

درد سے نمٹنے کے مفید طریقے



(۱) اولین شرط ہے کہ آپ درد کی موجودگی کو قبول کر لیں۔

اگر آپ یہ باور کر لیں کہ آپ کو دائمی درد ہے تو نمٹنا آسان ہو جائیگا۔ درد پر قابو پانے کے لیے اولین شرط یہ ہے کہ آپ اس کی موجودگی کو قبول کر لیں۔ قبولیت کا مقصد ہرگز یہ نہیں ہے کہ آپ ہمت ہار دیں بلکہ یہ کہ آپ اس کا مقابلہ بہتر طریقے سے کرنے کے لیے تیار ہو جائیں۔ قبولیت آپ کے لیے ایک دروازے کی چابی کی طرح ہے جو اگر آپ نے کھول لیا تو آپ اپنے درد کو سمجھنے اور اس پر قابو پانے کے لیے بہت سے راستے تلاش کر لیں گے۔ بس اس کے لیے کچھ ہمت کی ضرورت ہے۔



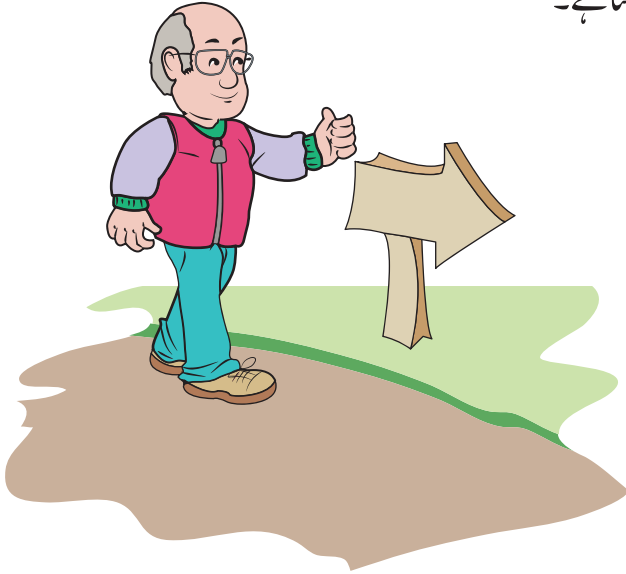
(۲) اپنی مدد آپ کے لیے تیار ہو جائیے اور اپنے معتمد ساتھیوں کو بھی تیار کر لیجئے۔

درد پر غلبہ پانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ دوستوں اور احباب کو اس کام میں شامل کر لیں۔ اپنے ڈاکٹر، نرس، دوست، احباب، رشتہ داروں اور خاندان کے دیگر افراد سے درخواست کریں کہ آپ کی مدد کریں۔ درد کے علاج کے لیے منصوبہ بنالیں اور اس میں اپنی ٹیم کو شامل کر لیں۔



(۳) جلد بازی سے گریز کریں اور اپنے اُمور کو سہولت سے نمٹنا سیکھیں۔

روزمرہ کے کاموں کو سہولت سے انجام دینا آپ کے درد پر قابو پانے کی اولین شرط ہے۔ کیا آپ کو یہ اندازہ ہے کہ آپ کا درد کس وقت اور کس وجہ سے بڑھتا یا گھٹتا ہے؟ یہ جاننا آپ کے لیے بہت ضروری ہے تاکہ آپ اپنے روزمرہ کے کاموں کو اس رفتار سے انجام دیں کہ درد میں اضافہ نہ ہو۔ ممکن ہے کہ آپ بہت تیزی سے کام کریں اور درد بڑھ جائے یا یہ کہ آرام کا وقفہ اس قدر طویل کر دیں کہ بالکل سست ہو جائیں۔ بہتر یہ ہے کہ کام کی رفتار کو مناسب رکھیں یعنی نہ بہت تیز نہ انتہائی سست۔ رفتار میں توازن دن بھر قائم رکھیں اور خود کو یاد دلاتے رہیں کہ متعین رفتار پر چلنا ہے۔



