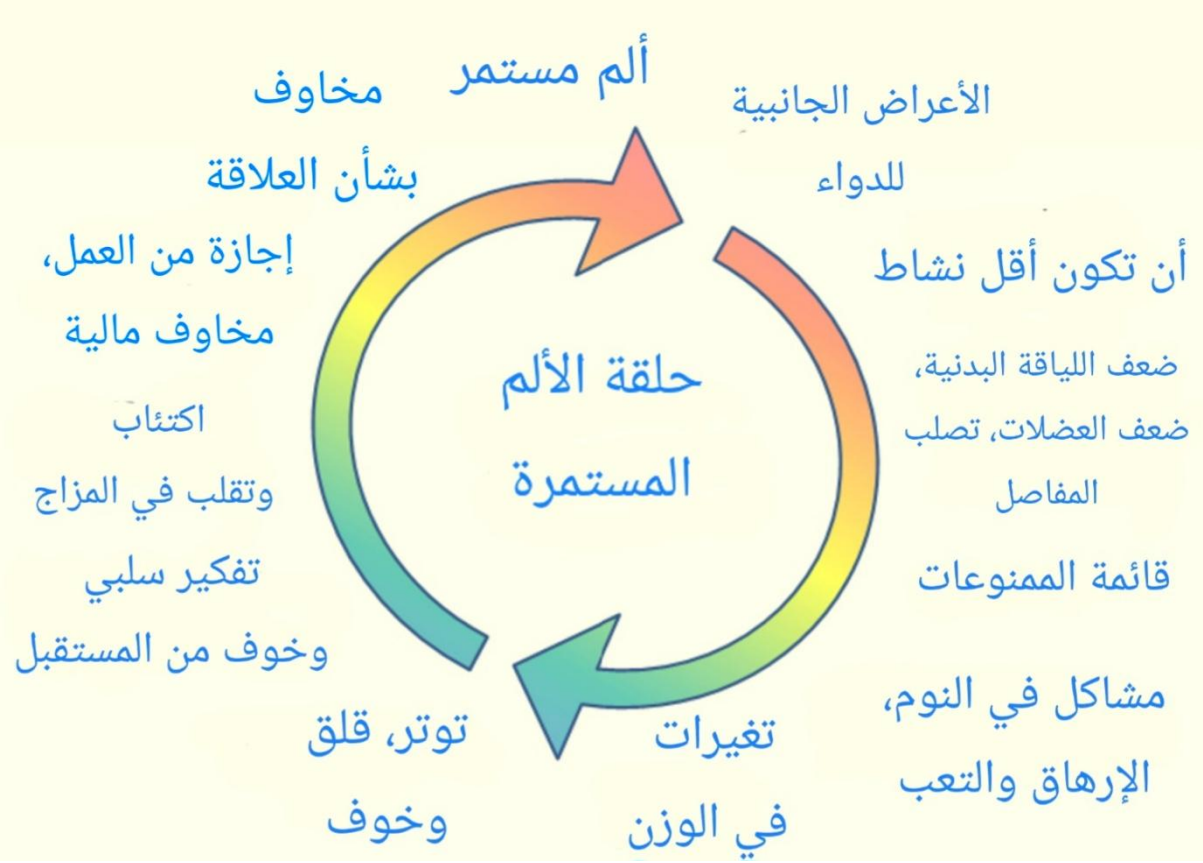
_____

الآثار الاجتماعية/آثار جودة الحياة:

_____
_____

دورة الألم المستمر

بينما تفكر في كيفية تأثير الألم عليك، قد تجد نفسك ضمن دائرة الألم المزمن. مع أن الألم يؤثر على كل شخص بشكل مختلف، إلا أن هذه بعض الأمور الشائعة. فكّر كيف تتناسب هذه الدائرة مع وضعك.



