

نوبات الألم

يمكن لمقدار الألم الذي يعاني منه الشخص أن يرتفع وأن ينخفض. عندما نمرُّ بفترة نعاني فيها من مزيد من الألم، فإن هذا يسمى نوبة ألم. ليس من الواضح دائماً ما الذي يسبب نوبة الألم، حيث يمكن أن يكون هناك العديد من الأسباب. في بعض الأحيان يمكنك منع حدوثها، لكن في أحيان أخرى لا يمكنك ذلك.

قد تُعاني من نوبة ألم لأن ألمنا قد ازداد سوءاً أو لأننا نواجه صعوبة في إدارة الألم. هناك أربعة عوامل رئيسية تدخل في احتدام نوبات الألم:

- الأفعال والسلوكيات
- علم الأحياء، وعلم الوراثة، والعوامل الفيزيائية، وعلم وظائف أعضائنا (الفيزيولوجية)
- الأحاسيس والحالات المزاجية والمشاعر
- الأفكار، والمعتقدات، وحديث النفس

ماذا يمكنك أن تفعل عندما تواجه نوبات الألم؟

- اتخذ الإجراءات المناسبة في أقرب وقت ممكن. قد لا تتمكن من إيقاف نوبة الألم بمجرد أن تبدأ، ولكن يمكنك جعلها أقصر وأقل شدة. يمكنك تَوَلَّى مسؤولية التعامل مع نوبات الألم بعض السيطرة والتحكم مرة أخرى.
- تجنّب المواقف التي تجعل التعامل مع ألمك أمراً صعباً. تجنّب قدر الإمكان المواقف التي تعرف أنها من المحتمل أن تجعل التعامل مع الألم أمراً صعباً، أو قد تزيد من شدة ألمك دون داعٍ، أو أنها سوف تمنعك من استخدام استراتيجياتك المعتادة في التعامل مع الألم والتكيف معه وإدارته.
- انتبه لعلامات الإنذار المبكر. حاول أن تلاحظ علامات الإنذار المبكر في جسمك والتي تخبرك أن نوبة الألم قد بدأت. فكّر فيما يمكنك القيام به بشكل مختلف في ذلك الوقت للاعتناء بنفسك.
- عندما تشعر ببداية اشتعال نوبة الألم، توقّف قليلاً. الهدف من التمهّل والتوقف هو مساعدتك على التفكير بشكل أكثر وضوحاً. توقّف عما كنت تفعله في ذلك الوقت ومارس تقنيات التنفس المهدئة عن طريق الشهيق والشدّ، ثم الزفير والاسترخاء. دكّر جسدك أنه بأمان.
- غيّر بينتكَ المادية. تمدّد أو غيّر وضعيتك أو غيّر العمل الذي تقوم به، تمهّل، أو امش في نزهة، أو مارس التأمل أثناء

المشي، أو جربَ التدليك، أو استخدم الثلج أو الحرارة.

- ركّز على الاسترخاء. حاول مواجهة مشاعر الإجهاد باستخدام تقنيات الاسترخاء مثل التنفس أو التأمل.
- شتت انتباهك وقم بإلهاء نفسك. تشتيت إنتباهك المؤقت قد لا يغيّر ألمك ولكنه قد يساعدك على التكيف والتعامل مع الألم بشكل أفضل. ركّز على الأنشطة المجانية البسيطة. على سبيل المثال، امش في نزهة لطيفة، أو أعد قراءة كتاب، أو شاهد فيلمًا مضحكًا، أو قم بحلّ كلمات متقاطعة.
- أطلب المساعدة. كأن تطلب من أحد أصدقائك الخروج للتسكع معك بقصد إلهائك، أو أن تطلب المساعدة العملية من أخصائي الرعاية الصحية أو من مُرشدٍ روحي. حاول أن يكون لديك أكثر من شخص يمكنك الاتصال به لطلب المساعدة أثناء اشتعال نوبات الألم.
- استخدم أدويةك بشكل صحيح. إذا كانت الأدوية جزءًا من خطة إدارة ألمك، فيجب عليك تناولها تمامًا كما هو موصوف. من المحتمل أن يؤدي استخدامها أكثر من اللازم أو أقل من المفروض إلى عدم الانتفاع بالفوائد التي قد تتوقعها من هذه الأدوية. ملحوظة: يمكن أن تكون بعض الأدوية القويّة مفيدة على المدى القصير في حالة نوبة ألم. إسأل طبيبك عن الخيارات المتاحة أمامك إذا كان دوائك المعتاد لا يساعدك في إدارة ألمك أثناء حدوث النوبة.

الموارد (الإنجليزية)

- مقال "خطة العيش ب": السيطرة على نوبات الألم [Live Plan Be article: Controlling flare-ups](#)
- إدارة نوبات الألم [Managing a flare-up of pain](#)
- خطة لنوبات الألم [Plan for flare-ups](#)

الموارد (العربية)

- معلومات وموارد الصحة النفسية باللغة العربية [MMHRC \(multiculturalmentalhealth.ca\)](#)
- موارد الصحة النفسية باللغة العربية للوافدين الجدد [EENet \(camh.ca\)](#)
- عادات غذائية تساعدك في التخلص من الألم المزمن [\(ajel.sa\)](#)
- الألم المزمن: أسباب، وأعراض، وعلاج [\(webteb.com\)](#)
- الألم المزمن: قرارات العلاج (مايو كلينك) [Mayo Clinic](#)

Canada

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية