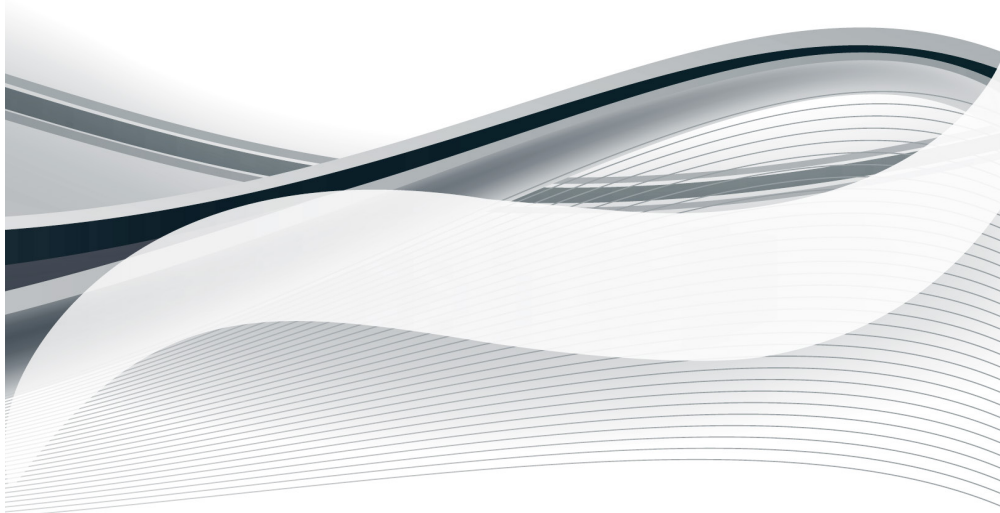


Dhimbja kronike

Një udhëzues vetëmenaxhimi

Persistent Pain - A guide to self-management (Albanian)



Përmbajtja

1	Të kuptuarit e dhimbjes	5
2	Përshtatja e ritmit	7
3	Arritja e objektivave	9
4	Intensifikimet	10
5	Barnat	11
6	Përballimi i emocioneve	12
7	Familja dhe shoqëria	10
8	Gjumi	14
9	Relaksimi	15
10	Po në rastin e punës?	19
11	Për t'u pasur parasysh	20
12	Vetëndihmesa	21

Hyrje

Shërbimi i menaxhimit të dhimbjes përbëhet nga mjekët, infermierët, fizioterapistët dhe psikologët që janë të gjithë specialistë në menaxhimin e dhimbjes së vazhdueshme ose kronike. Mund të takoheni me cilindo prej këtyre njerëzve gjatë vizitave në klinikën e dhimbjes. Por, edhe ju vetë do të keni një rol aktiv në menaxhimin e dhimbjes suaj.

Synimi ynë është të punojmë bashkë me ju për pakësimin e ndikimeve që shkakton dhimbja e vazhdueshme ose kronike në jetën tuaj. Duke punuar së bashku do të keni mundësinë t'u riktheheni gjërave që ju pëlqen të bëni dhe do t'ju ndihmojë të bëheni më aktiv. Do t'ju ndihmojmë gjithashtu të kërkonti mënyra të ndryshme se si të menaxhoni dhimbjen tuaj.

Kur jeni takuar për herë të parë me ekipin e menaxhimit të dhimbjes do të keni rënë dakord për një plan për menaxhimin e dhimbjes. Për më tej, kjo broshurë do t'ju sugjerojë gjëra të thjeshta që mund t'ju ndihmojnë ta menaxhoni më mirë dhimbjen tuaj. Do t'ju japë gjithashtu edhe ide se si mund të ndryshoni mënyrën si u qaseni aktiviteteve tuaja normale të ditës, duke jua bërë ato më të lehta.

Për informacion të mëtejshëm në lidhje me cilindo prej subjekteve të broshurës dhe se si mund t'ju ndihmojmë, ose nëse kërkonti informacion në një format apo gjuhë tjetër, jeni të lutur t'i drejtoheni cilitdo në ekipin e menaxhimit të dhimbjes. Ne organizojmë gjithashtu edhe seanca informale në grupe, ku i diskutojmë këto çështje më në detaj. Nëse dëshironi të merrni pjesë në këto seanca, mund të kontaktoni klinikën tuaj të dhimbjes.

1

Të kuptuarit e dhimbjes

Pothuajse çdo pjesë e trupit tonë përshkohet nga nerva që kanë ndjeshmëri ndaj dhimbjes. Këto nerva na ruajnë nga lëndimet, për shembull, nëse prekim diçka të nxehtë, dhimbja na thotë ta heqim dorën. Kjo dhimbje quhet dhimbje akute dhe zakonisht largohet sapo shërohet lëndimi.

Por, dhimbja e vazhdueshme është një dhimbje që zgjat për 3 a më shumë muaj. Ajo vazhdon edhe pas shërimit të lëndimit dhe me gjasë nuk është pasojë e një dëmtimi të vazhduar.



Si mund të ndikojë në jetën time

Dhimbja e vazhdueshme mund të ndikojë mbi të gjitha fushat e jetës së një personi. Dhimbja mund të ndikojë në punë, sporte, interesa, jetën shoqërore, marrëdhëniet me të tjerët dhe humorin. Është normale që njerëzit të ndihen të zemëruar, të acaruar, të shqetësuar apo të dëshpëruar për atë që po iu ndodh.