كثيراً ما يخبرنا المرضى الذين يراجعون مركز إدارة الألم أنهم عالقون في حلقة مفرغة، وأن حالتهم تزداد سوءاً مع مرور الوقت. ولكن باتباع نهج مختلف، يمكننا البدء في كسر هذه الحلقة وخلق أنماط جديدة.

يمكننا إيجاد طرق لكسر حلقة الألم المستمر وخلق أنماط جديدة تساعدنا على إدارة الألم بشكل أفضل.

من أولى الخطوات التي يمكننا القيام بها هي مساعدتك على فهم ألمك وكيفية تأثيره على الجسم. سنتناول هذا الموضوع بمزيد من التفصيل في الصفحات القليلة القادمة.

الألم الحاد مقابل الألم المزمن

ما هو الألم الحاد؟

- يرتبط الألم الحاد عادةً بتلف الأنسجة أو الإصابة، مثل كسر الكاحل.
- يُعد الألم الحاد مفيداً لأنه يلفت انتباهنا إلى المنطقة ويجعلنا نغير سلوكنا.
- يُجبرنا الألم الحاد على العناية بالمنطقة المصابة للسماح لها بالشفاء.
- يستمر الألم الحاد لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر، ويميل إلى التحسن مع مرور الوقت.
- عادةً ما يكون العلاج فعالاً.

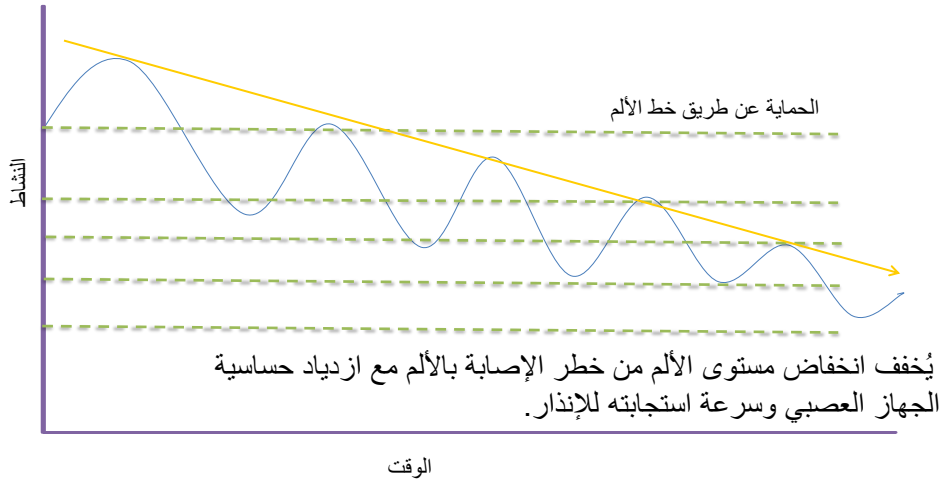
مثال على الألم الحاد في الممارسة العملية:
تخيل أنك ترتدي حذاءك وتذهب للمشي، تخطو بضع خطوات فتشعر بإحساس مزعج أسفل قدمك اليمنى – مع استمرارك في المشي، تبدأ بالشعور بمزيد من الانزعاج والألم، فتخلع حذائك لتجد حصاة صغيرة بداخله، فتخرجها من حذائك، وتعيد ارتداء حذائك، وتواصل المشي دون أن تشعر بأي ألم أو انزعاج في قدمك... لقد زال الألم ولا توجد أي علامات على وجود ضرر جسدي في قدمك... ما حدث هو أن الألم تسبب في اتخاذ إجراء (إخراج الحصوة)، ثم زال الألم... لم يكن هناك أي ضرر. لكن الألم كان بمثابة تحذير لك لتوخي الحذر قبل حدوث أي ضرر.

