

المرونة

المرونة هي مهارة مهمة يجب تطويرها عند التعايش مع الألم المزمن. المرونة هي عملية التكيف عند مواجهة الصعوبات. الخبر السار هو أنه يمكن تعلم المرونة. يمكننا أن نصبح أكثر مرونة عندما نتغلب على التحديات الصعبة ونفكر في الطرق التي جعلتنا نكبر وننمو ونتحسن نتيجة لذلك. وهذا ما يسمى أيضاً بنمو ما بعد الصدمة.

فيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن تساعد في بناء المرونة.

- الطريقة التي ننظر بها إلى الموقف يمكن أن تؤثر على ما نشعر به. عندما نشعر بلحظات ميؤوس منها أو يصعب إدارتها، فإن الاعتراف بها وتقبلها يساعدنا على التحقق من أن هذه المشاعر طبيعية.
- إعادة صياغة الأفكار السلبية إلى أفكار محايدة، أو حتى إيجابية (إذا كان ذلك مناسباً)، يساعدنا على إدراك ما يحدث دون الاضطرار دائماً إلى رؤية الأشياء بطريقة إيجابية.
- على سبيل المثال، قد تراودك أفكار مثل قولك "لا أستطيع أن أفعل أي شيء بشكل صحيح" وأنت تكافح في القيام بمهمة كنت في الماضي تستطيع القيام بها. يمكنك إعادة صياغة هذا الكلام على النحو التالي: "لقد تعرضت لحادث وأصبحت نوبات ألمي أسوأ اليوم. ومن الطبيعي أن أواجه صعوبة في القيام بهذه المهمة".

استخدم خبراتك الخاصة

- التعلم من التجربة. بصفتك شخصاً مصاباً بالألم مزمن، فأنت خبير في تجربتك الخاصة.
- حاول التفكير فيما إذا كنت قد تعاملت مع تحدٍ في الماضي يشبه ما تواجهه الآن. كيف تعاملت معه بعد ذلك؟

قم بخطوة للوراء

- التراجع والقيام بخطوة للوراء عندما يحدث أمر ما يمنح جسمك وعقلك الفرصة لبناء مستويات المرونة الطبيعية. كما يسمح لك الحصول على منظور مختلف ورؤية الصورة الأكبر لموقفك.
- التغيير في المنظور ورؤية الصورة الكبيرة يمكن أن يساعدك لتكون مرناً.

استخدم مهاراتك في الإدارة الذاتية للألم

- كلُّ ما تفعله للتحكم في الألم يزيد من المرونة، بما في ذلك الحركة والرعاية الذاتية وتناول نظام غذائي متوازن والاسترخاء وإدارة حالتك المزاجية.

أطلب الدعم

- أنظمة الدعم هي مفتاح المرونة.
- يُعدّ طلب الدعم لكَيّ تتمكن من مواجهة تحديات الحياة علامة على القدرة على التكيف والقوة

ابحث عن معنك الخاص

- الأشخاص الذين لديهم سبب لتجاوز الأوقات الصعبة يجدون أنه من الأسهل الاستمرار والمثابرة.
- غالبًا ما يُظهر الأشخاص علامات النموّ ويجدون معنى في حياتهم عند إجراء تغييرات في هذه المجالات الخمسة:

○ تقدير الحياة

○ العلاقات مع الآخرين

○ إمكانيات جديدة في الحياة

○ القوة الشخصية

○ التغيير الروحي

- خذْ دقيقة لتتخيّل كيف ستشعر، أو كيف ستبدو حياتك، إذا كان ما تتعامل معه الآن قد أدّى إلى حصولك على المزيد من القوة في المستقبل.

فمّ بممارسة الشكر والامتنان

- ضع في اعتبارك كتابة رسالة كل أسبوع إلى شخص مختلف توضح فيها بالتفصيل ما أنت ممتنٌّ له من أجله.
- احتفظ بمذكرة يومية تكتب فيها بشكل خاص خمسة أشياء تشعر بالامتنان لها في بداية أو نهاية كل يوم.

- عندما تشعر بالقلق أو الحزن، توقّف وخذ دقيقة لتفكر في ثلاثة أشياء أنت ممتن لها وقم بإدراجها في ذهنك أثناء تخيّل كل واحدة منها.

الموارد (الإنجليزية)

- بناء القدرة على المرونة
- الطريق إلى المرونة
- خمس استراتيجيات علمية لبناء المرونة
- المرونة والصمود في وجه الألم

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