Por ka shumë gjëra që personat e prekur mund të bëjnë për të ndihmuar vetveten, për të ndihmuar me simptomat e tyre, si p.sh. të jenë aktivë, të bëjnë ushtrime të lehta fizike dhe të relaksohen.



Përse kam ende dhimbje

Edhe nëse mjeku juaj ju thotë se rezultatet e grafisë dhe të skanerit ju kanë dalë normale dhe se nuk ka dëmtim të mëtejshëm të kyçeve tuaja, mund të ndjeni gjithsesi dhimbje. Për fat të keq, për disa njerëz dhimbja nuk largohet. Ne nuk e dimë përse ndodh kështu dhe është madje e zakonshme që rezultatet të dalin normale pavarësisht niveleve të larta të dhimbjes. Ajo që dimë është se ka ndryshime në mënyrën si funksionon sistemi ynë i dhimbjes dhe se duket sikur ai bëhet tepër i ndjeshëm.

Si rezultat, ndjesitë që normalisht nuk do të ishin të dhimbshme bëhen të tilla.

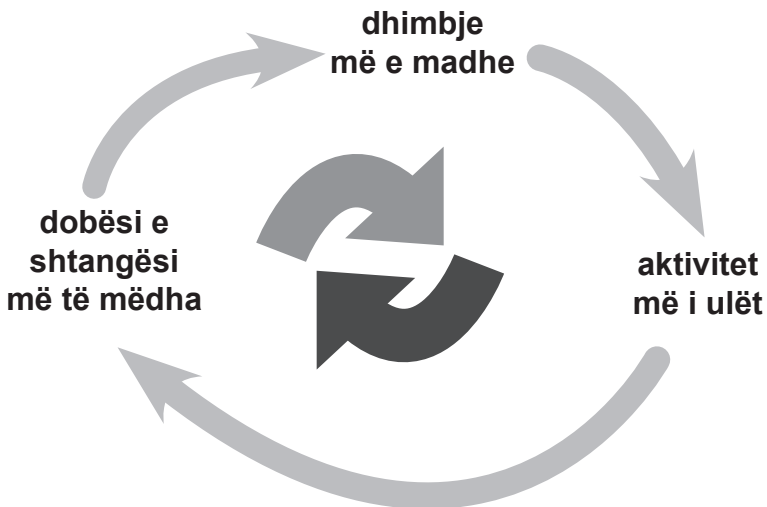


A do të thotë shtimi i dhimbjes se ka dëmtim më të madh

Ndonjëherë dhimbja mund të bëjë që mos lëvizim dot normalisht dhe të përpiqemi ta mbrojmë zonën e prekur.

Me kalimin e kohës, mungesa e lëvizjes mund të sjellë shtangien dhe dobësimin e zonës në fjalë.

Për pasojë dhimbja mund të përkeqësohet dhe të pasohet nga një rreth vicioz i shtimit të dhimbjes dhe pakësimi të aktivitetit. Sa më shumë dhimbje keni, aq më pak lëvizni dhe muskujt ju bëhen gjithnjë e më të shtangët e të dobët. E sa më pak bëni, aq më shumë rritet dhimbja.



Shumë njerëz duan të ushtrohen më shumë, por iu duket se e kanë të pamundur diçka të tillë pasi lëvizja ua shton dhimbjen. Pavarësisht kësaj, ata shpesh e shtyjnë veten për të bërë më shumë dhe dhimbja e tyre mund të intensifikohet.

Kjo shpesh krijon një cikël ditësh të mira e ditësh të këqija. Mund të kuptoni se dhe ju e bëni diçka të tillë pa e kuptuar.

Njerëzit me dhimbje të vazhdueshme shpesh mësojnë të kuptojnë se kur kanë ditët e mira dhe ditët e këqija. Gjatë ditëve të këqija mund të pushoni më shumë, që do të thotë se mund të humbni pak nga gjendja fizike dhe të bëni më pak gjëra. Gjatë ditëve të mira është e natyrshme për ju që të përpiqeni të bëni gjithçka që nuk bënit dot dhe si pasojë mund të lëndoheni e të lodheni, e t'ju duhet sërish të pushoni.

Ky mund të kthehet në rreth vicioz mes aktivitetit dhe pushimit. Mund të duket sikur dhimbja përkeqësohet dhe ju kufizon gjithnjë e më shumë aktivitetet. Çka mund të bëhet shkas që të mos bëni më gjërat që ju pëlqejnë. Përdorimi i teknikës së ashtuquajtur "përshtatja e ritmit", mund t'ju ndihmojë të ribëni disa prej gjërave që dëshironit të bëni. Përshtatja e ritmit është një mënyrë për planifikimin e aktivitetit tuaj për të evituar përkeqësimin e dhimbjes dhe për t'ju ndihmuar në arritjen e objektivave tuaja. Është një prej mjeteve kryesore që mund të shfrytëzoni për t'ju ndihmuar të menaxhoni dhimbjen tuaj.



Si funksionon përshtatja e ritmit

Tri janë parimet kryesore.

(a) Dhënia e përparësisë

Çdo ditë mendoni:

- Çfarë duhet bërë sot?
- Cilat janë gjërat më të rëndësishme që duhen bërë apo nëse ka gjëra të tjera që do të më pëlqente të bëja?
- A kam vërtet nevojë ta bëj këtë?
- A mund të më ndihmojë njeri për të bërë secilën prej këtyre punëve?

Një ndihmesë mund të jetë dhe renditja e të gjitha gjërave që ju duhet të bëni gjatë javës dhe shpërndarja e këtyre punëve në mënyrë që të bëni diçka çdo ditë dhe jo t'i bëni të gjitha bashkë njëherësh.

(b) Planifikimi

A mund të ndahet puna në faza të ndryshme? Për shembull, nëse planifikoni të kaloni 30 minuta për përgatitjen e një ushqimi, bëjeni këtë në seanca 10-minutëshe sesa të gjitha njëherësh. Nëse keni një punë që dëshironi të bëni, pyesni veten nëse ka ndonjë mënyrë tjetër që do t'ju bënte më të lehtë për ta menaxhuar.

(c) Përshtatja e ritmit

Përshtatja e ritmit mund t'ju ndihmojë të përpiqeni ta shtoni gradualisht aktivitetin tuaj. Thelbi është që të praktikoni bërjen e gjërave brenda njëfarë kohe që është komode, por ama të bëhen çdo ditë. Dalëngadalë do të vini re se do të keni mundësi të bëni më shumë dhe gjendja juaj fizike do të përmirësohet. Për shembull, gjatë ditëve të mira apo të këqija, nëse keni mundësi të ecni për 3 minuta pa u lënduar, mund të filloni të ushtroheni me diçka të tillë çdo ditë. Në vijim mund të filloni ta shtoni gradualisht këtë kohë. Sigurohuni që ta bëni këtë në masën që mund ta menaxhoni. Nuk ka rëndësi se sa e vogël është ajo.

Rregullat themelore të përshtatjes së ritmit

- Mos i vendosni vetes objektiva shumë të larta.
- Kini parasysh t'i rrisni shkallët gradualisht.
- Ecuria mund të jetë e ngadaltë dhe ndonjëherë edhe acaruese, por përpiquni të mos e humbni toruan dhe kini parasysh se edhe nëse është e ngadaltë, gjithsesi është ecuri.

Tanimë e kuptoni se duhet të bëheni aktiv gradualisht, si dhe të keni mundësinë të relaksoheni.

Këtë mund ta arrini duke pasur një qasje të ngadaltë dhe graduale përgjatë javëve e muajve dhe jo ditëve. Mund t'ju duket se do të jetë fare e lehtë të humbni fillin e asaj që përpiqeni të bëni kur s'ju lë dhimbja, sidomos kur ecuria duket kaq e ngadaltë. Në rast të tillë do të shihni se ju ndihmon vendosja e objektivave që duhet të arrini. Kjo mund t'ju japë diçka drejt së cilës të punoni, duke e shtruar aktivitetin tuaj.



Çfarë është një objektiv

Mendoni për diçka që do të donit të kishit mundësinë ta bënit - ky është një objektiv. Pasi të mendoni për një objektiv, mendoni se si mund t'ia arrini. Kjo mund të jetë diçka çfarëdo, nga shëtitja e qenit, vajtja në kinema apo dhe dalja për të ngrënë jashtë me shoqërinë.

Sigurohuni që objektivi juaj është i arritshëm, i këndshëm dhe diçka që ju pëlqen të bëni.



Si mund t'i arrij objektivat e mi

Pasi të mendoni për një objektiv, mendoni se si mund t'a arrini.

- Kini parasysh që ta përshtatsni ritmin e vetes. Planifikoni se si mund të punoni gradualisht drejt arritjes së objektivit tuaj.
- Provoni të bëni sasinë e planifikuar çdo ditë, as më shumë as më pak.
- Tregojini familjes dhe shoqërisë se çfarë dëshironi të arrini, ata do të kenë mundësinë t'ju ndihmojnë dhe t'ju mbështesin.
- Përgëzojeni veten për ecurinë - paçka nëse mund të jetë e vogël.
- Shpërblejeni veten për arritjen e objektivit tuaj.

Shumë prej atyre që vuajnë nga dhimbje të vazhdueshme do të përjetojnë edhe intensifikimin e dhimbjeve. Ndonëse këto intensifikime zakonisht nuk janë diçka për t'u shqetësuar, ato mund të jenë acaruese dhe bezdisëse, ose t'ju bëjnë të ndiheni sikur keni pak gjëra në dorë për të kontrolluar dhimbjen tuaj. Por mund të ketë disa gjëra të thjeshta që mund të bëni për uljen e numrit të intensifikimeve që keni ose për t'ju ndihmuar t'i përballoni ato më mirë.



Çfarë e shkakton intensifikimin e dhimbjeve

Ndonjëherë mund të jetë një aktivitet i caktuar që e shkakton intensifikimin. A merrni dot ndihmë për këtë apo a e ndryshoni dot mënyrën si e bëni, për ta ndaluar që të ndodhë? Kjo mund të jetë diçka fare e thjeshtë, si p.sh. ndarja e aktivitetit në seanca më të shkurtra (shih pjesën për shtrimin) ose planifikimi i mënyrës se si do ta bëni.



Si mund ta menaxhoj dhimbjen

Provoni të mendoni për gjëra që ju ndihmojnë me dhimbjen. Këto mund të jenë gjëra të thjeshta, si ndonjë send me ngrohje apo një banjë a dush i ngrohtë. Ndonjëherë thjesht qëndrimi shtrirë për periodha të shkurtra mund të ndihmojë. Mund t'ju duhet të pushoni në krevat për një kohë të shkurtër, por diçka e tillë nuk duhet bërë për më shumë se 2 ditë. Edhe marrja e rregullt e qetësuesve tuaj mund të ndihmojë. Këshilla të tjera ka në pjesën për barnat.



Është mirë të relaksoheni

Nëse muskujt ju tendosen gjatë një intensifikimi kjo mund t'ju shtojë dhimbjet. Mund t'ju ndihmojë të provoni të relaksoheni dhe ka shumë mënyra si mund t'i arrini kësaj. Lexoni pjesën për relaksim në këtë broshurë.



Rreth aktiviteteve

Pakësojini disi aktivitetet tuaja, por mos i lini për fare. Ka mundësi që të humbisni disi nga gjendja juaj fizike nëse e bëni këtë. Mos kini frikë të kërkonit ndihmë nga familja, shoqëria apo kolegët e punës që të pakësoni aktivitetin tuaj për një periudhë të shkurtër.



Kini parasysh se diçka e tillë është vetëm e përkohshme dhe me qetësimin e intensifikimit do të ktheheni gradualisht në nivelet tuaja normale të aktivitetit.

5

Barnat

Mjeku juaj mund t'ju ketë dhënë me recetë lloje të ndryshme barnash për t'ju ndihmuar me dhimbjen.

Këto mund të përfshijnë barna të cilat mund të mos i konsideroni si qetësues, si p.sh. disa prej antidepressantëve apo barnave antiepileptike. Këto barna ju jepen me recetë pasi ne dimë se mënyra si funksionojnë mund të ndihmojë me dhimbjen e vazhdueshme. Nëse jeni të shqetësuar për marrjen e tyre, diskutojeni këtë me mjekun tuaj të përgjithshëm ose farmacistin e komunitetit. Ne mund t'ju organizojmë gjithashtu një takim me klinikën e dhimbjes për shqyrtimin e këtyre barnave.

Mund t'ju duhet ta rrisni gradualisht dozën e mjekimit përpara se të vini re rezultatet pozitive dhe duhet të merrni udhëzime se si t'a arrini diçka të tillë. Nëse nuk jeni të sigurt për këtë, mos e rrisni vetë dozën, por diskutojeni me mjekun tuaj.

Nëse keni efekte anësore të cilat nuk mund t'i toleroni, ose për të cilat jeni të shqetësuar, në rast të tillë kërkonit këshillën e mjekut tuaj të përgjithshëm ose të farmacistit.



Çfarë më duhet të di për barnat e mia

Ndjekja e disa udhëzimeve të thjeshta do të siguronte që barnat tuaja të kenë efektin më të mirë të mundshëm.

- Është e rëndësishme që t'i merrni qetësuesit sipas udhëzimeve të mjekut tuaj.
- Merrini qetësuesit rregullisht gjatë ditës.
- Mos merrni më shumë barnat se sa ç'ju është dhënë me recetë. Nëse ndjeni se qetësuesit nuk e bëjnë punën e tyre diskutojeni këtë me mjekun.
- Nëse keni intensifikim të dhimbjes, mos prisni sa dhimbja të bëhet e rëndë për të marrë qetësuesit. Nëse prisni pak më gjatë kjo gjë thjesht çon në përkeqësimin e dhimbjes dhe mund ta bëjë dhe më të vështirë për t'u kontrolluar.
- Mos e ndërprisni papritmas barnat tuaja për dhimbjet; kërkoni këshillën e mjekut tuaj.

6

Përballimi i emocioneve

Dhimbja mund të ndikojë në mënyrën si ndiheni. Mund të ndiheni të dëshpëruar, të shqetësuar ose të acaruar nëse nuk arrini të bëni dot gjërat që ju pëlqejnë. Shpesh njerëzit zemërohen për atë që po iu ndodh dhe se si kjo iu ndikon në jetën e tyre. Mund t'ju shfaqen mendime negative për veten dhe gjendja t'ju duket e pashpresë. Është tepër e zakonshme të ndiheni kështu, pasi kështu ndodh dhe me shumë të tjerë që vuajnë nga dhimbja të vazhdueshme.



Si më prek mua kjo gjë

Ne e dimë se ajo që ndjeni e mendoni mund të ndikojë dhe mbi dhimbjen tuaj. Kur jeni të dëshpëruar apo të shqetësuar, mund të përqendrohemi mbi aspektet negative të situatës dhe të harroni gjërat e mira. Nëse vazhdoni në këtë rrugë, gjithçka duket të jetë shumë më negative se sa ç'është në të vërtetë.

Dhe këtë gjë mund të jeni duke e bërë edhe pa e kuptuar që po e bëni. Diçka e tillë mund të ndikojë në humorin tuaj të përgjithshëm dhe në mënyrën si ia kaloni me familjen dhe shoqërinë.

Përveç kësaj edhe dhimbja mund të ndihet më e rëndë dhe mund të bëni më pak gjëra, që ndikon në këtë mënyrë mbi humorin. A e shihni se si diçka e tillë mund të kthehet në rreth vicioz, shpesh edhe pa e kuptuar që po ndodh?



Çfarë mund të bëj nëse ndihem kështu

- Kini parasysh se nuk jeni i vetmi njeri që ndihet kështu. Shumë të tjerë me dhimbje të vazhdueshme kanë emocione të tilla.
- Flisni me familjen ose shoqërinë tuaj të afërt për mënyrën si ndiheni.
- Mos u përqendroni në aspektet negative të situatës - mendoni për gjërat që mund të arrini ose që ju pëlqen të bëni dhe jo për ato që nuk bëni dot.
- Planifikoni se si mund t'i bëni gjërat që ju pëlqejnë.
- Provoni të jeni realist kur mendoni për jetën tuaj dhe të mos e lini veten t'i bëni gjërat më keq se ç'janë. Shoqëria dhe familja mund t'ju ndihmojnë ta arrini këtë.
- Shih sërish pjesën mbi relaksim. Ushtrimi i aftësive tuaja të relaksimit mund t'ju ndihmojë të largoni mendimet negative dhe t'i shihni gjërat më pozitivisht.

Ne e dimë se dhimbja e vazhdueshme mund të ndikojë në marrëdhëniet tuaja me familjen dhe shoqërinë. Ata pranë jush japin zakonisht mbështetjen aq shumë të nevojshme, por gjërat që përjetoni ju vetë, si p.sh. gjumi i trazuar, ndryshimi i humorit, acarimi apo vështirësitë seksuale, mund të ndikojnë edhe tek ta. Ka gjithashtu dhe rrezik që, ndonëse nisen nga e mira, partnerët apo familja të bëhen të mbikujdesshëm dhe të përpiqen të bëjnë për ju përtej normales.



Si të marr më të mirën nga shoqëria dhe familja ime

- Është e rëndësishme që të vazhdoni të përfshiheni aktivisht në jetën familjare dhe shoqërore.
- Përqendrohuni te gjërat që mund të bëni me shoqërinë apo familjen - jo te gjërat që s'bëni dot.
- Proveni të mos i merrni si të mirëqenë ata që keni pranë. Do të ishte e këndshme sikur dhe ju të bënit diçka për ta.
- Planifikoni aktivitete shoqërore që ju pëlqejnë dhe përpiquni t'i ndani në faza të menaxhueshme, njësoj siç do të bënit me shtrimin e aktiviteteve tuaja. Për shembull - nëse dilni për të ngrënë jashtë, zgjidhni një restorant që është më pranë, ka ndenjese më komode dhe hapësirë ku mund të ecni pak nëse është nevoja.
- Veproni me përparësi, ndonjëherë mund të jetë më e këndshme sikur të bënit diçka për fëmijët apo partnerin, sesa ndonjë detyrë që mund të presë.
- Dhimbja e vazhdueshme mund të vështirësojë dhe seksin dhe diçka e tillë mund t'i përkeqësojë disa marrëdhënie. Proveni të flisni për këtë me partnerin/partneren tuaj. "Pain Concern" (detajet në pjesën e vetëndihmesës) botojnë një broshurë të quajtur "Sex and Chronic Pain (Seksi dhe dhimbja kronike)" e cila mund të jetë e dobishme.
- Ndhimjojeni familjen të kuptojë se mund të mos jetë e dobishme për ju që t'ju bëjnë gjithçka dhe gjatë gjithë kohës.

Personat me dhimbje kronike mund të kenë shpesh probleme me gjumin. Mund të ndodhë që dhimbja ju zgjon natën ose të keni vështirësi që t'ju zërë gjumi.



Çfarë më mban zgjuar

Mund të ketë gjëra që mund të bëni, të cilat ju mbajnë zgjuar pa e kuptuar.

- A pini kafe, çaj, pije me gaz apo alkoolike në mbrëmje apo kur ju del gjumi natën?
- Për të kompensuar gjumin e humbur a flini deri vonë apo dremisni gjatë ditës?
- A rrini zgjuar në krevat duke menduar se nuk po flini sa duhet?



Çfarë mund të bëj që të më ndihmojë të fle

Nëse keni arritur të pikasni se çfarë ju mban zgjuar, ja disa gjëra të thjeshta që mund t'ju ndihmojnë të flini:

- Shtoni gradualisht ushtrimet gjatë ditës.
- Provoni të mos dremisni gjatë ditës.
- Mos pini çaj, kafe, pije me gaz apo alkoolike për të paktën 4 orë përpara orarit të fjetjes. Madje edhe pirja e cigares mund të veprojnë si stimulues.
- Provoni të krijoni një kohë të qetë përpara rënies për gjumë. Banja e ngrohtë ju ndihmon të qetësoni mendjen dhe muskujt. Ky mund të jetë çast i mirë për të bërë ushtrimet e relaksimit.
- Sigurohuni që krevati është komod dhe që nuk jeni më ngrohtë se ç'duhet.
 - Përdorni jastëkë për t'u mbështetur nëse është nevoja.
 - Shkoni në krevat natën vetëm nëse ndiheni të përgjumur.

- Kurdo që keni mundësi shkoni në krevat të njëjtën orë çdo natë dhe çohuni në të njëjtën orë çdo mëngjes, pavarësisht se sa orë keni fjetur gjatë natës. Caktoni orë zgjimi me alarm.
- Nëse nuk flini dot, pas 30 minutash, zgjohuni dhe bëni diçka relaksuese (p.sh. lexoni ose dëgjoni muzikë) derisa t'ju zërë gjumi.

9 Relaksimi

Tensioni është një problem i zakonshëm për personat me dhimbje kronike. Është e natyrshme të shtrëngoni muskujt si masë mbrojtëse ndaj dhimbjes, por kur e bëni këtë për periudha të gjata, muskujt e trupit janë gjatë gjithë kohës në tension. Këtë mund të jeni duke e bërë dhe pa e kuptuar. Është pak e ngjashme me mbajtjen e një libri të rëndë me krahu të shtrirë përpara, herët e vonë krahu do të lodhet dhe do të lëndohet. Prandaj dhe muskujt e tensionuar mund t'ju përqesojnë dhimbjen.



Si e kuptoj nëse jam i/e tensionuar

Kur keni dhimbje ndonjëherë është më e vështirë ta vini re tensionin në pjesë të tjera të trupit. Për shembull:

- A i picëroni sytë?
- Mbase vetullat i keni të mbledhura sikur po vrenjteni.
- Kontrolloni tensionin përreth supeve duke i tërhequr lehtë për lart e për poshtë.



Si të relaksohem

Të mund të relaksoheni, do të thotë të çlironi tensionin e muskujve, që mund të ndihmojë në uljen e niveleve të dhimbjes. Ka disa mënyra si mund të kryhet kjo:

- Mund të blini CD të posaçëm me audio nga libraritë ose nga ndonjë prej grupeve mbështetëse për dhimbjen, ose mund dhe të huazohen nga bibliotekat pranë jush.

- Disa njerëz kanë vënë re se luajtja e muzikës i ndihmon.
- Nëse angazhoheni me një hobi mund të ketë efekt gradual relaksues dhe mund t'ju ndihmojë të hiqni mendjen nga dhimbja.

Me gjasë do t'ju duhet të ushtroheni në cilindo lloj relaksimi duke bërë nga pak çdo ditë. Mund të filloni me 5 minuta dhe të provoni të bëni diçka më shumë çdo javë. Relaksimi mund të dojë pak kohë për t'u mësuar, por sa më shumë ushtroheni aq më mirë do ta bëni dhe ia vlen të këmbëngulni. Kini parasysh se të mirat e relaksimit do t'i ndjeni afatgjatë dhe se ia vlen të ushtroheni.

Provoni të planifikoni orare të rregullta relaksimi dhe të gjeni një vend të qetë e të ngrohtë ku nuk ju shqetësojnë. Zgjidhni një kohë të ditës kur nuk keni detyrime të bëni gjëra të tjera. Shtrihuni me kurriz ose uluni në një karrige me mbështetësen e duhur nëse nuk keni mundësi të shtriheni. Përpiquni të jeni komod dhe mbyllni sytë.

Rutina në vijim është të punoni me secilin prej grupeve të muskujve tuaj. Me secilin grup muskujsh, fillimisht shtrëngojini sa të mundeni, pastaj relaksojini tërësisht. Merrni frymë kur i shtrëngoni muskujt dhe nxirreni frymën kur i relaksoni.

Si fillim, përqendrohuni mbi frymëmarrjen tuaj për pak minuta. Merrni frymë me ngadalë dhe qetë. Pastaj filloni ushtrimet e muskujve duke punuar me grupe të ndryshme muskujsh të trupit.

- Duart - mblidhni njëren dorë grusht fort për pak sekonda teksa merrni frymë. Duhet të ndjeni tendosjen e muskujve të parakrahut. Pastaj relaksohuni teksa nxirrni frymën. Përsëriteni me dorën tjetër.
- Krahët - përkulni një bërryl dhe tendosni të gjithë muskujt e krahut për pak sekonda teksa merrni frymë. Pastaj relaksojeni krahun teksa nxirrni frymën. Përsëriteni njësoj për krahun tjetër.

- Ngrini supet drejt veshëve, mbajini të ngritur atje për pak sekonda dhe relaksojini duke i lëshuar për poshtë.
- Fytyra - përpiquni të mblidhni dhe ulni vetullat sa më fort të mundeni për pak sekonda, pastaj relaksojini. Pastaj ngrijini vetullat (thua se u befasuat) sa më fort të mundeni, pastaj relaksojini. Pastaj shtrëngoni nofullën për pak sekonda, pastaj relaksojeni.
- Kraharori - merrni frymë thellë dhe mbajeni për pak sekonda, pastaj relaksohuni dhe kthejuni frymëmarrjes normale.
- Barku - shtrëngoni muskujt e barkut sa më fort të mundeni, pastaj relaksojini.
- Vithet - shtrëngojini vithet bashkë sa më fort të mundeni, pastaj relaksohuni.
- Këmbët - përkulini gishtat dhe këmbët për lart dhe relaksojini, pastaj shtrëngoni dhe relaksoni muskujt e këmbëve.

Përsëriteni të gjithë rutinën 3-4 herë. Çdo herë që relaksoni një grup muskujsh, vini re dallimin se si ndihen kur janë të relaksuar dhe se si kur janë të shtrënguar. Disave u duket se çlirohen nga niveli i përgjithshëm i "tendosjes" të muskolor kur ndjekin rutinën e këtyre ushtrimeve çdo ditë.

Mund dhe të përdorni këtë ushtrim të shpejtë e të thjeshtë relaksimi sa herë që ndiheni të tensionuar. Mund ta bëni kudo dhe kurdo - qoftë kur jeni të ulur dikur apo dhe në vende me njerëz.

Merrni frymë mirë dhe thellë

Merrni frymë me ngadalë dhe thellë

Lëri supet të bien

Relaksoni duart

Kur jeni në punë, mund t'ju duket e vështirë të vazhdoni të punoni apo mbase jeni dhe pa punë për njëfarë kohe. Pamundësia për të punuar mund të ndryshojë dhe mënyrën si ndiheni për veten. Mund të mendoni sikur nuk keni më çfarë ofroni ose sikur keni humbur aftësitë që do t'ju ndihmonin të ktheheshit në punë dhe kjo mund t'ju bëjë të ndiheni mjaft të izoluar. Mund të keni dhe vështirësi financiare.

Nëse jeni ende në punë, mund të zemëroheni nëse mendoni se nuk e bëni dot siç duhet punën tuaj dhe e kemi të qartë se disa punëdhënës mund të mos jenë dhe shumë mirëkuptues. E gjithë kjo mund të bëhet shkas tjetër për stres apo shqetësim.



Çfarë mund të bëj që të më ndihmojë në punë

Disa prej këtyre mund t'ju ndihmojnë në punë:

- Përpiquni të qëndroni në punë! Nëse ju duhet të bëni pushim, bëjeni sa më të shkurtër të jetë e mundur. Nëse jeni në pushim, përpiquni të jeni sa më aktiv.
- Mendoni për pjesët e punës që bëni dhe nuk bëni dot, ose për ato që i keni të vështira. Mendoni për mënyra të ndryshme se si mund t'i bëni gjërat më me lehtësi. Lexoni sërish pjesën për përshtatjen e ritmit të aktivitetit tuaj.
- Flisni me punëdhënësin tuaj dhe diskutoni problemet që mund të keni dhe se si mund t'ju ndihmojnë me to.
- Provoni të merrni këshillën e një terapisti profesional ose fizioterapisti të specializuar në vlerësimin e ambienteve të punës. Detajet e grupeve që mund të kenë mundësi të ndihmojnë jepen në fund të broshurës.

Këto mund të ndihmojnë nëse jeni pa punë për momentin:

- Provoni të qëndroni sa më aktiv të jetë e mundur. Kjo ju ndihmon të ruani gjendjen fizike.

- Mendoni për aftësitë që keni. Këshilluesit e punësimit për invalidë apo të karrierës në zyrën tuaj vendore të punësimit mund t'ju ndihmojmë me këtë.
- Shqyrtoni mundësinë e ritrajnimit apo kthimit për të marrë më shumë arsim. Për shembull, nëse keni pasur një punë krahu mund të keni mundësinë të gjeni një profesion më pak kërkues që mund ta përballoni. Institucionet vendore arsimore mund t'ju këshillojnë për kurse.
- Puna nuk është e thënë të jetë vetëm me pagesë. Mendoni dhe për punë vullnetare. Orari mund të jetë më i shkurtër dhe më fleksibël dhe mund të ketë shumë organizata që kanë nevojë për aftësi nga më të ndryshmet. Kjo mund t'ju ndihmojë të fitoni vetëbesimin për t'iu kthyer punës.

Në fund të broshurës jepen dhe të dhënat e disa organizatave që mund t'ju ndihmojnë apo këshillojnë.

11

Për t'u pasur parasysh

- Dhimbja e vazhdueshme ka pak gjasë të jetë shenjë lëndimi apo dëmtimi më të madh.
- Ka shumë gjëra që mund t'i bëni vetë që ju ndihmojnë me dhimbjen.
- Mendoni si mund të planifikoni dhe të shtroni aktivitetin tuaj.
- Ushtrohuni në ndonjë formë relaksimi çdo ditë.
- Përpiquni të përqendroheni në gjërat që mund të bëni dhe jo në atë që nuk bëni dot.
- Flisni me shoqërinë dhe familjen se çfarë po përpiqeni të bëni. Ata do të kenë mundësinë t'ju ndihmojnë dhe t'ju nxisin.
- Mendoni se çfarë keni arritur dhe jini krenar për veten kur arrini objektivat tuaja.
- Nëse keni intensifikim të dhimbjes, mendoni si mund ta menaxhoni dhe kini parasysh se është vetëm diçka e përkohshme.

