ব্যথা ব্যবস্থাপনা সেবা (Pain Management Service)

তথ্য সহায়িকা

এই তথ্য সহায়িকার উদ্দেশ্য হলো—

- আপনাকে **ব্যথা ব্যবস্থাপনা সেবা** সম্পর্কে বুঝতে সাহায্য করা এবং আমরা কীভাবে আপনার ব্যথা ব্যবস্থাপনায় সহায়তা করতে পারি তা জানানো।
- ব্যথা ব্যবস্থার (Pain System) সম্পর্কে কিছু ধারণা দেওয়া।
- এই সময়ে **ব্যথা ব্যবস্থাপনা** পদ্ধতি আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে কি না, তা সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করা।

সূচিপত্র

Lothian Chronic Pain Service-এ আপনার বিশেষজ্ঞের দল Error! Bookmark not defined.

আপনি হয়তো ভাবছেন, ব্যথা বিশেষজ্ঞ মনোবিজ্ঞানী বা ফিজিওথেরাপিস্ট ব্যথায় আক্রান্ত মানুষদের জন্য কী করতে পারেন? Error! Bookmark not defined.

চিকিৎসা পদ্ধতি Error! Bookmark not defined.

জৈব-মনো-সামাজিক পদ্ধতি Error! Bookmark not defined.

দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার চক্র Error! Bookmark not defined.

তীব্র ব্যথা বনাম দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা Error! Bookmark not defined.

সাধারণ নেতিবাচক কার্যক্রমের চক্র Error! Bookmark not defined.

আমরা কীভাবে ভিন্নভাবে কাজকর্ম পরিচালনা করতে পারি ? Error! Bookmark not defined.

ব্যথা ব্যবস্থার "Wind Up" এবং "Wind Down" Error! Bookmark not defined.

ব্যথা ব্যবস্থাপনা: যেসব বিষয়ে আমরা আপনার সাথে কাজ করতে পারি **12**

মনে রাখার মূল বিষয়গুলো **13**

অতিরিক্ত তথ্য Error! Bookmark not defined.

Lothian Chronic Pain Service-এ আপনার বিভিন্ন বিশেষজ্ঞের দল

Lothian Chronic Pain Service-এর দুটি বিভাগ রয়েছে:

- **ব্যথা ব্যবস্থাপনা সেবা** — এখানে **ব্যথা বিশেষজ্ঞ ফিজিওথেরাপিস্ট এবং মনোবিজ্ঞানীরা** কাজ করেন। তারা **Astley Ainslie Hospital**-এ অবস্থান করেন। তারা ব্যথার প্রভাব মোকাবিলায় ওষুধবিহীন পদ্ধতি সম্পর্কে তথ্য ও পরামর্শ প্রদান করেন। এই তথ্যপত্রে তাদের পদ্ধতি সম্পর্কে আরও জানা যাবে। **আপনাকে এই বিভাগের জন্য রেফার করা হয়েছে।**
- **ব্যথা ক্লিনিক** — এখানে **ব্যথা বিশেষজ্ঞ ডাক্তার ও নার্সরা** কাজ করেন এবং তারা Leith Community Treatment Centre-এ অবস্থান করেন। তারা রোগ নির্ণয়, ওষুধের বিকল্প এবং অন্যান্য চিকিৎসা পদ্ধতি সম্পর্কে তথ্য, পরামর্শ ও দিকনির্দেশনা দেন।
- আমরা একসাথে কাজ করি যেন আপনাকে সর্বোত্তম সেবা দেওয়া যায় এবং আপনার ব্যথা ব্যবস্থাপনার যাত্রায় আপনি এই দুই বিভাগের সাথেই কাজ করতে পারেন।



আপনি হয়তো ভাবছেন, ব্যথা বিশেষজ্ঞ মনোবিজ্ঞানী বা ফিজিওথেরাপিস্ট ব্যথায় আক্রান্ত মানুষদের জন্য কী করতে পারেন?

ব্যথা বিশেষজ্ঞ মনোবিজ্ঞানীরা আপনার সাথে কাজ করেন যাতে আপনার ব্যথা, মানসিক অবস্থা, মানসিক চাপ এবং জীবনের অন্যান্য বিষয়গুলোর মধ্যে সম্পর্ক বোঝা যায়। ব্যথা আপনার চিন্তা, অনুভূতি, আত্মপরিচয় এবং সম্পর্কের উপর যে প্রভাব ফেলে তা মোকাবিলা করতে, অথবা কীভাবে মানসিক চাপ আপনার ব্যথাকে প্রভাবিত করে তা বুঝতে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।



ব্যথা বিশেষজ্ঞ ফিজিওথেরাপিস্টরা আপনার পরিচিত অন্য ফিজিওথেরাপিস্টদের থেকে কিছুটা ভিন্নভাবে কাজ করেন। তারা আপনাকে আপনার ব্যথার অবস্থা, ব্যথা ব্যবস্থা কীভাবে কাজ করে এবং দৈনন্দিন কার্যক্রম কীভাবে সবচেয়ে ভালোভাবে পরিচালনা করা যায় তা বুঝতে সাহায্য করতে পারেন। তারা নড়াচড়ার ক্ষেত্রে ধীরে ধীরে এবং নিয়মিত পদ্ধতি অনুসরণ করতে উৎসাহ দেন।

