

يمكن ان ينجُم الألم عن اسبابٍ عديدةٍ، كأن ينجُم عن إصابةٍ جسديةٍ مثلاً او عن الطريقة التي يتم فيها التعامل مع الجسد. الحالة النفسية أيضاً يمكن لها ان تسبب الألم. فعلى سبيل المثال، الضغط والتوتر والهجوم بإمكانها ان تسبب صداع الرأس او توتراتٍ عضليةٍ. ان الشعور بشدة وقوة الألم، هي في العادة تجربة وخبرة شخصية وإحساس يختلف ويتفاوت من شخصٍ لآخر. تتأثر تجربة الإحساس بالألم بقدرات ومصادر القوة عند الشخص نفسه، وكذلك بوسائل السيطرة والتحكم بالألم. ومن المستحسن ان يتم الإصغاء الى الألم، لأن ذلك قد يجنبنا من حصول المزيد من الأضرار والأذى. في بعض الأحيان ورغم زوال المسبب الرئيسي للألم، إلا انه من الممكن بيبقى الألم ويستمر، وان بعض الأمور العادية كالحرارة، البرودة والتماس/ اللمس يمكن ان تبدو مؤلمة. لا يتوجب الإحتراس من الألم بدرجة كبيرة، وإنما الإستمرار بالحياة والحركة وعلى قدر المستطاع.

التعايش والتكيف مع الألم

في بعض الأحيان، قد لا نجدُ للألم تفسيراً وسبباً معيناً او وسائل علاجٍ له، وذلك على الرغم من ان يكون قد تم اجراء فحوصات كثيرة ولدى أطباءٍ مختلفين. حينها وبطبيعة الحال يُراد ان يُعثر على "المذنب/ المسبب" في هذا الوضع. ان هذا امرأً مُحبطٌ، وقد يكون الوضع النفسي كئيبيًا، او تكون غاضباً. من الجائز ان يكون هناك في حياة الإنسان معاناةً كبيرةً، وان هذه المعاناة قد بقيت وانعكست في جسد الإنسان بشكلٍ اليم. الشعور مثلاً "ان القلب يؤلم للغاية". مهمٌ جداً في مثل هذه الحالات، ان يقبل الشخص بواقع حياته وبألمه. وعوضاً عن ان يبحث عن سببٍ للألم، فانه لمن الجيد ان يتم إيجاد الوسائل للتعايش والتكيف مع الألم. ولا ينبغي ايضاً إلقاء اللوم على النفس بسبب الألم. يمكن المحاولة بالتفكير "كوني انا انسان ذو قيمة، فعلي ان افعل شيء لتحسين وضعي وحالتي." يوجد أدناه وسائل وطرق مختلفة، والتي يُفضلُ تجربتها من اجل تخفيف الألم. تختلف الأمور التي تساعد على تخفيف الألم من إنسانٍ لآخر. من المهم ان يفهم الإنسان طبيعة ألمه، وان يجد العوامل التي تخفف عليه ذلك الألم، كأن يقوم على سبيل المثال بعمل دفترٍ يومي لتوثيق حالات الألم.

تخفيف الألم

يمكن تخفيف الألم الجسدي بالتدليك على سبيل المثال، بمساعدة العلاج بالبرودة والحرارة، بالدواء او بالحركة وعن طريق ممارسة التمارين البدنية المختلفة.

تلعب المشاعر والأفكار ايضاً، دوراً مهماً في مسألة تجربة وإختبار الشعور بالألم. وعلى الرغم من ان الألم تابع بصورة فعلية من الجسد، إلا ان تجربة وإختبار الشعور بالألم تتولد في الدماغ. من الممكن تخفيف الألم وذلك بالإستعانة بالعقل، حيث يخفف ويقلل الدماغ حينها رسائل وإشارات الألم.

- من الأمور التي تؤثر على تجربة وإختبار الشعور بالألم وبدرجةٍ كبيرةٍ هي، ماذا يعتقد الشخص بخصوص الألم وكيف يتم التعامل معه. فعلى سبيل المثال، اذا لا يُعرَفُ من اين يكون سبب الألم، فقد يبدو الألم مخيفاً أكثر ويُشعر به بشكلٍ أقوى. في هذه الحالة، يكون تحمّل الألم أكثر صعوبة.
- عندما يُعطى الألم وبإستمرارٍ إهتماماً كبيراً، فان ذلك يؤدي الى تقاوم الشعور بالألم، ويسببُ ضغوطاتٍ إضافية في الجسم. وقد يبدو الأمر على انه، لا يمكن للألم ان يُسى او لا يمكن ان لا يتم التفكير فيه. لكن وعلى الرغم من ذلك، فان القيام بعملٍ مُحيدٍ، او الإختلاط مع أناس لطفاء، يمكن ايضاً ان يساعد على شدّ الإنتباه بعيداً عن الألم.
- يمكن لقبيلة/ تقبيلة من الأم ان تخفف من ألم الطفل. وحقيقة ان شخص ما يُعيرُ الإهتمام ويراعي، فهي مسألة يمكنها ان تأتي بنتائج جيدة مع البالغين ايضاً. المراجعة، المواساة والدعم من قبل الآخرين، تساعد في التعايش والتكيف مع الألم.
- يمكن من خلال تمارين التأمل والتخيّل ان يتعلم الشخص كيفية التعايش مع الألم. فمن الممكن مثلاً ان يتم تخيّل حجم ولونٍ للألم. حينها يحصل الألم على شكلٍ، والذي يمكن حينها التعامل معه بطريقة افضل. بعدها يمكن ومن خلال تمارين التنفس الهادئ، تغيير فكرتك عن الألم وتقليل إحساسك بالمعاناة بالألم.
- عادة ما يرتبط بالألم توترات. تمارين الإسترخاء يمكن ان تساعد على التعايش والتكيف مع الألم.
- يمكنك ان تحصل على الدعم والمساعدة من المعالج الطبيعى، الباحث النفسي او من المساعدين المهنيين.

يمكنك التدرب على التعامل الإيجابي تجاه نفسك وألمك: الألم موجود، ولكن هناك في حياتنا الكثير من الأمور الأخرى. وان لا يمنعك الألم من العيش حياة سعيدة.