

این راهنما جهت آشنایی شما با مهارت مقابله با درد تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

تعریف و انواع درد

درد تجربه ای شخصی و ذهنی است و ما نمی توانیم به دیگران بیان کنیم که چقدر احساس درد میکنیم.

ما درباره دو نوع درد بحث می کنیم: درد حاد و درد مزمن. درد حاد دردی نسبتاً کوتاه مدت است و مدت آن محدود است. مقابله با **درد حاد** مستلزم یافتن **راههایی برای بالا بردن تحمل و طاقت** خود تا زمان مرتفع شدن درد است.

از طرف دیگر درد مزمن دردی است که فرد باید با آن بسازد و زندگی کند و تقریباً همیشه وجود دارد یا هر لحظه تشدید می شود. مقابله با **درد مزمن** مستلزم آن است که یاد بگیرید علی رغم وجود فشار دایمی درد، **زندگی معنی دار و رضایت بخشی** داشته باشید.

نکته: در زمان درد از مصرف بی رویه مسکن ها به ویژه داروهای مخدر بدون اجازه پزشک خودداری کنید.



راههای مقابله با درد

۱- از روش خود آرام سازی استفاده کنید:

در حالت راحتی دراز بکشید یا بنشینید، چند نفس عمیق و آرام بکشید. بگذارید ذهنتان راحت باشد. **تلم افکار و نگرانی های خود را کنار بگذارید.** عضلات بدنتان را یک به یک سفت و سپس شل کنید و به جریان خون در آن ها توجه کنید. پاهای خود را بکشید و سفت کنید و سپس رها کنید. **تصور کنید پاهایتان در آب ولرمی شناور است.** حال بر روی بازوها و دست هایتان تمرکز کنید، به تفاوت بین عضلات شل و سفت در بازوها و دست هایتان توجه کنید. دستها را ابتدا سفت و سپس شل و رها کنید و **همه تشش را از آنها خارج کنید.** حال بر گردن و شانه هایتان تمرکز کنید. شانه های خود را به سمت گوش هایتان بالا بکشید و عضلات گردن و شانه را سفت کنید. حال عضلات گردن و شانه را شل کنید. به خودتان **بگویید "آرام باش، آرام باش"**.

تصور کنید بر فراز ابرها در آسمان معلق هستید.

در حالیکه به تنفس آرام و عمیق ادامه میدهید، حال بر عضلات صورتتان متمرکز شوید، اکنون چشم هایتان را ببندید و به شدت اخم کنید و دندان هایتان را به هم بفشارید. حال عضلات چهره تان را کاملاً شل کنید. جریان خون را وقتی چهره تان شروع به گرم شدن و راحت شدن میکند احساس کنید.

همچنان به تنفس آرام و عمیق ادامه دهید. تصور کنید **در ساحلی زیبا در زیر آفتابی گرم دراز کشیده اید** و یا در **کوهستان کنار آبشاری** فرح بخش آرمیده اید.

۲- با استفاده از روش توجه برگردانی توجه خود را از درد منحرف کنید:

توجه برگردانی یعنی اینکه شما میتوانید با متمرکز کردن ذهن و حواس خود بر چیزهای دیگر، توجه خود را از درد موجود دور نگه دارید. مهم نیست که در مورد چه چیزی بیندیشید، مهم این است که خود را مجبور کنید تا احساسات دردناک تان را نادیده بگیرید.

توجه برگردانی مهارتی است که نیازمند تمرین است. اول از همه نباید به احساسات دردناک توجه کنید. دوم اینکه باید توجه خود را بر چیزهای دیگری متمرکز سازید.

یک روش برای سرگرم ساختن ذهن خود، دست زدن به کارهای تکراری از قبیل شمارش اعداد یا تکرار کلمات و عبارات خاص است. روش دیگر توجه برگردانی آزاد گذاشتن ذهن برای دنبال کردن خاطرات و هر نوع تصورات خیالی است که به ذهن می آید.

۳- از تصویرسازی خلاق استفاده کنید:

اصلی که در پس این روش نهفته است همسو شدن با جریان درد است. به این معنی که شما نه میتوانید با درد مبارزه کنید و نه میتوانید از شر آن خلاص شوید، بنابراین تا زمانیکه ادامه دارد شما مجبورید برای یکپارچه ساختن درد با زندگیتان راهی پیدا کنید. چند نمونه از این تصویر سازی در زیر ذکر شده است:



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کدبازنگری: OH-PE-B75/02

مهارت مقابله با درد

۴- هنگام درد با خودتان به شیوه مثبت حرف بزنید:

سعی کنید جملاتی شبیه موارد زیر را به خود بگویید:
"درد آزار دهنده ای است اما میدانم که از عهده اش بر می آیم"
"گام به گام پیش می روم، اجازه نمیدهم درد بر من غلبه کند."
"آرام باش درباره نحوه مقابله با درد فکر کن"

۵- شوخ طبعی خود را حفظ کنید:

خنده به دو طریق به افزایش تحمل درد کمک میکند. اول اینکه خنده توجه برگردان خوبی است. دوم اینکه خنده شما را در یک وضعیت ذهنی مثبتی قرار میدهد در نتیجه شدت درد کم میشود.



جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۳ ، داخلی ۸۵۴۴-۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: مهارت های زندگی کریس ال. کلینه

خیال پردازی: با خیال پردازی درباره اینکه درد شما عواقب خوبی دارد مفهوم درد را تغییر دهید. تصور کنید یک سرباز، ورزشکار و یا یک قهرمان هستید و درد شما بهای کوچکی است در برابر موفقیت بزرگی که به دست آورده اید.

تصور بی حسی: تصور کنید آن قسمت از بدن شما که درد دارد، به آرامی بی حس و کرخت میشود. شما میتوانید کرختی را که از نوک انگشتان دست ها و پاهایتان شروع شده و به آرامی به طرف نقطه دردناک پیش می رود حس کنید. با تصور اینکه **ماده بی حس کننده ای به ناحیه دردناک تزریق شده** و اثر آن به آرامی در حال گسترش است احساس بی حسی خود را افزایش دهید.

تمرکز بر احساسات: درد را پیامی تلقی کنید مبنی بر اینکه بدن شما درست کار میکند.



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت