

## حقيبة أدوات الألم... للأشخاص الذين يعيشون مع الألم المستمر



قد يكون من الصعب فهم مشكلة الألم المستمر وكيفية التعامل معه على نحو يومي.

حقيبة أدوات الألم هي عبارة عن كتيب يحتوي على معلومات بسيطة قد توفر لك بعض النصائح المفيدة والمهارات التي تدعمك طوال الوقت للتعامل مع ألمك.

لم يكن الغرض من الكتيب أن يحتوي على جميع وآخر المعلومات المتعلقة بالألم، بل أن يحتوي على إرشادات نافعة لتساعدك في البدء بالتعامل مع الألم. كل ماتحتاج أو تحتاجين إليه هو الرغبة في قراءة الكتيب والعمل ببعض الاقتراحات الموجودة فيه.

نتمنى لك حظاً وافراً،

بيتر مور

عنوان بيتر مور الإلكتروني [pete.moore@paintoolkit.org](mailto:pete.moore@paintoolkit.org)

موقع (حقيبة أدوات الألم) الإلكتروني [www.paintoolkit.org](http://www.paintoolkit.org)

حساب بيتر مور في تويتر [@paintoolkit2](https://twitter.com/paintoolkit2)

بيتر مور، والذي لديه ألم مستمر، وربو، وإلتهاب مفاصل، قد قام بجمع هذه الأدوات بمساعدة أصدقائه، وعائلته وعاملين بالرعاية الصحية.

(تقدير خاص للفريق العامل على برنامج "برادفورد العيش مع الألم")

الأداة (١): القبول بأن لديك ألماً مستمراً... وبعدها البدء بالمضي قدماً.

الأداة (٢): القيام بالمشاركة وبناء فريق دعم.

الأداة (٣): التروي.

الأداة (٤): تعلم تحديد أولوياتك والتخطيط لأيامك.

الأداة (٥): وضع الأهداف وخطط العمل.

الأداة (٦): الصبر مع النفس.

الأداة (٧): تعلم مهارات الاسترخاء.

الأداة (٨): تمارين التمدد والتمارين الأخرى.

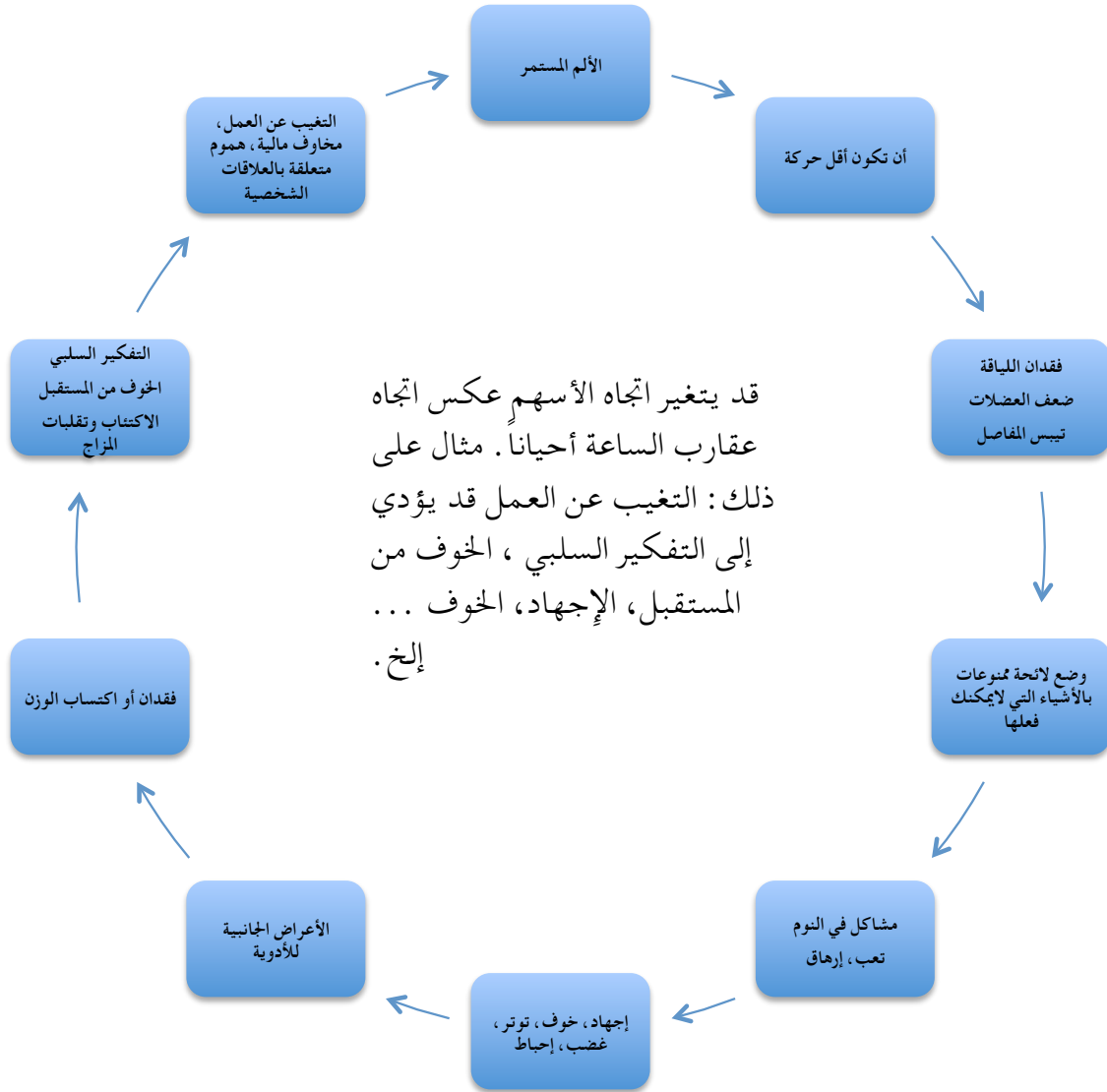
الأداة (٩): الاحتفاظ بمذكرة ليوميائك ومتابعة تطورك.

