



سواء كنت قد شعرت بالألم حديثاً أو كنت قد عانيت منه لسنوات، يمكن لهذه الخطوات المُجربَة والمُختبرة في الساعده الذاتية أن تشعرك بالراحة.

1- قُمْ ببعض التمارين الرياضية اللطيفة

يمكن أن تخفّف النشاطات اليومية البسيطة، مثل المشي، السباحة، العناية بالحديقة والرقص بعض الألم مباشرةً عن طريق منع إرسال إشارات الألم إلى الدماغ. يساعد النشاط أيضاً على تمدد العضلات المتصلّبة والمتشنّجة، الأربطة والمفاصل، والذي يمكن أن يقلّل الألم.

من الطبيعي أن تكون متردداً إذا كانت ممارسة التمارين مؤلمةً وكنت قلقاً

حول حدوث المزيد من الضرر .ولكن إذا أصبحت أكثر نشاطاً تدريجياً، فمن غير المحتمل حدوث أي ضرر أو أذى .يحدث الألم الذي تشعر به عند البدء بالتمارين اللطيفة لأن العضلات والمفاصل تصبح أكثر صحةً . على المدى الطويل، تتفوق فوائد ممارسة التمارين على أي زيادة في الألم . أيضاً، إذا كنت تتجنب ممارسة التمارين تماماً، يمكن لقلّة النشاط أن تؤدي إلى مشاكل أخرى مثل تصلب المفاصل، زيادة الوزن، أمراض القلب، هشاشة العظام، ضعف التوازن والسقوط.

اقرأ مقالاتنا عن [ممارسة التمارين الرياضية](#).

2-تنفس بشكل صحيح

يمكن أن يساعد التركيز على تنفسك عند شعورك بالألم .عندما يكون الألم شديداً فإنه من السهل جداً البدء بأخذ أنفاس سطحية وسريعة يمكنها أن تجعلك تشعر بالدوار، القلق أو الذعر .بدلاً من ذلك، تنفس ببطء وعمق .سيساعدك هذا على الشعور بأنك أكثر سيطرةً على الوضع وسيتقيدك مسترخياً ويمنع أي تشنج في العضلات أو قلق من أن يسوء ألمك.

3-اقرأ الكتب والنشرات

الدليل الإرشادي للألم هو كتيب مجاني يحتوي نصائح عملية بسيطة عن كيفية التعايش بشكل أفضل مع الألم على المدى الطويل

4-كن إيجابياً

يمكن أن يُشعرك الألم بالتعب، القلق، الاكتئاب والغضب .يمكن لهذا أن يجعل الألم أسوأ، ويجعلك تقع في دوامة نحو الأسفل .كن أكثر لطفاً مع نفسك . التعايش مع الألم ليس سهلاً ويمكن أن تكون نفسك أسوأ أعدائك إذا كنت عنيداً، لا تمارس نشاطاتك كل يوم ولا تقبل قيودك .يجد بعض الناس أنه من المفيد طلب المساعدة من مستشار، طبيب نفسي أو أخصائي تنويم مغناطيسي لاكتشاف كيفية التعامل مع مشاعرهم فيما يتعلق بالألمهم .راجع طبيبك للحصول على المشورة والإحالة.

5-ألهي نفسك

حوّل انتباهك إلى شيء آخر لكي لا يكون الألم الشيء الوحيد في تفكيرك . انخرط في نشاط تستمتع به أو تجده محفزاً .هوايات كثيرة، مثل التصوير الفوتوغرافي، الخياطة أو الحياكة، ممكنة حتى عندما تكون حركتك محدودة.

6-شارك قصتك

• اللياقة البدنية

• آلام الظهر أثناء الحمل

• لماذا أشعر بالألم بعد التمرين؟

يمكن أن يساعد التحدث مع شخص آخر عانى من ألم مماثل ويفهم ما تمر به.  
7- احصل على بعض النوم

"يعاني الكثير من الناس الذين لديهم ألم مزمن من رهبة الذهاب إلى الفراش عندما يكون الألم في أسوأ حالاته،" تقول هيذر والاس من الاهتمام بالألم. لكن من المهم أن تحاول التقيّد بروتين نوم عادي لكي تحصل على فرصة أفضل للنوم خلال الليل. أيضاً، "يمكن أن يجعل الحرمان من النوم الألم أسوأ،" تقول هيذر. اذهب إلى الفراش في نفس الوقت كل مساء، واستيقظ في وقت منتظم في الصباح وتجنّب أخذ قيلولة في النهار. إذا استمرت مشاكل النوم، راجع طبيبك.

اقرأ النصائح العشر للحصول على ليلة نوم جيدة.

8- خذ دورة

انضم إلى برنامج تدريب للأشخاص الذين يعيشون مع حالات مرضية مزمنة طويلة الأمد مثل التهاب المفاصل لاكتساب مهارات جديدة من أجل التحكم بحالتهم) وأي ألم مرتبط بها (بشكل أفضل على أساس يرمي.

9- اختلط بالناس

لا تدع الألم يفقدك التواصل مع الناس. فالبقاء على اتصال مع الأصدقاء والأسرة أمر جيد لصحتك ويمكن أن يساعدك لتشعر بالتحسن. جرّب الزيارات القصيرة، ربما مرات أكثر، وإذا كنت لا تستطيع الخروج لزيارة الناس، اتصل بأحد الأصدقاء، قم بدعوة أحد أفراد الأسرة لتناول القهوة أو قم بالدردشة مع جارك. قم بالحديث عن أي شيء آخر غير ألمك، حتى إذا أراد الناس التحدث عن ذلك.

10- استرخي

يمكن أن يساعد اتباع تقنيات الاسترخاء بانتظام في التقليل من الألم المستمر. هناك أنواع عديدة من تقنيات الاسترخاء، تتفاوت بين تمارين التنفس و أنواع من التأمل. إطلب نصيحة طبيبك في المقام الأول. قد تتواجد صفوف متاحة محلياً أو في عيادة الألم في المستشفى المحلي.

اعثر على نصائح مفيدة [للاسترخاء](#).

Last Review Date

2012-05-31