(۴) دن بھر کے اہم کاموں کو کرنے کی منصوبہ بندی کرنا سیکھیں۔

اپنے کاموں کو ترجیحی بنیادوں پر کرنا اور وقت کا مناسب استعمال بہت ضروری ہے۔ اپنے کاموں کی ایک فہرست بنائیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں لیکن یاد رکھیں اپنے اندر تھوڑی نرمی اور لچک رکھیں۔ بہتر ہوگا کہ آپ اپنے کاموں کا ایک نقطہ آغاز بنالیں۔ مثلاً پیر، دوپہر سے پہلے: اگر کمرے کی صفائی کریں تو وقفے وقفے سے آرام بھی کریں۔

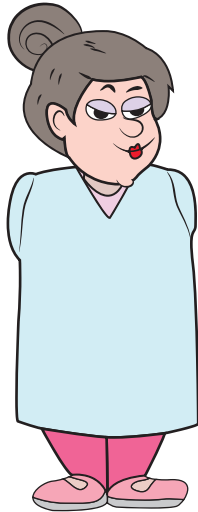
پیر، دوپہر کے بعد: شام کا کھانا بنانا ہے تو بیٹھ کر بنالیں۔

منگل، دوپہر سے پہلے: تیراکی کے لیے جائے اور پھر کسی دوست کے ساتھ

خوشگوار ماحول میں وقت گزاریے۔ ان کاموں کے بعد آرام کرنا نہ بھولیں۔

منگل، دوپہر کے بعد: اگلے دن کے کاموں کی فہرست پہلے سے

بنالیں تاکہ سہولت رہے۔



(۵) درد سے نجات پانے کے مختلف طریقے اور ان پر عمل۔

درد سے بچاؤ کے لیے نہایت ہی آسان اور عملی کاموں کو کرنے کی عادت ڈالیے۔ کسی بھی کام کو انجام دینے کے لیے اس کا با مقصد ہونا ضروری ہے۔ جس طرح فٹبال کے کھیل میں گول پوسٹ کا اور دوڑ میں اختتامی لکیر کا ہونا ایک مقصد ظاہر کرتا ہے اسی طرح درد سے نجات پانے کے لیے اپنے روزمرہ کے کاموں میں مقصد شامل کرنا ضروری ہے۔ دوسری بات جو اہم ہے وہ کاموں کا مناسب وقت اور مناسب انداز میں ہونا ہے۔ آپ خود اپنے کاموں کو روزانہ یا ہفتہ بھر کی بنیاد پر ترتیب دے سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی کام یا ورزش کے بارے میں غیر یقینی کیفیت کا شکار ہیں تو اپنے معالج سے ضرور مشورہ کر لیں۔ ورزش اور کاموں سے متعلق آپ درد کے مرض میں مبتلا دوسرے لوگوں سے بھی مشورہ کر سکتے ہیں۔ یہ مشورے آپ کے روزمرہ کے کاموں میں معاون اور مددگار ثابت ہوں گے۔

درد میں مبتلا لوگوں کا گروپ ترتیب دینا: ماہرین کے مطابق اس طرح کے گروپ درد



سے نجات اور اس کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

مریض دوسروں کے درد کی کیفیات

سے آگاہ ہوتا ہے جس سے اس

میں اپنے درد سے بہتر طریقے

سے نمٹنے کی ہمت پیدا ہوتی ہے۔

(۶) صبر و تحمل سے کام لینا۔

اپنے کام کاج کو تحمل سے چھوٹے چھوٹے حصوں میں کرنے کی عادت ڈالیں۔ تبدیلی یا بہتری لانے میں چند ہفتے یا مہینے لگ سکتے ہیں۔ آہستہ آہستہ آپ اپنے اندر بہتری محسوس کرنے لگیں گے اور اپنے رُکے ہوئے کاموں کو بھی بہتر انداز میں مکمل کر پائیں گے۔ کاموں میں جلد بازی نہ کریں کیونکہ یہ درد والی کیفیات کو واپس لانے کا باعث ہو سکتا ہے۔ اپنے کاموں میں دوسروں کی مدد بھی حاصل کرتے رہیں۔ دوسروں سے مدد لینا کمزوری نہیں بلکہ طاقت کی علامت ہے۔



(۷) حالات کے ساتھ جینا۔

دائمی درد سے نبرد آزما ہونا سانپ اور سیڑھی کے کھیل کی طرح ہے۔ آپ کے کچھ دن ایسے ہونگے جب آپ بغیر درد محسوس کیئے سب کام بخوبی انجام دے سکیں گے (سیڑھی کی مثال) اس کے برعکس کچھ دن ایسے ہونگے جب آپ روزمرہ کے معمولات بھی ادا نہ کر سکیں گے (سانپ کی مثال) مندرجہ بالا طریقوں کی مدد سے آپ اس کھیل سے قسمت کے عنصر کو حذف کر کے کامیابی یقینی بنا سکتے ہیں۔



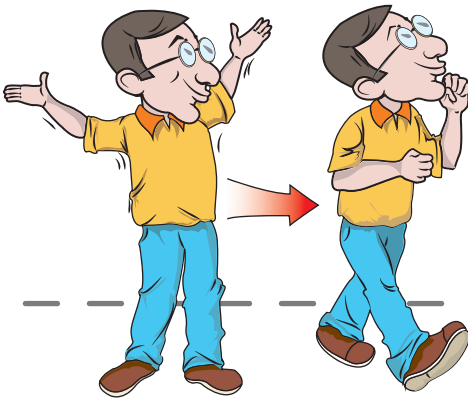
(۸) پُرسکون ہونے کے چند طریقے۔

پُرسکون زندگی گزارنے کے لیے آپ کو جسمانی اور ذہنی تھکاوٹ دور کرنے کے طریقے سیکھنا ہونگے۔

چند مفید طریقے مندرجہ ذیل ہیں:

- کتاب پڑھنا
- موسیقی سننا
- سینمایا ریٹورینٹ جانا
- مراقبہ / عبادت
- دوستوں سے ملاقات / گپ شپ
- باغبانی
- ورزش
- چہل قدمی
- سانس لینے کے لیے پیٹ کے پٹھوں کا استعمال (جسمانی صحت کے ماہر آپ کو یہ مشق سکھاسکتے ہیں)

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ درد کی حالت میں ورزش کرنے سے درد میں اضافہ ہو سکتا ہے مگر یہ درست نہیں ہے۔ باقاعدہ ورزش دراصل درد کی کمی کا باعث بنتی ہے۔ جو لوگ باقاعدہ ورزش کرتے ہیں وہ اپنے روزمرہ کے معمولات بہتر طریقے سے انجام دے سکتے ہیں۔ یہ کمزور پٹھوں کو مضبوط بناتی ہے اور آپ بہت سے کام کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔



یاد رکھیں

ورزش ہمیشہ مرحلہ وار شروع کریں اور اس میں بتدریج اضافہ کریں۔ بظاہر ایسا کرنا مشکل نظر آتا ہے لیکن دراصل ایسا نہیں ہے۔ آپ کے جسم میں کمزور پٹھے درد کا سبب ہوتے ہیں لہذا پٹھوں کو مضبوط کرنا درد کا ایک اہم علاج ہے۔

ورزش شروع کرنے سے پہلے آپ اپنے فزیوتھراپیسٹ سے ضرور ملیں تاکہ وہ آپ کو پٹھوں کی ورزش میں راہنمائی کر سکے۔ ان کی تجاویز کو بھرپور طریقے سے اپنانے کی کوشش کریں۔ ایسا کرنے سے آپ پُر اعتماد طریقے سے ورزش کر سکیں گے۔ تیراکی ایک بہت اچھی ورزش ہے جو کم و بیش جسم کے سارے پٹھوں اور جوڑوں کو استعمال میں لاتی ہے۔ باقاعدہ ورزش (بشمول تیراکی) آپ کی صحت کے لیے کیوں مفید ہے؟