الأداة (١٠): وضع خطة في حالة الانتكاس.

الأداة (١١): العمل بروح الفريق.

الأداة (١٢): المثابرة ووضع الأدوات من ١-١١ في ممارساتك اليومية.

## دورة الألم المستمر



### هل تشعر/ تشعرين بأنك محاصر(ة) بدورة الألم المستمر؟

إذا كان جوابك نعم، فاسأل(ي) نفسك هذه الأسئلة.

- ١- هل تنجز (ين) أكثر في الأيام الجيدة وأقل في الأيام السيئة؟
- ٢- هل أنت من الشخصيات التي تنجز أكثر مما هو مطلوب منها؟
- ٣- هل أنت من الذين يهتمهم إرضاء الناس؟ وهل لديك مشكلة في قول (لا) للآخرين عندما يطلبون منك أشياء تفعلها؟

هل رأيت نفسك في دائرة الألم المستمر وهل تعرفت على نفسك في الأسئلة الثلاثة المطروحة في الأعلى؟ إذا كان جوابك نعم، فحقيبة أدوات الألم هذه قد تكون لك، لذلك فضلاً استمر(ي) بالقراءة.

الألم المستمر (والمسمى أحياناً بالمرزمن أو طويل المدى) هو: الألم الذي يستمر لثلاثة أشهر أو أكثر وقد لا يتجاوب مع العلاج الطبي. هذا النوع من الألم قد يكون معيقاً ومحبطاً للكثير من الأشخاص الذين يحاولون التكيف معه، وقد يؤثر أيضاً على علاقاتك مع عائلتك، وأصدقائك، وزملائك في العمل.



يحدث أحياناً أن يقول بعض العاملين في الرعاية الصحية بعد فحصهم للأشخاص الذين لديهم ألم مستمر:  
 “أنا آسف، إن ماتشتكي منه هو مشكلة مع الألم المزمن أو طويل المدى وسيوجب عليك أن تتعايش معه.”

ربما حاول العاملون في الرعاية الصحية أن يفعلوا ما بوسعهم لمساعدتك حتى الآن ، وربما قد استخدموا كل ما في حقيبتهم من أدوات، لكن هناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها لتساعدك على التعامل الذاتي مع ألمك، بالإضافة لدعم العاملين في الرعاية الصحية المتابعين لحالتك، وعائلتك، وأصدقائك، وزملائك في العمل. كل ما تحتاجه أو تحتاجينه هو الرغبة بطلب المساعدة.

الإثنين

الثلاثاء

هل تحولت إلى شخص (لايستطيع أن يفعل)؟

MONDAY

TUESDAY



3:30pm

3:30pm

عصراً ٣:٣٠

عصراً ٣:٣٠

الشخص الذي (لايستطيع أن يفعل) هو شخص قام بالمحاولة أو بالمساهمة في القيام بالمهام اليومية (كالذهاب إلى العمل، القيام بالأعمال المنزلية، العناية بالحديقة، ممارسة الرياضة، قضاء العطلات، الذهاب إلى السينما، الأكل خارج المنزل أو المشاركة بنشاطات عائلية...) ولكنه توقف أو تخلى عن ذلك بسبب الألم. عندما يحدث ذلك، فهذا غالباً مايدل على انخفاض مستوى الثقة بالنفس.

هل هذا الأمر مألوف بالنسبة إليك؟ إن وصلت لهذه المرحلة، فأنت بحاجة إلى التوقف وإلى اتخاذ خطوة فعلية.

إذا قبلت بحدوث تغيير في حياتك وتدربت على استخدام الأدوات الموجودة في حقيبة أدوات الألم، فقد تصبح/تصبحين شخصاً (يستطيع أن يفعل) من جديد. قد يتطلب ذلك بعض الوقت، لذلك حاول(ي) فضلاً التحلي بالصبر مع نفسك.

إذاً، هل الألم المستمر يعتبر مشكلة في المملكة المتحدة؟

الإجابة باختصار هي: نعم. لذلك، لا تشعر(ي) بأنك وحيد(ة).

هنا بعض الحقائق التنبؤية من (تحالف قانون الألم المزمن):

[www.paincoalition.org.uk](http://www.paincoalition.org.uk)

١- أكثر من ١٤ مليون إنسان يعيش مع الألم المزمن، ومن بين حوالي أربعة أشخاص يشتكي شخص واحد من أن الألم منعه من مزوالة مهامه اليومية (بما فيها عمله) وذلك لمدة لا تقل عن ١٤ يوماً في الأشهر الثلاثة الأخيرة.

٢- التكلفة التقريبية لألم الظهر وحده تبلغ حوالي ١٢،٣ مليون جنيه استرليني سنوياً.

٣- الأشخاص الذين لديهم ألم مستمر هم أكثر عرضة للتوتر وللإكتئاب. ٦٩٪ ممن يشتكون من الألم الشديد عبروا عن قلقهم حيال مزاجهم المتغير.

لماذا أحتاج لأن أتعامل مع ألمي؟ في كل حال، هناك من العاملين في الرعاية الصحية ممن يتابعون حالتني. أليس من المفترض أن يفعلوا ذلك عوضاً عني؟

العديد من الأشخاص الذين لديهم ألم مستمر تجري متابعتهم من قبل العاملين في الرعاية الصحية من أجل العلاج، والمساعدة، وتلقي الدعم. لكن، هل قمت حقاً بتقدير عدد الساعات التي تقضيها خلال سنة كاملة مع العامل في الرعاية الصحية المتابع لحالتك؟



يقال بأن الأشخاص الذين لديهم عوارض صحيه (من بينها الألم)، قد يقضون مع العامل في الرعاية الصحية أقل من ٣ ساعات بالسنة كمتوسط. أما بالنسبة للساعات المتبقية من السنة والتي تشكل ٨،٧٣٣ ساعة فإنهم يقضونها لوحدهم. لهذا، فإن الحاجة لتعلم المهارات الخاصة بكيفية التعامل والسيطرة الذاتية على الألم وإدخالها في النشاطات اليومية هو أمر هام جداً. كما ترى/ترين، فإنه من المهم والضروري المشاركة أكثر في التعامل الذاتي مع ألمك. من المؤكد بأن التعامل مع ألمك ليس مسؤولية الطبيب أو العاملين بالرعاية الصحية وحدهم. يتوجب أن يكون لك أيضاً دوراً حيوياً في ذلك، وكل هذا يرجع إلى روح فريق العمل.

قد يكون سؤالك التالي:  
“حسناً، كيف يمكنني المشاركة أكثر وكيف أبتدى بذلك؟”

ما قد يساعدك هو استخدام عدة مهارات وأدوات، مثل الميكانيكي الذي لديه الكثير من الأدوات في علبته لإصلاح وصيانة السيارات. الأشخاص الذين لديهم ألم مستمر بحاجة إلى مجموعة من الأدوات لمساعدتهم في التعامل معه وللسيطرة عليه بشكل ذاتي بنجاح.