ما هو الألم المزمن؟

- يُعد الألم المزمن تشخيصاً بحد ذاته
- يستمر الألم المزمن لأكثر من ثلاثة أشهر.
- لا يرتبط الألم المزمن بإصابة جديدة.
- يستمر الألم المزمن حتى بعد شفاء الأنسجة.
- يلاحظ المرضى أن الألم لا يستجيب لمسكنات الألم المعتادة أو العلاج الذي يساعد في تخفيف الألم الحاد.
- غالباً لا تُفسّر الفحوصات سبب الألم.
- لا يمكن اعتبار الألم المزمن مؤشراً تحذيرياً مفيداً.

في معظم الحالات يكون الألم المزمن أو المستمر ناتجاً عن تغير في الجهاز العصبي الذي أصبح معيباً و"عالقاً" في وضع حساسية عالية. وهذا يعني أن الأشياء التي لم تكن مؤلمة من قبل يمكن أن تبدأ في إيلامك، على سبيل المثال بعض الحركات أو درجات الحرارة أو حتى اللمس الخفيف. يمكننا أن نفكر في الأمر بشكل مشابه لجهاز إنذار السيارة الذي أصبح شديد الحساسية. تريد أن ينبهك جهاز الإنذار عندما يكون شخص ما على وشك سرقة سيارتك، لكنه يبذل جهداً إضافياً لحمايتك، لذلك يبدأ بالإنذار بدلاً من ذلك عندما يمر شخص ما بجانب السيارة، أو عندما تجلس حمامة عليها. هذه الإشارات تحافظ على سلامة سيارتك، لكنها إشارات غير مفيدة وقد يكون من المحبط للغاية أن ينطلق إنذار السيارة كثيراً لأنه يصرفنا عن القيام بأشياء أخرى نرغب في القيام بها.

حساسية الجهاز العصبي



إذا كنت ترى
تطابقاً مع دورة الألم المزمن التي تناولناها سابقاً، فقد تلاحظ

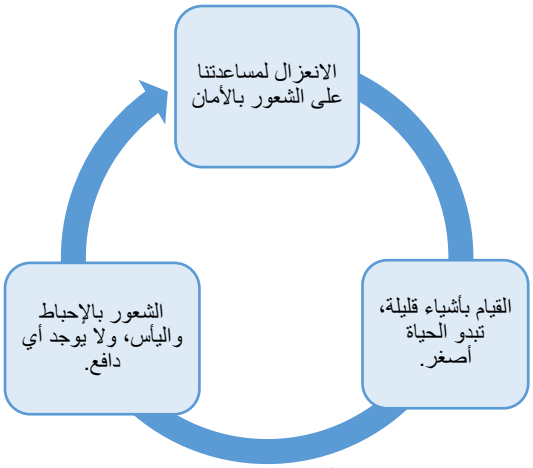
- تمر عليك أيام ألم جيدة وأيام ألم سيئة
- تجد نفسك تتجاوز الألم لإنجاز الأمور في يوم يكون فيه الألم أفضل
- أنت تستخدم الألم كدليل لتحديد متى تتوقف عن نشاط ما.

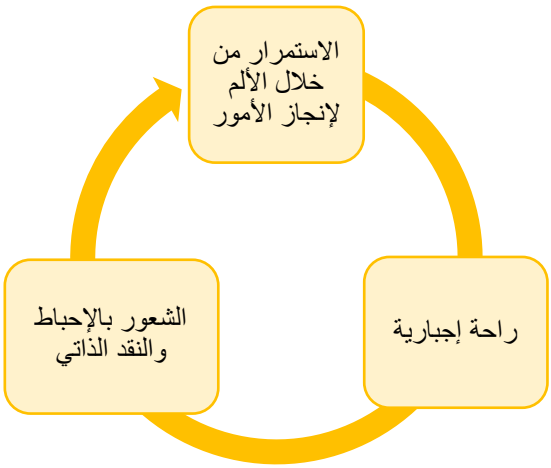
لدينا جميعاً حدود عندما يتعلق الأمر بالنشاط، على سبيل المثال، المسافة التي يمكننا قطعها سيراً على الأقدام قبل أن نتعرض للإصابة. من المنطقي أن يبدأ الجسم في إنتاج الألم قبل الوصول إلى ذلك الحد بوقت طويل، لحمايتك وإجبارك على التوقف عن المشي. هذا ما نسميه "خط الحماية بالألم" (في الرسم التوضيحي أعلاه). ومع ذلك، عندما تعاني من ألم مزمن، وإذا كنت تدفع نفسك بانتظام إلى ما بعد نقطة الألم الإضافي، فإن "خط الحماية بالألم" هذا ينخفض إلى مستوى أدنى. هذه هي طريقة دماغك لحمايتك من خلال إعطائك إشارات تحذيرية في وقت مبكر في المرة التالية، لتجعلك تتوقف في وقت أقرب. لسوء الحظ، هذا يعني أن الألم يمكن أن يحصل بشكل أكثر سهولة مع مرور الوقت، ويجد بعض الناس أنهم أصبحوا قادرين على القيام بأشياء أقل قبل أن يشعروا بألم إضافي.