15 اہم نکات آپ کی صحت کو بہتر اور برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

صحتمند زندگی کے لیے پانی بہت ضروری ہے
لہذا پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔
خاص طور پر ورزش سے پہلے، دوران اور
بعد میں پانی کے استعمال کو یقینی بنائیں۔

پانی:

ورزش کے فوائد

- ۱ - دل اور دوران خون کو مضبوط کرتی ہے۔
- ۲ - پٹھوں کو مضبوط کرتی ہے۔
- ۳ - آپ کے جسم میں زیادہ چمک پیدا کرتی ہے۔
- ۴ - آپ کے کام کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتی ہے۔
- ۵ - جسم میں درد کم اور ختم کرنے والے قدرتی مرکبات کی مقدار کو بڑھاتی ہے۔
- ۶ - وزن کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے اور مزید بڑھنے سے روکتی ہے۔
- ۷ - آپ کی نیند کو بہتر بناتی ہے۔
- ۸ - آپ کے جسمانی توازن کا خیال رکھتی ہے۔
- ۹ - آپ کی تھکاوٹ کو کم کرتی ہے اور آپ زیادہ توانا محسوس کرتے ہیں۔
- ۱۰ - پٹھوں کے کھچاؤ اور تناؤ میں کمی کرتی ہے۔
- ۱۱ - ذہنی تناؤ اور بے چینی کی کیفیت کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- ۱۲ - زندگی میں مثبت رہنے کی طرف گامزن کرتی ہے۔
- ۱۳ - قبض سے بچاؤ کا ایک طریقہ ہے۔
- ۱۴ - معاشرے کی سرگرمیوں میں بھرپور طریقے سے شامل ہونے میں معاون ہے۔
- ۱۵ - زندگی کے معمولات میں نظم و ضبط پیدا کرتی ہے۔

(۹) روزانہ ڈائری لکھیے۔

درد پر قابو پانے میں جو کامیابیاں حاصل کی ہیں انھیں روزانہ ڈائری میں لکھیے۔ جب ان کامیابیوں کے بارے میں آپ دوبارہ پڑھیں گے تو آپ کو مزید ہمت ملے گی۔ مگر یہ بھی انتہائی ضروری ہے کہ آپ ان چیزوں کو بھی لکھیے جن سے آپ کا درد مزید بڑھ جاتا ہے۔ بعض اوقات ہم اپنی غلطیوں سے اپنی کامیابیوں کے مقابلے میں زیادہ دیکھتے ہیں۔ روزانہ کم از کم ایک واقعہ ضرور ایسا لکھیں جس سے یہ پتہ چلے کہ آپ نے کس طرح اپنے درد پر قابو پایا۔ اس سے آپ کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوگا۔



(۱۰) دوبارہ درد ہونے کی صورت میں لائحہ عمل۔

ذہنی طور پر تیار رہیں کہ آپ کا درد دوبارہ واپس آسکتا ہے۔ یہ سمجھنا غیر یقینی ہوگا کہ ٹھیک ہو جانے کے بعد درد دوبارہ واپس نہیں آئے گا۔ درد کے واپس آنے کی صورت میں اس سے نمٹنے کی منصوبہ بندی آپ کے درد کے علاج کا ایک اہم حصہ ہے۔ اگر آپ اس کے لیے تیار ہوں گے تو اس سے بہتر طور پر نمٹ سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں آپ اپنے طبی ماہر سے مشورہ کر سکتے ہیں۔ اس بات کی طرف متوجہ رہیں کہ درد کے واپس آنے کی وجوہات کیا ہیں۔ اور کن چیزوں سے درد میں آرام محسوس ہوتا ہے۔ یہ معلومات آئندہ درد ہونے کی صورت میں مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