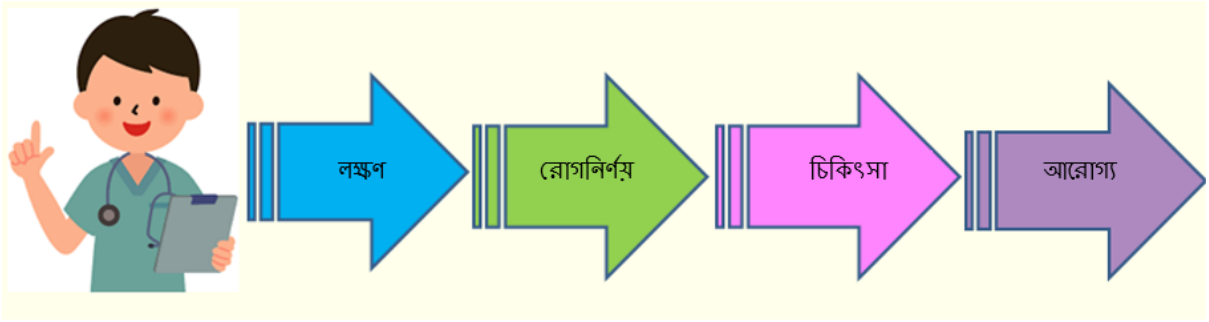


আপনার মূল্যায়ন সাক্ষাতে আপনি একজন মনোবিজ্ঞানী অথবা ফিজিওথেরাপিস্টের সাথে কথা বলবেন এবং তারা আপনার ব্যথা ও এটি কীভাবে আপনার জীবনে প্রভাব ফেলছে তা বোঝার চেষ্টা করবেন। তারা উভয়েই আপনাকে সক্রিয় ভূমিকা নিতে উৎসাহ দেবেন এবং ব্যথা নিজে পরিচালনা করার জন্য নতুন কৌশল চেষ্টা করার বিষয়ে ভাবতে সহায়তা করবেন।

চিকিৎসা পদ্ধতি

আপনি হয়তো **চিকিৎসা পদ্ধতি** সম্পর্কে পরিচিত, যা সাধারণত এভাবে কাজ করে—

1. আপনি কোনো উপসর্গ অনুভব করেন, যেমন— আঘাতের পর হাতে ব্যথা হওয়া।
2. আপনি ডাক্তারের কাছে যান। ডাক্তার পরীক্ষা-নিরীক্ষা করেন এবং রোগ নির্ণয় করেন।
3. আপনি চিকিৎসা নেন, যেমন— প্লাস্টার করা বা ব্যথার ওষুধ দেওয়া।
4. কিছু সময় পরে আপনি সুস্থ হয়ে যান!



আমরা সাধারণত আশা করি স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা এভাবেই কাজ করবে। অনেক সমস্যার ক্ষেত্রে এটি ভালোভাবে কাজ করে, যেমন— যদি আপনার হাত ভেঙে যায়। তবে দীর্ঘস্থায়ী ব্যথায় আক্রান্ত অধিকাংশ মানুষের অভিজ্ঞতা ভিন্ন হয়ে থাকে। এর কারণ হলো দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার ক্ষেত্রে চিকিৎসা পদ্ধতি সবসময় ততটা কার্যকরভাবে কাজ করে না।

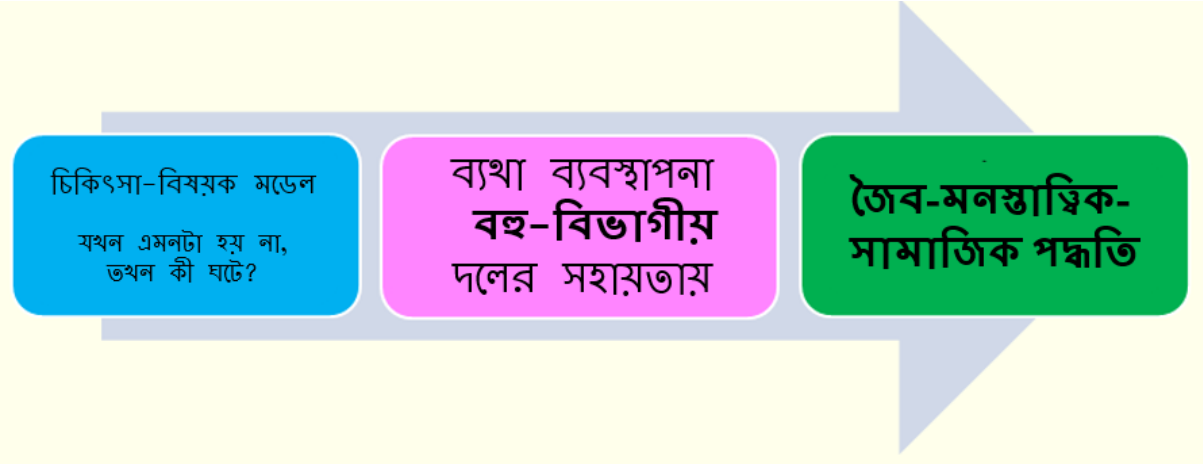
মানুষ এই মডেলের যেকোনো ধাপে আটকে যেতে পারেন। যেমন— আপনার হয়তো অনেক উপসর্গ আছে কিন্তু কোনো স্পষ্ট রোগ নির্ণয় হয়নি। অথবা আপনার রোগ নির্ণয় হয়েছে, কিন্তু কোনো চিকিৎসাই কাজ করছে না। হয়তো আপনার জন্য খুব বেশি চিকিৎসার বিকল্প নেই, অথবা চিকিৎসার কারণে কঠিন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়েছে। কিছু মানুষ এমনও দেখেন যে তাদের সাহায্য করার জন্য করা অস্ত্রোপচারের পরও ব্যথা আরও বেড়ে গেছে।

দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার ক্ষেত্রে চিকিৎসা পদ্ধতি সবসময় উপযুক্ত না হওয়ার কিছু কারণ আছে। এর একটি কারণ হলো— **স্ক্যান ও পরীক্ষা-নিরীক্ষা দেখে বোঝা যায় না একজন মানুষ কতটা ব্যথা অনুভব করছেন।** কিছু মানুষের স্ক্যান বা এক্স-রেতে বয়সজনিত পরিবর্তন বা "ক্ষয়"দেখা যেতে পারে, কিন্তু তাদের ব্যথা নাও থাকতে পারে। আবার অন্যদের স্ক্যান একদম স্বাভাবিক হলেও তারা তীব্র ব্যথা অনুভব করতে পারেন। তাই অনেক সময় পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফল বিভ্রান্তি তৈরি করতে পারে এবং একজন ব্যক্তি তাকে ভুল বোঝা হয়েছে বা বিশ্বাস করা হচ্ছে না— এমন অনুভব করতে পারেন।

স্ক্যান ও পরীক্ষা-নিরীক্ষা দেখে বোঝা যায় না একজন মানুষ কতটা ব্যথায় আছেন

দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার ক্ষেত্রে চিকিৎসা পদ্ধতি ভালোভাবে কাজ না করায়, আমাদের ভিন্ন একটি পদ্ধতি অনুসরণ করতে হয়।

জৈব-মনো-সামাজিক পদ্ধতি (Bio-Psycho-Social Approach)



ব্যথা ব্যবস্থাপনায় আমরা **জৈব-মনো-সামাজিক মডেল** ব্যবহার করি। একে এই নামে ডাকা হয় কারণ এটি নিচের বিষয়গুলো বিবেচনা করে—

1. **জৈবিক (বা শারীরিক) প্রভাব** — যেমন আপনার ঘুম, চলাফেরা, শারীরিক সক্ষমতা, ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ইত্যাদির উপর ব্যথা কী প্রভাব ফেলছে।
2. **মানসিক প্রভাব** — যেমন আপনার মানসিক চাপ, মনের অবস্থা, আবেগ এবং আত্মবিশ্বাসের উপর ব্যথা কী প্রভাব ফেলছে।.
3. **সামাজিক প্রভাব** — যেমন আপনার সম্পর্ক, সামাজিক মেলামেশা, কাজ করার ক্ষমতা বা শখের কাজে অংশগ্রহণে ব্যথা কী প্রভাব ফেলছে।

ব্যথা জীবনের অনেক ক্ষেত্রে প্রভাব ফেলতে পারে। তাই আপনাকে সাহায্য করার জন্য, ব্যথা আপনার উপর কী ধরনের প্রভাব ফেলেছে তা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ। এরপর জীবনের এসব ক্ষেত্রে পরিবর্তন আনতে আপনাকে কীভাবে সহায়তা করা যায়, সে বিষয়ে আমরা গুরুত্ব দিই।

দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা আমাদের শারীরিক সুস্থতার চেয়েও বেশি প্রভাবিত করে।

নিচের খালি স্থানে ভাবুন এবং লিখুন, ব্যথা আপনাকে কীভাবে প্রভাবিত করেছে:

জৈবিক/শারীরিক প্রভাব:

_____
_____

মানসিক/আবেগগত প্রভাব:

_____
_____

আনুষ্ঠানিক ও ব্যাখ্যাসহ

দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার চক্র

ব্যথা আপনাকে কীভাবে প্রভাবিত করেছে তা নিয়ে ভাবতে গিয়ে, আপনি হয়তো নিজেকে দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার চক্রে দেখতে পারেন। যদিও ব্যথা প্রত্যেক মানুষকে ভিন্নভাবে প্রভাবিত করে, তবুও কিছু বিষয় সাধারণভাবে অনেকের ক্ষেত্রেই দেখা যায়। এই চক্রটি আপনার পরিস্থিতির সঙ্গে কতটা মিলে যায় তা বিবেচনা করুন।

যারা ব্যথা ব্যবস্থাপনা সেবায় আসেন, তারা প্রায়ই আমাদের বলেন যে তারা একটি ক্ষতিকর বা নেতিবাচক চক্রে আটকে আছেন এবং সময়ের সাথে সাথে পরিস্থিতি আরও খারাপ হয়েছে বলে লক্ষ্য করেছেন। তবে ভিন্ন ধরনের পদ্ধতি গ্রহণের মাধ্যমে আমরা এই চক্র ভাঙতে এবং নতুন ধরণ তৈরি করতে শুরু করতে পারি।

আমরা দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার এই চক্র ভাঙার উপায় খুঁজে বের করতে পারি এবং নতুন কিছু অভ্যাস বা ধরণ তৈরি করতে পারি, যা আমাদের আরও ভালোভাবে ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে।

প্রথমে আমরা যেসব কাজ করতে পারি, তার একটি হলো আপনাকে আপনার ব্যথা এবং এটি শরীরে কীভাবে কাজ করে তা বুঝতে সাহায্য করা। এ সম্পর্কে পরবর্তী কয়েকটি পাতায় আরও তথ্য রয়েছে...

