

درد ممکن است علل مختلفی داشته باشد، علت آن ممکن است بعنوان مثال نحوه استفاده از بدن به دلیل معلولیت جسمانی و یا از روی عادت باشد. همچنین وضعیت روحی انسان نیز می تواند باعث ایجاد درد شود. مثلا استرس و نگرانی ممکن است باعث ایجاد سر درد و یا گرفتگی عضلات شوند. نحوه احساس شدت درد همواره از شخصی تا شخص دیگر فرق می کند. توانایی انسان و راهکارهای او در کنترل درد، بر روی شدت احساس درد تاثیر می گذراند. بهتر است که به درد هایی که حس میشود توجه کرده و به آنها گوش فرا داد، زیرا این موضوع می تواند از ایجاد آسیب های دیگر جلوگیری کند. گاهی اوقات پس از رفع شدن علت اصلی نیز ممکن است درد بر جای بماند و موضوعاتی عادی از قبیل گرما، سرما و تماس ممکن است بصورت درد احساس شوند. نبایستی بیش از حد نسبت به درد احتیاط نشان داد، بلکه بهتر است که تا جایی که مقدور است به زندگی و تحرک ادامه داد.

کنار آمدن با درد

گاهی با وجود انجام معاینات و آزمایشات فراوان توسط پزشک های مختلف، باز هم هیچ علت مشخص و راه درمانی برای درد پیدا نمیشود. مطمئنا در چنین شرایطی می خواهیم که "عامل" درد را پیدا کنیم. این امر باعث نا امیدي شده و وضعیت روحی دچار عصبانیت و یا افسردگی میشود. ممکن است که زندگی شخص مملو از لحظات رنج آور بوده و رنج های زندگی بصورت درد در بدن او باقی مانده اند، "دلم به درد می آید". در چنین مواقعی نکته حائز اهمیت، پذیرفتن زندگی و درد خود می باشد. به جای اینکه برای درد خود دنبال دلیل بگردید، بهتر است سعی کنید شیوه هایی را برای کنار آمدن با درد بیابید. همچنین نباید به خاطر درد، خود را مقصر بدانید. باید سعی کنید اینگونه باندیشید که: "چون انسان ارزشمندی هستم، بایستی برای بهبود شرایطم کاری انجام دهم". روش های مختلفی را که بهتر است برای تسکین درد امتحان کنید، در زیر ذکر شده اند. روشهایی که می توان از آنها کمک گرفت در مورد افراد مختلف متفاوت می باشند. بهتر است که درد خود و عوامل تسکین دهنده آن را بشناسید و برای این منظور می توانید نکات مربوط به درد خود را بطور روزمره یادداشت کنید.

تسکین دادن درد

دردهای جسمانی را می توان با استفاده از روشهایی همچون ماساژ دادن، سرما و گرما درمانی، درمان دارویی و یا تحرک و انجام تمرینات و نرمش های مختلف، تسکین داد.

احساسات و افکار انسان نیز در هنگام درد نقش مهمی دارند. حتی اگر علت درد جسمانی باشد، احساس درد در مغز ایجاد میشود. به کمک ذهن می توان درد را تسکین داد، این امر باعث تضعیف پیامهای صادره از مغز میشود.

- موضوعی که تاثیر زیادی بر روی احساس درد دارد، چگونگی فکر کردن به درد و نحوه برخورد با آن می باشد. بعنوان مثال، در صورت نداشتن علت درد، ممکن است درد شدید تری را حس کرده و ترس بیشتری از آن داشته باشیم. در چنین شرایطی تحمل درد مشکل تر است.
- در مواقعی که بطور مداوم توجه زیادی به درد میشود، این امر باعث تشدید درد شده و تنش بیشتری در بدن ایجاد می کند. ممکن است چنین احساس شود که نمی توان به درد فکر نکرد. انجام یک کار مفرح و یا حضور در کنار انسانهای خوب، ممکن است باعث شود که توجه شما از درد به جای دیگری جلب شود.
- دلداری مادر باعث آرام شدن درد فرزند او میشود. اینکه کسی فرد را می بیند و به او توجه می کند، در مورد تسکین درد بزرگسالان نیز موثر است. مراقبت، دلداری و کمک و حمایت دیگران، به تحمل و کنار آمدن با درد کمک می کند.
- به کمک تمرینات ذهنی می توان نحوه کنار آمدن با درد را آموخت. برای درد می توان بعنوان مثال اندازه و رنگ تصور کرد. به این ترتیب درد شکلی می یابد. امکان رسیدگی به آن بهتر میشود. سپس با استفاده از تنفس آرام می توان تصویر ذهنی خود از درد را بگونه ای تغییر دهیم که کمتر باعث مزاحمت ما شود.
- در اغلب مواقع، درد تنش هایی را به همراه دارد. تمرینات تن آرامی یا ریلکسیشن در کنار آمدن با درد به ما کمک می نمایند.
- می توانید از فیزیوتراپ، روانشناس و بقیه افراد کارشناس کمک بگیرید. می توانید در جهت پذیرفتن خود و دردهای خود،

تمرین کنید: درد وجود دارد ولی زندگی حاوی موضوعات فراوان دیگری نیز هست. لازم نیست که وجود درد شما را از داشتن یک زندگی خوب باز دارد.