من الأفضل أن يكون لديك أنواعاً مختلفة من الأدوات للاستعانة بها في حال الحاجة إليها، تماماً مثل وجود ميكانيكي سيارات ماهر. بالطبع، قد لا تحتاج إلى جميع الأدوات المشار إليها في حقيبة أدوات الألم، ولكنك تحتاج فقط إلى الأدوات التي تساعدك بشكل أفضل للسيطرة على الألم.

التعامل الذاتي مع الألم ليس صعباً ... لنبدأ معاً، ولنلق نظرة على الأداة الأولى في حقيبة أدوات الألم.

## حقيبة أدوات الألم

### الأداة (١): القبول بأن لديك ألماً مستمراً... ثم البدء بالمضي قدماً.

القبول هو أول وأهم أداة في حقيبة أدوات التعامل الذاتي مع ألمك.

القبول لا يعني أنك تخلت عن الأمل، ولكنه يعني الإقرار بالحاجة إلى السيطرة أكثر عندما يتعلق الوضع بكيفية التعامل الذاتي بشكل أفضل مع ألمك.

### كيف تتعامل ذاتياً مع الألم



القبول كفتح باب. هذا الباب يؤدي إلى فرص كثيرة للتعامل مع الألم. مفتاحه ليس كبيراً كما تتصور(ين)، فكل ما عليك فعله هو الرغبة باستعماله والمحاولة لفعل الأشياء بطريقة مختلفة.

## الأداة (٢): قم/قومي بالمشاركة - بناء فريق دعم.



أن تكون ناجحاً أو أن تكونين ناجحة في التعامل الذاتي مع الألم، يعني أن تحصل (ين) على الدعم والمساعدة من الآخرين. اسأل (ي) العامل بالرعاية الصحية المتابع لحالتك، وأصدقائك، وعائلتك، وزملائك في العمل إن كان بإمكانكم العمل سوياً بشكل أكبر لتكوّنوا فريقاً واحداً. حاولوا بعدها أن تضعوا خطة للتعامل الذاتي مع الألم. ابحث (ي) في المجتمع حولك عن وجود فرق دعم أخرى قد يمكنك الانضمام إليها والتي بدورها قد تضيف إليك مهارات أخرى للتعامل الذاتي مع الألم.

## الأداة (٣): التروي.



منطقة الراحة

التروي أثناء القيام بمهامك اليومية هو أحد أهم الأدوات الرئيسية للتعامل الذاتي مع الألم. تحتاج (ين) للبدء بالتروي في عملك وفي مهامك اليومية كذلك. هل وجدت نفسك في دورة الألم التي أشرنا إليها سابقاً؟ إن كان كذلك فلديك قابلية لفعل ما هو أكثر من اللازم، أو لديك قابلية للراحة بشكل مبالغ فيه وقد تشعر (ين) بالخمول وتفتقد (ين) اللياقة.

**التروي باختصار هو:** أخذ قسط من الراحة قبل الحاجة إليها وذلك خلال اليوم.

ولكن كيف أتذكر بأن علي التروي؟

هناك مقولة إنجليزية قديمة تقول... "كيف تأكل فيلاً؟"  
الجواب: قضمه تلو الأخرى!



التروي هو القيام بأعمالك اليومية جزءً جزءً وعدم جمعها كلها في وقت واحد. للمزيد من الأمثلة على التروي أثناء القيام بأعمالك اليومية، شاهد (ي) الصفحة رقم (١٢).

## الأداة (٤): تعلم(ي) تحديد أولوياتك وخطط(ي) لأيامك.

تحديد أولوياتك والتخطيط لأيامك يعتبر من أهم الأدوات. قم/قومي بوضع لائحة للأمور التي تود(ين) القيام بها ولكن بمرونة. هذه نقطة ممتازة لوضع نقطة بداية لنفسك.

أمثلة على ذلك:

١- الإثنين صباحاً: كنس غرفة المعيشة وأخذ عدة فترات راحة للتروي.

٢- الإثنين مساءً: تحضير طعام وجبة العشاء والجلوس أثناء القيام بذلك.

٣- الثلاثاء صباحاً: ممارسة الرياضة، كالسباحة، والالتقاء بصديق أو صديقة لشرب القهوة أو الشاي، ثم الاسترخاء بعد العودة للمنزل.

٤- الثلاثاء مساءً: كتابة خطة مهام اليوم التالي.