12 Vetëndihmesa

Pain Association Scotland

Suite D
Moncrieffe Business Centre
Friarton Road
Perth PH2 8DG

0800 783 6059

www.painassociation.com

"Pain Association" organizon një rrjet grupesh trajnimi dhe mbështetjeje me bazë komunitetin dhe ofron paketa informuese për format e qasjes në to.

Arthritis Research Campaign

Copeman House
St Mary's Court
St Mary's Gate
Chesterfield
Derbyshire S41 7TD

0300 790 0400

www.arthritisresearchuk.org

"Arthritis Research" ka një listë të gjerë broshurash informuese.

Pain Concern

PO Box 13256
Haddington EH41 4YD

Linja telefonike e ndihmës
0300 123 0789

www.painconcern.org.uk

"Pain Concern" ofron fletëpalosje për një sërë çështjesh në lidhje me dhimbjen kronike. Këto mund t'ju japin informacion të mëtejshëm në lidhje me subjektet e përmendura në këtë broshurë. Ata botojnë gjithashtu një fletë të dobishme të dhënash për lexim të mëtejshëm, me organizata të tjera, si dhe ofrojnë një linjë telefonike ndihme.

The British Pain Society

www.britishpainsociety.org

Faqja në internet ka një pjesë për publikun e gjerë që përmban një listë të materialeve të sugjeruara për lexim dhe të organizatave të tjera që mund t'ju vijnë në ndihmë. Përmban gjithashtu lidhje drejt faqeve të tjera të dobishme në internet.

Momentum

Pavillion 7
Watermark Park
325 Govan Road
Glasgow G51 2SE

0141 419 5299

www.momentumscotland.org

Nëse keni vështirësi të ruani vendin e punës për shkak të dhimbjeve tuaja, ose nëse mendoni t'i riktheheni punës, ky grup mund t'ju ndihmojë dhe t'ju këshillojë.

Neuropathy Trust

PO Box 26
Nantwich
Cheshire CW5 5FP

01270 611 828

www.neurocentre.com

"The Neuropathy Trust" është e përkushtuar ndaj një të ardhmeje më të mirë për të gjithë ata që vuajnë nga neuropatitë periferike dhe dhimbjet neuropatike.

Vullnetaria

**The Volunteer Centre
Glasgow**

84 Miller Street (4th floor)
Glasgow G1 1DT

0141 226 3431

www.volunteerglasgow.org
ose

www.volunteerscotland.org.uk

Mund t'ju ndihmojë në gjetjen e punëve të natyrës vullnetare që ju përshtaten më së miri si brenda ashtu dhe jashtë Glasgout.

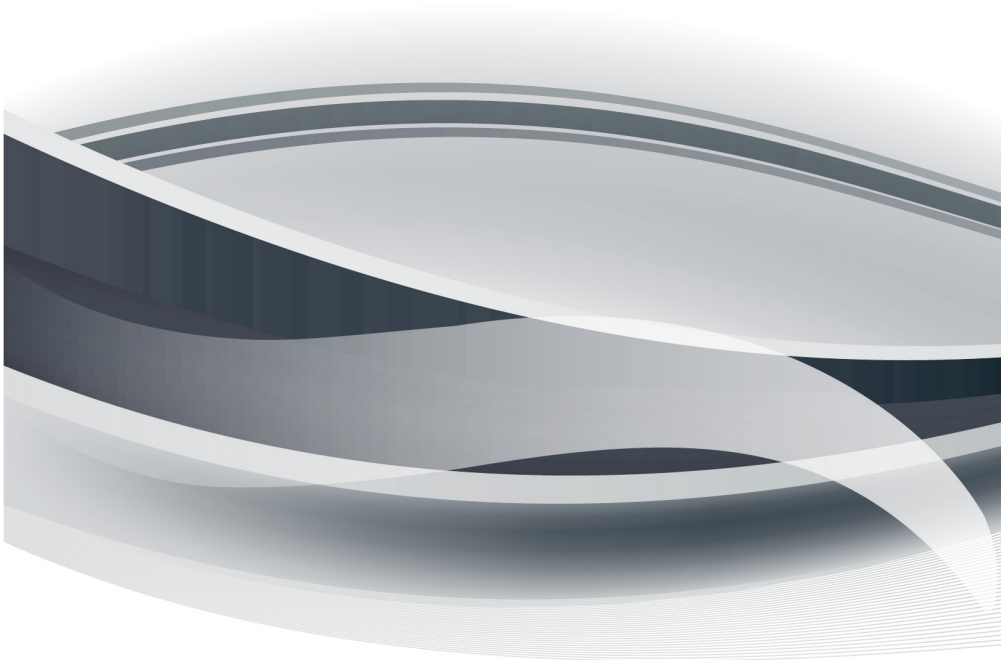
Learn Direct Scotland

0808 100 9000

www.learndirectscotland.com

"Learn Direct Scotland" synojnë të përmirësojnë aftësitë dhe punësimin e individëve, si dhe aftësitë konkurruese të kompanive. Ata inkurajojnë individët t'i kthehen arsimit për të përmirësuar aftësitë e tyre individuale dhe profesionale, si dhe ndihmojnë bizneset e vogla të kenë qasje në mundësinë për trajnim e zhvillim për personelin e tyre.

Shënime



QC

Punimi grafik dhe prodhuar
nga Medical Illustration