درد کے دوبارہ ہونے کی صورت میں آپ کا لائحہ عمل:

اگر آپ زیادہ کام کرنے کے عادی ہیں تو آپ باآسانی بھول سکتے ہیں کہ آپ کے لیے کام کے دوران احتیاط لازم ہے اور ایسا نہ کرنے پر آپ کو درد کی شکایت دوبارہ ہو سکتی ہے۔ اس صورت میں آپ گھبرائیے نہیں۔ بہترین لائحہ عمل یہ ہے کہ پہلے سے درد سے نمٹنے کی منصوبہ بندی کیجئے۔



(۱۱) درد سے نمٹنے کے لیے لائحہ عمل تیار کرنا۔

درد سے نمٹنے کے لیے آپ اور آپ کے طبی ماہر کے درمیان تعاون اور بہتر منصوبہ بندی بہت ضروری ہے۔ جس طرح ایک فٹ بال ٹیم منصوبہ بندی اور باہمی تعاون کے بغیر کامیابی حاصل نہیں کر سکتی، اسی طرح آپ کے طبی ماہر کے لیے آپ کے تعاون کے بغیر درد کا علاج ممکن نہیں۔ اپنے درد سے نجات حاصل کرنے کے لیے آپ کو بھی اہم کردار ادا کرنا ہوگا۔ اس سلسلے میں آپ اپنے طبی ماہر کے ساتھ مل کر ایک لائحہ عمل تیار کر سکتے ہیں۔ یہ لائحہ عمل آپ کے آئندہ علاج کے لیے بھی مفید ثابت ہوگا۔ اکثر لوگوں کو درد کی گذشتہ کیفیت سے کبھی کبھار دوچار ہونا پڑتا ہے۔ اس کی وجہ کام کی زیادتی اور اپنے درد کے مسئلے کو بھول جانا ہے۔ ایسی صورت میں آپ خود پر غصہ نہ کریں۔ اگر آپ کو درد سے نمٹنے کی تیاری میں مشکل درپیش ہے تو آپ اپنے طبی ماہر سے مدد لے سکتے ہیں۔



(۱۲) مشقوں کو جاری رکھنا اور مشق ۱ تا ۱۱ کو روز کا معمول بنانا۔

یہ سمجھنا ضروری ہے کہ آپ کو مشق ۱ سے ۱۱ کو روز کا معمول بنانا ہوگا۔ جس طرح ذیابیطیس کے مریض کو روزانہ اپنی دوائیں لینا ہوتی ہیں اور ساتھ ہی ساتھ اپنی خوراک کا خیال کرنا ہوتا ہے، اسی طرح آپ کے لیے بھی ضروری ہے کہ آپ اپنی ترجیحات طے کر لیں کہ آپ اپنے درد کو کس طرح آرام پہنچا سکتے ہیں۔

اپنے معمولات جیسا کہ آرام، ورزش اور پریشانی دور کرنے والی مصروفیات کے ذریعے درد کو قابو میں رکھنا آپ کی ترجیحات میں شامل ہونا چاہیے۔ اس عمل کو جاری رکھنے میں کچھ لوگوں کو مشکل درپیش آسکتی ہے۔ مگر یہ اتنا مشکل نہیں جتنا بظاہر دکھائی دیتا ہے۔ ایک بار جب آپ اسے اپنا معمول بنالیں گے تو پھر کوئی مشکل نہیں ہوگی۔ جس طرح دانت صاف کرنا ایک عادت بن جاتی ہے، اسی طرح اپنے درد سے نمٹنا بھی ایک عادت بن جائیگی۔ آپ دوسروں کو اس عمل میں شامل کر کے اپنے درد کے علاج کو اپنے لیے آسان بنالیں۔



Published & distributed
by Department of Anaesthesiology
Aga Khan University Karachi, Pakistan.
With the help of a grant by
International Association for the Study of Pain (IASP)