## الأداة (٥): وضع الأهداف وخطط العمل.

هناك مقولة إنجليزية قديمة تقول: "تتشعر أحياناً بأنك تود لو تجري قبل أن تمشي!". لتفادي حدوث ذلك، ضع(ي) لنفسك أهدافاً وخطط عمل بسيطة وواقعية. كما يحتاج لاعبو كرة القدم إلى مرمى لأهدافهم، و كما يحتاج العدائون إلى خط نهاية لسباقهم، فأنت بحاجة إلى شئٍ تهدف إليه.

ربما في استطاعتك وضع خطة عمل بسيطة لنفسك على مدار الساعة، أو بشكل يومي أو أسبوعي. اطلب(ي) المساعدة من العامل في الرعاية الصحية المتابع لك حينما تشعر(ين) بالتردد ويمكنك التعلم أكثر عن كيفية وضع أهداف وخطط عمل حين تحضر(ين) ورشة عمل حقيقية أدوات الألم أو برنامج التعامل الذاتي.

لمزيد من المعلومات عن ورش عمل حقيقية أدوات الألم:

[www.paintoolkit.org/workshops](http://www.paintoolkit.org/workshops)

تحديد الأولويات  
التخطيط  
التروي



خطة عمل



## الأداة (٦): الصبر مع النفس.

خذ(ي) الأمور بروية، فقد يتطلب الأمر منك بضعة أسابيع أو حتى أشهر لرؤية التغيرات وملاحظة التحسن. عندما تبدأ (بين) بالشعور بأنك في حالة جيدة، يمكنك التعويض عن النشاطات التي تركتها أو أجلتها. حاول(ي) مقاومة الرغبة بفعل أكثر مما هو مطلوب منك، وإلا فأن فرص انتكاستك قد تزداد لاحقاً. هناك مقولة جيدة مفادها "خذ أمورك يوماً بيوم"، واطلب(ي) مساعدة ودعم الآخرين أيضاً، فهذا ليس دلالة على ضعف منك ولكنه على العكس، دلالة على القوة!

## الأداة (٧): تعلم مهارات الاسترخاء.

مهارات الاسترخاء مهمة جداً في حالة توتر عضلات الجسم، ومهمة أيضاً لتهدئة العقل.

الاسترخاء قد يكون في ممارسات عديدة، منها:

قراءة كتاب

الاستماع للموسيقى

البستنة والعمل في الحديقة

لقاء الأصدقاء لشرب القهوة أو الشاي

الذهاب إلى السينما أو إلى أحد المطاعم

التأمل

الرقص

المشي



تمارين الاسترخاء (والتي قد تجدها في المكتبات على هيئة أقراص مدمجة أو كتب أو ملفات إلكترونية يمكنك تحميلها من الإنترنت لهاتفك أو لجهاز إلكتروني آخر).

## التأقلم أو الإدارة الذاتية؟

التأقلم مع الألم المستمر قد يكون صعباً أحياناً وقد يعتبره البعض لعبة حظ، كلعبة (الثعابين و السلالم). عندما تنجز(ين) أكثر مما هو مطلوب منك، فهذا يجعلك تنجز أكثر في الأيام الجيدة (مثل تسلق السلالم)، لكنك في الأيام السيئة تنجز (بين) أقل وتعود(ين) للنوم أو للراحة (كالانزلاق على الثعبان). الإدارة الذاتية هي اتخاذ عملٍ إيجابي ومدرس بحيث يقلل هذا العمل من عامل الحظ في الإدارة الذاتية للألم.



## الأداة (٨): تمارين التمدد (الإطالة) وتمرينات التقوية:



يخاف العديد من الأشخاص الذين يشكون من الألم القيام بالتمارين ظناً منهم بأنها قد تسبب لهم مشاكل إضافية. لكن الأمر هذا غير صحيح، فالمواظبة على القيام بالتمارين (كتمارين التمدد والتقوية) تساعد في التقليل من الشعور بالألم والانزعاج. تقوم التمارين بتهيئة الجسم للقيام بنشاطات أخرى، فمثلاً: تمارين التقوية تساعد في تقوية العضلات الضعيفة وتشعرك بأنك أفضل بشكل عام بعد القيام بها. تذكر (ي) البدء بشكل تدريجي ثم الزيادة على ذلك عند قيامك بتمارين التمدد والتقوية، وتذكر (ي) أيضاً بأن الأمر ليس بالصعوبة التي قد يتصورها البعض.