حلقات النشاط المُفرَغة الشائعة

قد تلاحظ أن مستوى نشاطك يختلف من يوم لآخر. يلاحظ الكثيرون أنهم يميلون إلى بذل المزيد من الجهد في الأيام التي يكون فيها الألم خفيفاً، وبذل جهد أقل في الأيام التي يكون فيها الألم شديداً. في بعض الأحيان قد تشعر أيضاً أنك بحاجة إلى تجاوز الألم للقيام بشيء ما، على سبيل المثال حضور عيد ميلاد صديق أو إنجاز عمل مهم.

من السهل الوقوع في حلقات مفرغة عندما يتعلق الأمر





بالنشاط، وفيما يلي مثالان شائعان:

الاستمرار من خلال الألم بانتظام

يجد بعض الناس أنهم مضطرون إلى الاستمرار خلال الألم بانتظام، على سبيل المثال للقيام بعملهم، أو رعاية الآخرين، أو إنجاز الأعمال المنزلية. غالباً ما يعني هذا شعورهم بألم وإرهاق متزايدين، مما يؤدي إلى الراحة القسرية. وهذا بدوره يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإحباط والنقد الذاتي، وقد يصعب الاستمرار على هذا النمط على المدى الطويل. كلما زاد الضغط على الألم، زادت حساسية نظام الألم، وسيبدأ في إنتاج ألم إضافي مع نشاط أقل.

الانسحاب من الأنشطة

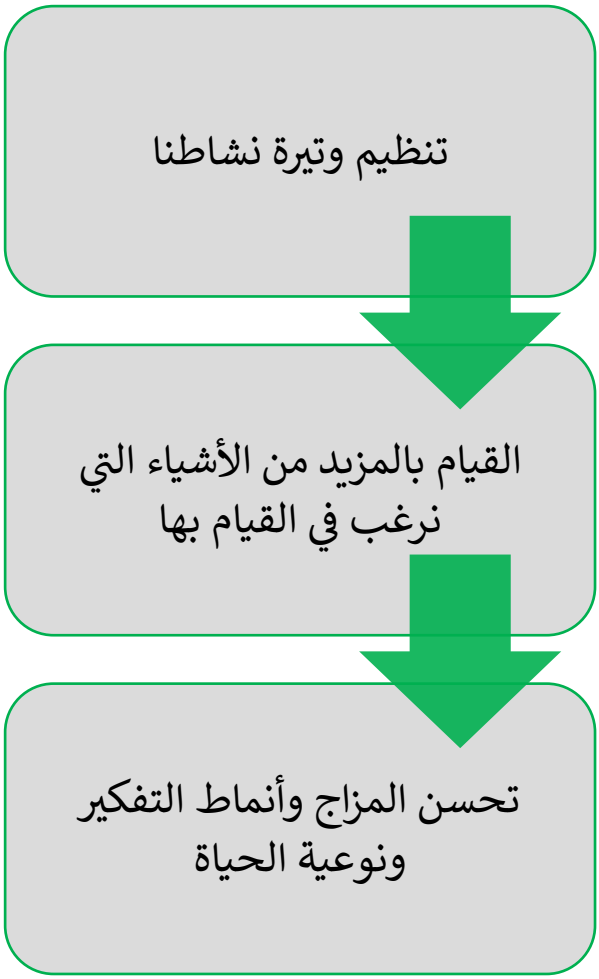
يشعر بعض الناس بألم متزايد عند القيام بأشياء معينة، لدرجة أنهم يشعرون أن التوقف عن القيام بهذه الأشياء هو الخيار الوحيد. قد يشمل ذلك الانسحاب من العمل، أو الاختلاط الاجتماعي، أو ممارسة الهوايات، أو تجنب أي نشاط يزيد من الألم. قد يؤدي ذلك إلى فقدان المتعة والشعور بالهدف، وقد تبدو الحياة أقل أهمية. كما قد يكون له تأثير سلبي على صحتك. ومن المتوقّع أنه قد يؤدي هذا الشيء إلى انخفاض الحالة المزاجية، وقد يكون من الصعب للغاية تحفيز نفسك للقيام بالأشياء التي تريد أو تحتاج إلى القيام بها.