তীব্র ব্যথা বনাম দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা

তীব্র ব্যথা কী?

- এটি শরীরের একটি **সুরক্ষামূলক সংকেত** হিসেবে কাজ করে, যা আমাদের সমস্যাযুক্ত স্থানের প্রতি মনোযোগী করে তোলে।
- এই ব্যথা আমাদের আচরণে পরিবর্তন আনতে সাহায্য করে, যেমন— বিশ্রাম নেওয়া বা আক্রান্ত অংশের ব্যবহার কমিয়ে দেওয়া।
- এর ফলে আক্রান্ত অংশ যথাযথ যত্ন ও নিরাময়ের সুযোগ পায়।
- সাধারণত তীব্র ব্যথা **৩ মাস পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে** এবং অধিকাংশ ক্ষেত্রে সময়ের সাথে ধীরে ধীরে উন্নতি দেখা
- সাধারণত চিকিৎসা কার্যকর হয়।

বাস্তব জীবনে তীব্র ব্যথার একটি উদাহরণ:

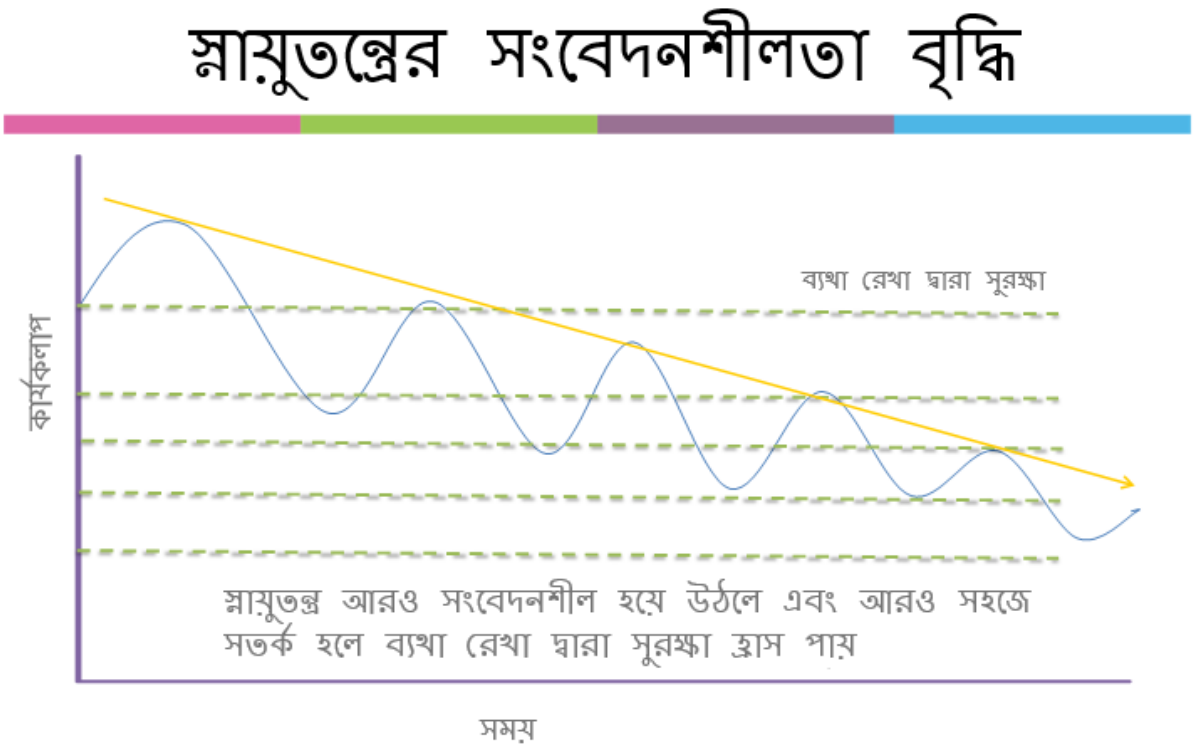
*ধরুন, আপনি জুতা পরে হাঁটতে বের হলেন। কয়েক কদম হাঁটার পর ডান পায়ের নিচে অস্বস্তিকর অনুভূতি হলো। হাঁটতে থাকলে অস্বস্তি ও ব্যথা আরও বাড়তে লাগল। তখন আপনি জুতা খুলে দেখলেন, ভেতরে একটি ছোট পাথর আছে। আপনি পাথরটি বের করে আবার জুতা পরে হাঁটতে শুরু করলেন এবং এরপর আর কোনো ব্যথা বা অস্বস্তি অনুভব করলেন না। অর্থাৎ ব্যথা চলে গেছে এবং আপনার পায়ে কোনো শারীরিক ক্ষতিরও চিহ্ন ছিল না। এখানে যা ঘটেছে তা হলো— ব্যথা তৈরি হয়েছিল, যা আপনাকে **পদক্ষেপ নিতে** (পাথরটি সরাতে) উৎসাহিত করেছে এবং পরে ব্যথা চলে গেছে। কোনো ক্ষতি হয়নি, তবে ব্যথা আপনাকে ক্ষতি হওয়ার আগেই সতর্ক করেছে।*

দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা কী?

- দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা নিজেই একটি স্বতন্ত্র রোগ নির্ণয়।
- দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা ৩ মাসের বেশি সময় ধরে থাকে।
- দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা নতুন কোনো ক্ষতি বা আঘাতের সাথে সম্পর্কিত নয়।
- শরীরের টিস্যু সেরে যাওয়ার পরও এই ব্যথা থাকতে পারে।
- রোগীরা লক্ষ্য করেন যে সাধারণ ব্যথানাশক ওষুধ বা তীব্র ব্যথার জন্য কার্যকর চিকিৎসা এতে তেমন কাজ করে না।
- অনেক ক্ষেত্রে পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলেও ব্যথার কারণ স্পষ্টভাবে বোঝা যায় না।
- দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা আর উপকারী সতর্ক সংকেত হিসেবে কাজ করে না।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দীর্ঘস্থায়ী বা স্থায়ী ব্যথা স্নায়ুতন্ত্রের পরিবর্তনের কারণে হয়, যেখানে এটি অতিরিক্ত সংবেদনশীল অবস্থায় আটকে যায়। এর ফলে আগে যেসব জিনিসে ব্যথা হতো না, সেগুলোতেও ব্যথা অনুভূত হতে পারে। যেমন— কিছু নির্দিষ্ট নড়াচড়া, তাপমাত্রার পরিবর্তন বা এমনকি হালকা স্পর্শেও ব্যথা হতে পারে। এটিকে একটি অতিসংবেদনশীল গাড়ির অ্যালার্মের সাথে তুলনা করা যায়।

সাধারণত আপনি চান অ্যালার্ম তখনই বাজুক যখন কেউ গাড়ি চুরি করতে চেষ্টা করবে। কিন্তু যদি এটি অতিরিক্ত সংবেদনশীল হয়ে যায়, তাহলে কেউ পাশ দিয়ে হাঁটলেও বা একটি পাখি বসলেও সেটি বেজে উঠতে পারে। এগুলো আসল বিপদের সংকেত নয়, বরং অপ্রয়োজনীয় সংকেত। বারবার এমন হলে এটি বিরক্তিকর হতে পারে এবং আমাদের অন্য কাজ থেকে মনোযোগ সরিয়ে দিতে পারে।



যদি আপনি আগে দেখা **দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার চক্রের** সাথে নিজেকে মিলিয়ে দেখেন, তাহলে আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে—

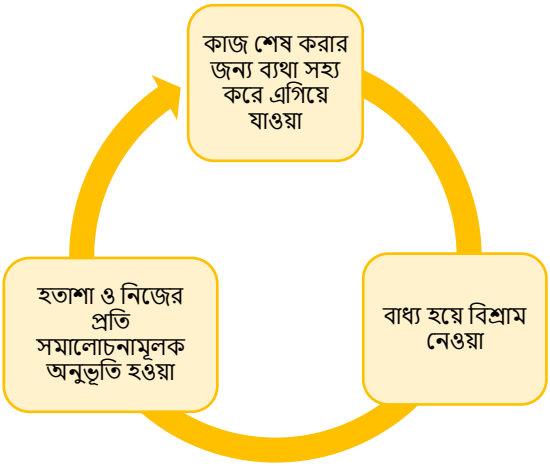
- আপনার ব্যথার ভালো এবং খারাপ দিন থাকে।
- ভালো অনুভবের দিনে আপনি ব্যথা সহ্য করে কাজ শেষ করার চেষ্টা করেন।
- কোনো কাজ কখন বন্ধ করবেন, তা নির্ধারণে আপনি ব্যথাকে নির্দেশক হিসেবে ব্যবহার করেন।

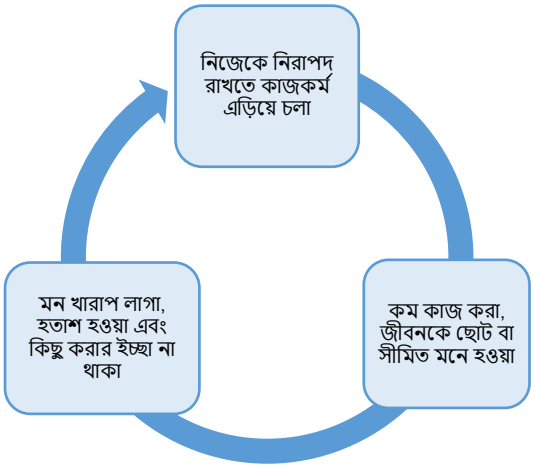
আমাদের সবারই শারীরিক কাজের একটি সীমা আছে। যেমন— কত দূর হাঁটলে আঘাত লাগতে পারে। শরীরের জন্য এটা স্বাভাবিক যে সেই সীমায় পৌঁছানোর আগেই ব্যথা তৈরি করবে, যাতে আমাদের সতর্ক করা যায় এবং থামানো যায়। একে বলা হয় **"Protect by Pain Line"** (ব্যথার সীমা দ্বারা সুরক্ষা)। কিন্তু যখন আপনার দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা থাকে এবং আপনি বারবার অতিরিক্ত ব্যথা হওয়ার পরও নিজেকে চাপ দিতে থাকেন, তখন এই **"ব্যথার সীমা দ্বারা সুরক্ষা"** আরও নিচে নেমে আসে। এটি মস্তিষ্কের নিজেকে সুরক্ষিত করার একটি পদ্ধতি। অর্থাৎ, পরের বার আপনাকে আরও আগে সতর্ক সংকেত দিতে শুরু করে যাতে আপনি দ্রুত থেমে যান। দুর্ভাগ্যবশত, এর ফলে সময়ের সাথে ব্যথা আরও সহজে শুরু হতে পারে এবং অনেকেই দেখতে পান যে আগে যা করতে পারতেন, এখন তার কম করলেই অতিরিক্ত ব্যথা অনুভূত হয়।