إن كنت تشعر (ين) بالألم، فتذكر (ي) بأن العضلات الضعيفة والتي لا تستخدم بشكل كافٍ تزيد من الشعور بالألم أكثر مما لو كانت عضلاتك جسدك قوية. لذلك، قم بمناقشة أخصائيي العلاج الطبيعي أو المدربين الرياضيين الذين يتابعون حالتك لوضع خطة تمارين تمدد وتقوية مناسبة لك، بحيث يمكنك القيام بها بثبات وأمان. كل ذلك سيزيد من ثقتك بنفسك وستزداد كذلك قوة عضلاتك ومفاصلك. تذكر (ي) أيضاً أن بعض الرياضات كالسباحة، أو الرياضات المائية كالمشي داخل المسبح، تعتبر رياضات ذات تأثير منخفض وقد تكون مناسبة لك في حال كنت تشتكي (ن) من مشاكل في المفاصل.

## الأداة (٩): الاحتفاظ بمذكرة ليوميّاتك ومتابعة تطورك.

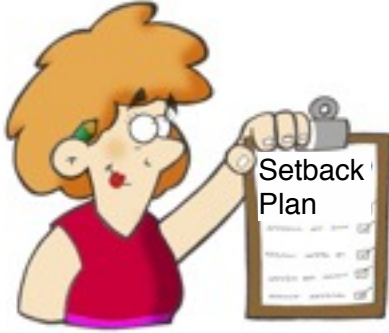
الاحتفاظ بمذكرة لتسجيل تطورك أمر يساعدك على رؤية ما وصلت إليه ويساعدك كذلك على ملاحظة النجاحات التي حققتها، وبالتالي سيحفزك ذلك لتحقيق نجاحات أخرى. كذلك، تدوينك للأمور التي لم تنجح بها هو أمر مفيد لك، فهي تجارب يمكنك الاستفادة منها. إن ما نتعلمه أحياناً من أخطائنا أكثر مما نتعلمه من نجاحاتنا.

### خطة عمل



على سعيد شخصي، وجدت بأن احتفاظي بمدونة قد وضحت لي لأي درجة كنت قادراً على التعامل الذاتي مع ألمي. فقد ركزت كذلك على الأمور التي قمت بها ولم تعط نتائج جيدة، ولهذا السبب كنت قادراً على التأقلم مع كيفية التعامل مع أمور كهذه بشكل أكثر إيجابية.

## الأداة (١٠): وضع خطة في حالة الانتكاس.



هل ترى/ترين بأنه أمر واقعي ألا تكون لديك خطة انتكاس؟  
الجواب ببساطة هو لا.

إعداد خطة انتكاس هو أمر صحي وجيد في التعامل الذاتي مع الألم.  
يمكنك سؤال العامل في الرعاية الصحية المتابع لحالتك إن كنت بحاجة  
للمساعدة لإعداد خطة مماثلة أو إن كنت غير متأكد(ة) من ذلك.  
يمكنك تدوين السبب أو الأسباب التي أثارت انتكاستك ومساعدك  
على تخطيطها أيضاً. هذه المعلومات قد تساعدك في حالة تعرضت لتجربة أخرى.

## الأداة (١١): العمل بروح الفريق.



العمل بروح الفريق الواحد من قبلك ومن قبل الممارسين الصحيين المتابعين لك  
هو أمر مهم وحيوي. هل يمكن أن نتخيل فريق كرة قدم مثل فريق أرسنال وهو  
يلعب بدون خطة فريق؟!

التعامل مع ألمك ليس طريقاً ذا اتجاه واحد، وليس أمراً واقعياً أن يقوم الممارس  
الصحي وحده بالتعامل مع ألمك بشكل كامل، فلك دور مهم تقوم (بين) به أيضاً.

يمكن لكما (أنت والممارس الصحي المتابع لحالتك) وضع خطة عمل سوية.  
خطة العمل هذه قد تساعدكما معاً في تتبع تطورك.

كيفية وضع خطة عمل هو أمر يمكنك تعلمه عند حضور برنامج للتعامل الذاتي.

- ١ المرضى والدكاترة
- ٠ الألم

## الأداة (١٢): المثابرة والاستمرار...

والوضع في الاعتبار أثناء القيام بمهامك اليومية الأدوات من ١-١١.