كيف يمكننا إدارة أنشطتنا بشكل مختلف؟

نريد تشجيع اتباع أسلوب مختلف في ممارسة النشاط عند الشعور بالألم، وهو ما يُعرف بالتنظيم التدريجي للنشاط. هدفنا هو تجنب الشعور بالألم دون أن يلاحظه الجسم. هدفنا هو "التحليق بعيداً عن رادار" نظام الألم. وهذا يعني القيام بنشاط كافٍ يسمح لنا بإنجاز المهام، دون تجاوز عتبة الألم. تُظهر الأبحاث أنه بمرور الوقت، يمكن لهذه الطريقة في إدارة مستويات النشاط أن تسمح لنظام الألم لدينا بزيادة عتبة الألم مرة أخرى. كما أنه يساعد على التخطيط لكل يوم، مع تقليل عدم اليقين بشأن ما يمكن إدارته. تنظيم وتيرة النشاط ليس بالأمر السهل، ولكنه ممكن. يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي للألم أو أخصائي علم النفس المتخصص في الألم مساعدتك في تنظيم وتيرة نشاطك.

فوائد تنظيم وتيرة نشاطك

- يساعد على منع زيادة حساسية الجهاز العصبي للألم
- أنت تتحكم في الأفعال وليس الألم – لذلك قد تشعر بمزيد من السيطرة
- يمكن أن يسمح بتراكم النشاط تدريجياً
- الحركة المخطط لها تحافظ على صحة أجسامنا وعقولنا
- كل هذا قد يساعدك على الشعور بتحسن تجاه نفسك



تهييج وتهدئة نظام الألم

ربما لاحظت وجود عوامل مختلفة يمكن لبعضها أن "يهيّج" أو يمكن لبعضها الآخر أن "يخففه". قد يكون من الصعب تحديد ما الذي يزيد ألمك سوءاً أو يخففه، ولكن كلما تعمقت في فهم ألمك، كان ذلك أفضل. فيما يلي قوائم بالعوامل الشائعة التي تزيد الألم والتي تخففه، حدد منها ما ينطبق عليك:

أشياء شائعة يقول الناس أنها تزيد من آلامهم:

□ طقس بارد، ممطر، وعاصف
□ قلة النوم
□ الإفراط في النشاط
□ الراحة أو الجلوس لفترات طويلة
□ قد تؤدي بعض الحركات إلى زيادة الألم
□ التوتر
□ القلق والهموم
□ الشعور بالحزن
□ الشعور بالحيرة بشأن الألم

هل لاحظت أي شيء آخر يزيد من ألمك؟

_____
_____
_____
_____

أشياء شائعة يقول الناس أنها تخفف من آلامهم:

□ الشعور بالأمان والاسترخاء
□ الدفء، مثلاً قربة ماء ساخن، أو طقس دافئ، أو بطانية تدفئة
□ الثقة والمعرفة بالألم
□ تجربة سابقة جيدة
□ الدعم والتفهم
□ نوم جيد وعميق
□ الضحك مع الأصدقاء
□ حركة خفيفة وتمارين رياضية آمنة
□ تشتيت الانتباه

هل لاحظت أي شيء آخر يخفف من ألمك؟

_____
_____
_____
_____

إذا كنت غير متأكد مما يزيد ألمك سوءاً أو يخففه، فقد يكون من المفيد البدء في كتابة يوميات الألم. يمكنك تسجيل مستويات الألم لديك من 1 إلى 10 على مدار فترة أسبوعين وكتابة ما تفعله، وما يحدث في حياتك، وكيف يكون مزاجك. عندها قد تبدأ في إدراك الأنماط المتشابهة.

إدارة الألم: بعض الأمور التي قد نعمل معك عليها

يشمل علاج الألم مجموعة من استراتيجيات نمط الحياة، ويمكننا أن نفكر فيه على أنه تجميع قطع أحجية صورة. من غير المرجح أن يحدث إجراء واحد بمفرده فرقاً كبيراً في ألمك، ولكن من خلال تجربة العديد من مهارات التأقلم معاً، قد تبدأ في ملاحظة تغييرات إيجابية في شعورك تجاه ألمك وحياتك.

قد تكون قد نجحت بالفعل في بعض هذه الأمور، أو قد تشعر أنك بحاجة إلى دعم لتطوير مهارات جديدة للتأقلم. يمكننا العمل معك للنظر في استراتيجيات جديدة، وتطوير ثقتك بها، أو مساعدتك في التغلب على العقبات إذا شعرت أن الاستراتيجيات لا تجدي نفعاً معك.



هل هناك أي أجزاء من أحجية الصور ترغب في الحصول على دعم بشأنها؟

_____
_____
_____

هل هناك أي أجزاء من أحجية الصور المقطوعة تشعر أنك تبلي بلاءً حسناً فيها بالفعل؟

_____
_____
_____

النقاط الرئيسة

نأمل أن تكون هذه النشرة قد ساعدتك في فهم خدمة إدارة الألم وكيف يمكننا دعمك.

- كل ألم حقيقي
- الألم ضروري لحماية الحياة والحفاظ عليها.
- الألم المزمن هو تشخيص أو حالة بحد ذاتها.
- غالباً ما يرتبط الألم المزمن بتغيرات في حساسية الجهاز العصبي.
- يمكن "تهييج أو تهدئة" الجهاز العصبي.
- بإمكاننا التأثير على جهازنا العصبي.
- من الممكن التعايش بشكل جيد مع الألم

Lothian Pain Management service website

موقع خدمة إدارة الألم في لوثيان: هنا يمكنك العثور على موارد إضافية، ومقاطع صوتية للاسترخاء، وفيديوهات تمارين رياضية خفيفة، وندوات عبر الإنترنت:https://weare.nhslothian.scot/lcps/pain-management-aah/

'فليبين باين' Flippin' Pain'

مشروع تعاوني بين الحكومة الأسكتلندية وهيئة الخدمات الصحية الوطنية 'إن إتش إس' يهدف إلى تسهيل الوصول إلى التثقيف بشأن الألم المزمن. يحتوي موقعهم الإلكتروني على العديد من الفيديوهات المفيدة والموارد الأخرى:
https://www.flippinpain.co.uk/

Pain Concern:

جمعية 'باين كونسيرن' 'Pain Concern':
جمعية خيرية أسكتلندية يديرها أشخاص يعانون من الألم المزمن. يحتوي موقعها الإلكتروني على مجموعة من الكتيبات والبودكاست وقصص المرضى والموارد:
https://painconcern.org.uk/