সাধারণ নেতিবাচক কার্যক্রমের চক্র (Common Vicious Activity Cycles)

আপনি হয়তো লক্ষ্য করবেন যে বিভিন্ন দিনে আপনার কাজকর্ম বা সক্রিয়তার মাত্রা ভিন্ন হয়। অনেকেই দেখেন যে যেদিন ব্যথা কম থাকে, সেদিন তারা বেশি কাজ করেন, আর যেদিন ব্যথা বেশি থাকে, সেদিন কম কাজ করেন। কখনও কখনও আপনি ব্যথা থাকা সত্ত্বেও কোনো কাজ শেষ করার জন্য নিজেকে চাপ দিতে পারেন। যেমন— বন্ধুর জন্মদিনে যাওয়া বা গুরুত্বপূর্ণ কোনো কাজ সম্পন্ন করা।

কাজকর্মের ক্ষেত্রে এমন নেতিবাচক চক্রে পড়া খুব সহজ এবং নিচে এর দুটি সাধারণ উদাহরণ দেওয়া হলো।





নিয়মিত ব্যথা সহ্য করে এগিয়ে যাওয়া

কিছু মানুষ মনে করেন যে তাদের নিয়মিত ব্যথা সহ্য করে কাজ চালিয়ে যেতে হয়। যেমন— চাকরির কাজ করা, অন্যদের দেখাশোনা করা বা ঘরের কাজ শেষ করা। এর ফলে অনেক সময় ব্যথা ও ক্লান্তি বেড়ে যায়, যা পরে বাধ্যতামূলক বিশ্রামের দিকে নিয়ে যায়। এটি প্রায়ই হতাশা ও নিজের প্রতি সমালোচনার অনুভূতি তৈরি করে এবং দীর্ঘমেয়াদে এই ধরণ বজায় রাখা কঠিন হয়ে পড়ে। আমরা যত বেশি ব্যথা সহ্য করে নিজেকে চাপ দিই, ব্যথার ব্যবস্থা তত বেশি সংবেদনশীল হয়ে ওঠে এবং কম কাজেও অতিরিক্ত ব্যথা তৈরি হতে শুরু করে।

কাজকর্ম থেকে দূরে সরে যাওয়া

কিছু মানুষ কোনো কাজ করার পর এত বেশি ব্যথা অনুভব করেন যে তাদের কাছে কাজ বন্ধ করে দেওয়াই একমাত্র উপায় বলে মনে হয়। এটি হতে পারে— কাজ থেকে দূরে থাকা, সামাজিক মেলামেশা কমিয়ে দেওয়া, শখের কাজ ছেড়ে দেওয়া বা এমন কোনো কাজ এড়িয়ে চলা যা ব্যথা বাড়ায়। এর ফলে আনন্দ পাওয়ার অনুভূতি ও জীবনের উদ্দেশ্যবোধ কমে যেতে পারে এবং জীবনকে সীমিত মনে হতে পারে। এটি স্বাস্থ্যের উপরও নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। স্বাভাবিকভাবেই, এর

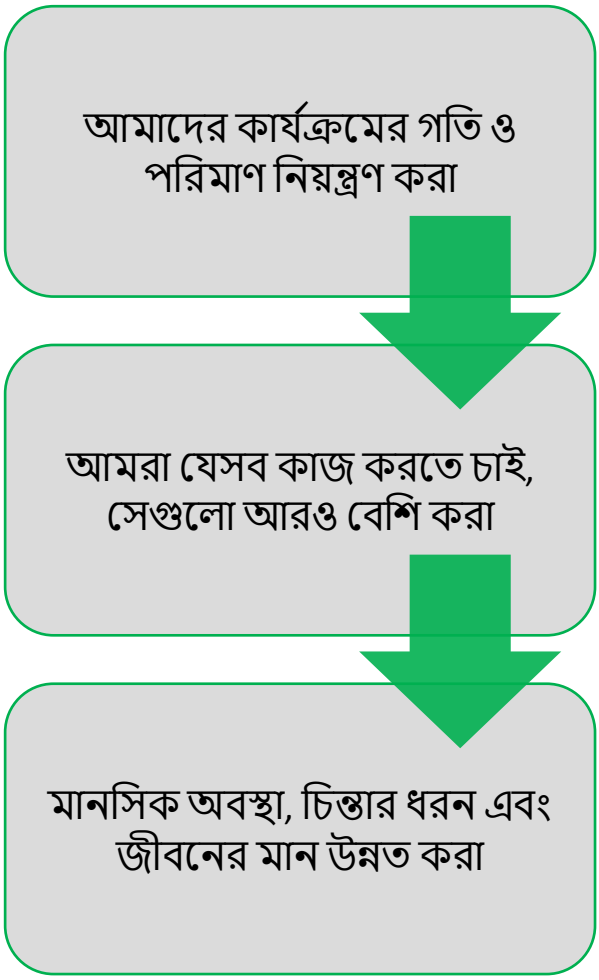
ফলে মন খারাপ হতে পারে এবং যেসব কাজ আপনি করতে চান বা করা দরকার, সেগুলো করার জন্য নিজেকে উৎসাহিত করা কঠিন হয়ে পড়তে পারে।

আমরা কীভাবে ভিন্নভাবে কাজকর্ম পরিচালনা করতে পারি

ব্যথা থাকলে কাজকর্ম করার একটি ভিন্ন পদ্ধতি অনুসরণ করতে আমরা উৎসাহ দিই, যাকে **"পেসিং (Pacing)"** বলা হয়। আমাদের লক্ষ্য হলো ব্যথা ব্যবস্থার **"রাডারের নিচ দিয়ে চলা"**। অর্থাৎ, এতটুকু কাজ করা যাতে প্রয়োজনীয় কাজগুলো করা যায়, কিন্তু ব্যথার সীমা অতিক্রম না হয়। গবেষণায় দেখা গেছে, সময়ের সাথে এইভাবে কাজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করলে ব্যথা ব্যবস্থার সহনশীলতা আবার বাড়তে পারে। এটি প্রতিদিনের কাজ পরিকল্পনা করতেও সাহায্য করে এবং কী পরিমাণ কাজ করা সম্ভব হবে— সে বিষয়ে অনিশ্চয়তা কমায়। পেসিং সহজ নয়, তবে এটি করা সম্ভব। একজন **ব্যথা ফিজিওথেরাপিস্ট** বা **ব্যথা মনোবিজ্ঞানী** আপনাকে এতে সহায়তা করতে পারেন।

পেসিং-এর উপকারিতা

- ব্যথা ব্যবস্থাকে অতিরিক্ত সংবেদনশীল হয়ে ওঠা থেকে প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।
- আপনি ব্যথা নয়, নিজের কাজ বা কার্যক্রম নিয়ন্ত্রণ করেন — ফলে নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ বেশি অনুভব করতে পারেন।
- ধীরে ধীরে কাজ বা কার্যক্রমের পরিমাণ বাড়াতে সাহায্য করে।
- পরিকল্পিত নড়াচড়া আমাদের শরীর ও মনকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।
- এসব মিলিয়ে আপনি নিজের মধ্যে আরও ভালো অনুভব করতে পারেন।



ব্যথা ব্যবস্থার "Wind Up" এবং "Wind Down"

আপনি হয়তো লক্ষ্য করেছেন যে কিছু বিষয় আপনার ব্যথা **বাড়িয়ে দিতে (Wind Up)** পারে, আবার কিছু বিষয় **কমাতে (Wind Down)** পারে। কোন বিষয় ব্যথা বাড়ায় বা কমায় তা বোঝা কখনও কখনও কঠিন হতে পারে। তবে আপনি যত বেশি নিজের ব্যথাকে বুঝতে পারবেন, তত ভালো হবে। নিচে ব্যথা বাড়ানো ও কমানোর কিছু সাধারণ কারণের তালিকা দেওয়া হয়েছে। আপনার ক্ষেত্রে যেগুলো প্রযোজ্য, সেগুলোতে চিহ্ন দিন।

যেসব বিষয় সাধারণত মানুষের ব্যথা বাড়িয়ে দেয় (Wind Up):

- □ ঠান্ডা, ভেজা এবং বাতাসযুক্ত আবহাওয়া
- □ ঘুমের অভাব
- □ অতিরিক্ত কাজ বা কার্যক্রম করা
- □ অনেকক্ষণ বিশ্রাম নেওয়া বা একইভাবে বসে থাকা
- □ কিছু নির্দিষ্ট নড়াচড়া বেশি ব্যথা সৃষ্টি করতে পারে
- □ মানসিক চাপ
- □ উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তা
- □ মন খারাপ থাকা
- □ ব্যথা সম্পর্কে বিভ্রান্ত অনুভব করা

আপনি কি এমন অন্য কোনো বিষয় লক্ষ্য করেছেন, যা আপনার ব্যথা বাড়িয়ে দেয়?

_____

_____

_____

যেসব বিষয় সাধারণত মানুষের ব্যথা কমাতে সাহায্য করে (Wind Down):

- □ নিরাপদ ও স্বস্তিদায়ক অনুভব করা
- □ তাপ — যেমন গরম পানির ব্যাগ, গরম আবহাওয়া বা তাপযুক্ত কম্বল
- □ ব্যথা সম্পর্কে আত্মবিশ্বাস ও জ্ঞান
- □ আগের ভালো অভিজ্ঞতা
- □ সহায়তা ও বোঝাপড়া পাওয়া
- □ ভালো মানের ঘুম
- □ বন্ধুদের সাথে হাসি-আনন্দ করা
- □ নিরাপদ মনে হয় এমন হালকা নড়াচড়া ও ব্যায়াম
- □ মনোযোগ অন্যদিকে সরিয়ে রাখা

আপনি কি এমন অন্য কোনো বিষয় লক্ষ্য করেছেন, যা আপনার ব্যথা কমাতে সাহায্য করে?

_____

_____

_____

যদি আপনি নিশ্চিত না হন কোন বিষয় আপনার ব্যথা বাড়ায় বা কমায়, তাহলে **একটি ব্যথার ডায়েরি** রাখা উপকারী হতে পারে। আপনি দুই সপ্তাহ ধরে প্রতিদিন **১–১০ স্কেলে** আপনার ব্যথার মাত্রা লিখে রাখতে পারেন এবং সাথে উল্লেখ করতে পারেন, আপনি কী করেছেন, আপনার জীবনে কী ঘটছে, আপনার মানসিক অবস্থা কেমন ছিল, এভাবে ধীরে ধীরে কিছু সাধারণ ধরণ বা মিল খুঁজে পাওয়া যেতে পারে।

ব্যথা ব্যবস্থাপনা: যেসব বিষয়ে আমরা আপনার সাথে কাজ করতে পারি

ব্যথা ব্যবস্থাপনা বিভিন্ন ধরনের জীবনযাপনের কৌশল নিয়ে কাজ করে এবং এটিকে আমরা **জিগস পাজলের টুকরো জোড়া লাগানোর** মতো ভাবতে পারি। একটি কৌশল একা হয়তো আপনার ব্যথায় বড় পরিবর্তন আনবে না, কিন্তু একসাথে কয়েকটি মোকাবিলা করার কৌশল ব্যবহার করলে ধীরে ধীরে আপনি আপনার ব্যথা ও জীবন সম্পর্কে ইতিবাচক পরিবর্তন অনুভব করতে পারেন।

আপনি হয়তো এর কিছু ইতোমধ্যেই ভালোভাবে ব্যবহার করছেন, অথবা নতুন মোকাবিলা করার দক্ষতা গড়ে তুলতে সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। নতুন কৌশল নিয়ে ভাবতে, সেগুলোর প্রতি আত্মবিশ্বাস বাড়াতে বা যদি মনে হয় কৌশলগুলো কাজ করছে না, তাহলে বাধাগুলো মোকাবিলা করতে সাহায্য করার জন্য আমরা আপনার সাথে কাজ করতে পারি।



জিগস পাজলের এমন কোনো অংশ আছে কি, যেটিতে আপনি সহায়তা চান?

_____

_____

_____

জিগস পাজলের এমন কোনো অংশ আছে কি, যেটিতে আপনি মনে করেন যে আপনি ইতোমধ্যে ভালো করছেন?

_____
_____
_____

মনে রাখার মূল বিষয়গুলো (Take-home Messages)

- সব ধরনের ব্যথাই বাস্তব।
- জীবন রক্ষা ও সংরক্ষণের জন্য ব্যথা প্রয়োজনীয়।
- দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা নিজেই একটি স্বতন্ত্র রোগ নির্ণয় বা অবস্থা।
- দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা প্রায়ই স্নায়ুতন্ত্রের সংবেদনশীলতার পরিবর্তনের সাথে সম্পর্কিত।
- স্নায়ুতন্ত্রের সংবেদনশীলতা বাড়তেও পারে ("Wound Up") আবার কমতেও পারে ("Wound Down")।
- আমরা আমাদের স্নায়ুতন্ত্রকে প্রভাবিত করতে পারি।
- ব্যথা নিয়ে ভালোভাবে জীবনযাপন করা সম্ভব।

আমরা আশা করি এই তথ্যপত্রটি আপনাকে **ব্যথা ব্যবস্থাপনা সেবা** সম্পর্কে এবং আমরা কীভাবে আপনাকে সহায়তা করতে পারি সে বিষয়ে বুঝতে সাহায্য করেছে।

অতিরিক্ত তথ্য

Lothian Pain Management Service-এর ওয়েবসাইট: এখানে আপনি আরও তথ্য, রিল্যাক্সেশন অডিও, হালকা ব্যায়ামের ভিডিও এবং ওয়েবিনার খুঁজে পাবেন: https://weare.nhslothian.scot/lcps/pain-management-aah/

Flippin' Pain: এটি **Scottish Government** এবং **NHS**-এর সহযোগিতায় পরিচালিত একটি উদ্যোগ, যার লক্ষ্য হলো দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা সম্পর্কে শিক্ষা ও তথ্য মানুষদের জন্য আরও সহজলভ্য করা। তাদের ওয়েবসাইটে অনেক উপকারী ভিডিও এবং অন্যান্য রিসোর্স রয়েছে: https://www.flippinpain.co.uk/

Pain Concern: এটি স্কটল্যান্ডের একটি দাতব্য প্রতিষ্ঠান, যা দীর্ঘস্থায়ী ব্যথায় আক্রান্ত মানুষদের দ্বারা এবং তাদের জন্য পরিচালিত হয়। তাদের ওয়েবসাইটে বিভিন্ন ধরনের তথ্যপত্র, পডকাস্ট, রোগীদের অভিজ্ঞতার গল্প এবং অন্যান্য রিসোর্স রয়েছে: https://painconcern.org.uk/