قد تسأل(ين) نفسك: "هل علي أن أضع جميع هذه الأدوات في مهامي اليومية؟"  
"هل علي أن أفعل ذلك كل يوم؟"

الجواب بكل بساطة هو: نعم. فكما أن علاج الشخص المصاب بمرض السكري يتضمن أخذه للدواء وحرصه على أكله بشكل يومي، فعلاجك أنت هو تحديد الأولويات، والتروي، ووضع خطة عمل أسبوعية أو خطة طويلة المدى، والاسترخاء، وممارسة التمارين، والحرص على الحركة بشكل عام، والتعامل مع ألمك بشكل ذاتي. قد يكون الاستمرار صعباً لكثير من الناس ولكن ثق(ي) بأن الأمر ليس بالصعوبة التي يمكن تخيلها، خاصة إن كنت قد وضعت لك روتيناً يومياً. سيصبح التعامل الذاتي مع ألمك عادةً اكتسبتها، مثل قيامك بتنظيف أسنانك. يمكنك أيضاً مشاركة الآخرين وسيكون التعامل الذاتي مع ألمك حينها أمراً مرحاً وليس صعباً.

ماهي الأمور الثلاثة التي تعلمتها عن التعامل الذاتي مع ألمي من خلال حقيبة أدوات الألم؟



.....-١

.....-٢

.....-٣



ما الذي سأقوم بتجربته؟

.....

.....

.....

## استخدام الإنترنت

يقول بيتر مور:

أدخل كلمة (ألم) في محرك البحث وستحصل على ما يقارب ٨١٠ مليون نتيجة! الأغلبية ستحاول أن تببلك شيئاً ما، لهذا قم بمناقشة طبيبك أو الممارس الصحي المتابع لك عندما تريد أن تجرب شيئاً. تذكر(ي) بأن النجاح في التعامل الذاتي مع الألم يعتمد على روح الفريق.

هنا بعض الآراء المختلفة لمن يشكون من الألم المستمر:

“وجدت الموقع الإلكتروني Healthtalkonline مفيداً جداً. لقد أعطاني هذا الموقع الفرصة لسماع، ورؤية، وقراءة كيفية عيش الآخرين مع الألمهم. أعلم الآن بأنني لست لوحدي.”  
ن. ك. سومرست

“يبدو أن هنالك الكثير من المواقع التي تذكر بأنني إذا تناولت شيئاً معيناً أو فعلت شيئاً ما، فإن ألمي سيختفي. أميل الآن لزيارة المواقع المعروفة مثل المواقع الصحية أو الحكومية البريطانية التي يحتوي اسم موقعها على: .org.uk, .nhs.uk, .gov.uk, .ac.uk  
ت.ف. ايسكس



موقع حقيبة أدوات الألم

هناك العديد من المعلومات المفيدة وسهلة الفهم عن حقيبة أدوات الألم على هذا الموقع. أحب بشكل خاص هذا الرابط التعليمي، حيث نجد جميع الروابط ليوتيوب:  
[www.paintoolkit.org/videos](http://www.paintoolkit.org/videos)

المزيد عن بيتر مور ود.فرانسيس كول، المشاركان في تأليف (حقيبة أدوات الألم) و (جزء تحفيزي)...

يعيش بيتر (بييت) في ايسكس في المملكة المتحدة، وهو متعهد متحمس للتعامل الذاتي مع الألم ولحالات صحية أخرى كذلك. قام بييت بكتابة عدة برامج وكتب عن التعامل الذاتي مع الألم.

يُطلب منه كثيراً أن يعطي ندوات تعليمية للممارسين الصحيين ولجموعات من المرضى في المملكة المتحدة وفي أوروبا.



بييت عضو في:

جمعية الألم البريطانية  
الجمعية العالمية لأبحاث الألم (IASP)

يقول بييت:

“ التعامل الذاتي مع الألم أو مع عارض صحي هو ليس بالأمر الصعب كما قد نتخيله، وإن أفضل أمر يمكن القيام به للتعامل معه هو بأخذ خطوات صغيرة.

كن صبوراً أو كوني صبورة مع نفسك، كما في المقولة: (نريد أن نمشي قبل أن نتمكن من الجري). افعل (ي) ذلك ببساطة وسيمكنك الوصول لهدفك.

اطلب (ي) العون والمساعدة دائماً من الممارس الصحي المتابع لك، من عائلتك، من الأصدقاء وزملاء العمل كذلك. مع مرور الوقت ستزداد ثقتك وسيزداد تحمك بشكل أكبر.”



د. فرانسيس كولة طبيبة عامة ومتخصصة في تأهيل الألم وفي العلاج المعرفي السلوكي في وست يوركشير في المملكة المتحدة.

د.فرانسيس عضو في الجمعية البريطانية للألم وشاركت في تأليف الدليل المساعد الذاتي (تخطي الألم المزمّن).

شكر خاص لكل الممارسين الصحيين ولجموعات المرضى الذين يدعمون التعامل الذاتي مع الألم.

لمزيد من المعلومات والدعم، هذه لائحة لروابط مواقع إلكترونية مفيدة:

العناية بالتهاب المفاصل Arthritis Care  
[www.arthritiscare.org.uk](http://www.arthritiscare.org.uk)

حملة الأبحاث المتعلقة بالتهاب المفاصل Arthritis Research  
Campaign  
[www.arc.org.uk](http://www.arc.org.uk)

الجمعية البريطانية للألم British Pain Society  
[www.britishpainsociety.org](http://www.britishpainsociety.org)

تحالف الاكتئاب Depression Alliance  
[www.depressionalliance.org](http://www.depressionalliance.org)

التمارين تفيد Exercise Works  
[www.exercise-works.org](http://www.exercise-works.org)

عش حياتك Get a Life  
[www.getalifegetactive.com](http://www.getalifegetactive.com)

حديث الصحة على الإنترنت Healthtalkonline  
[www.healthtalkonline.org](http://www.healthtalkonline.org)

اعرف صحتك Know your own health  
[www.kyoh.org](http://www.kyoh.org)

جمعية الألم العضلي الليفي البريطانية Fibromyalgia Association UK  
[www.fibromyalgia-associationuk.org](http://www.fibromyalgia-associationuk.org)

جمعية التهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضل ME Association  
[www.meassociation.org.uk](http://www.meassociation.org.uk)

إتحاد الشقيقة Migraine Trust  
[www.migrainetrust.org](http://www.migrainetrust.org)

الجمعية التطوعية للصحة العقلية MIND confidential help & advice  
[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

جمعية التصلب اللوحي المتعدد Multiple Sclerosis Society  
[www.mssociety.org.uk](http://www.mssociety.org.uk)

الجمعية الوطنية لالتهاب المفاصل الروماتيزمي National Rheumatoid Arthritis Society  
[www.nras.org.uk](http://www.nras.org.uk)



هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا NHS Choices  
[www.nhsdirect.nhs.uk/en/About](http://www.nhsdirect.nhs.uk/en/About)

خيارات هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية NHS Choices  
[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

التغلب على مشاكل الصحة العقلية Overcoming mental health problems  
[www.overcoming.co.uk](http://www.overcoming.co.uk)

حقيبة أدوات الألم Pain Toolkit  
[www.pain toolkit.org](http://www.pain toolkit.org)

العناية بالألم Pain Concern  
[www.painconcern.org.uk](http://www.painconcern.org.uk)

مؤسسة عون الألم Pain Relief Foundation  
[www.painrelieffoundation.org.uk](http://www.painrelieffoundation.org.uk)

تحالف جمعيات تطوعية للألم في بريطانيا Pain UK  
[www.painuk.org](http://www.painuk.org)

شبكة دعم ألم الحوض Pelvic Pain Support Network  
[www.pelvicpain.org.uk](http://www.pelvicpain.org.uk)

جمعية التهاب المفاصل الروماتيزمي Rheumatoid Arthritis Society  
[www.nras.org.uk](http://www.nras.org.uk)

موقع شيفيلد للألم المستمر Sheffield Persistent Pain  
[www.sheffieldpersistentpain.com](http://www.sheffieldpersistentpain.com)

جمعية الجلطة الدماغية Stroke Association  
[www.stroke.org.uk](http://www.stroke.org.uk)

موقع لدعم المصابين بالحزام الناري Shingles Support  
[www.shinglessupport.org](http://www.shinglessupport.org)

الجمعية البريطانية لألم العصب الثلاثي التوائم أو التهاب العصب الثالث  
Trigeminal Neuralgia Association UK  
[www.tna-uk.org.uk](http://www.tna-uk.org.uk)



شكراً جزيلاً لسارة أبانمي لقيامها بترجمة حقيبة أدوات الألم للغة العربية.