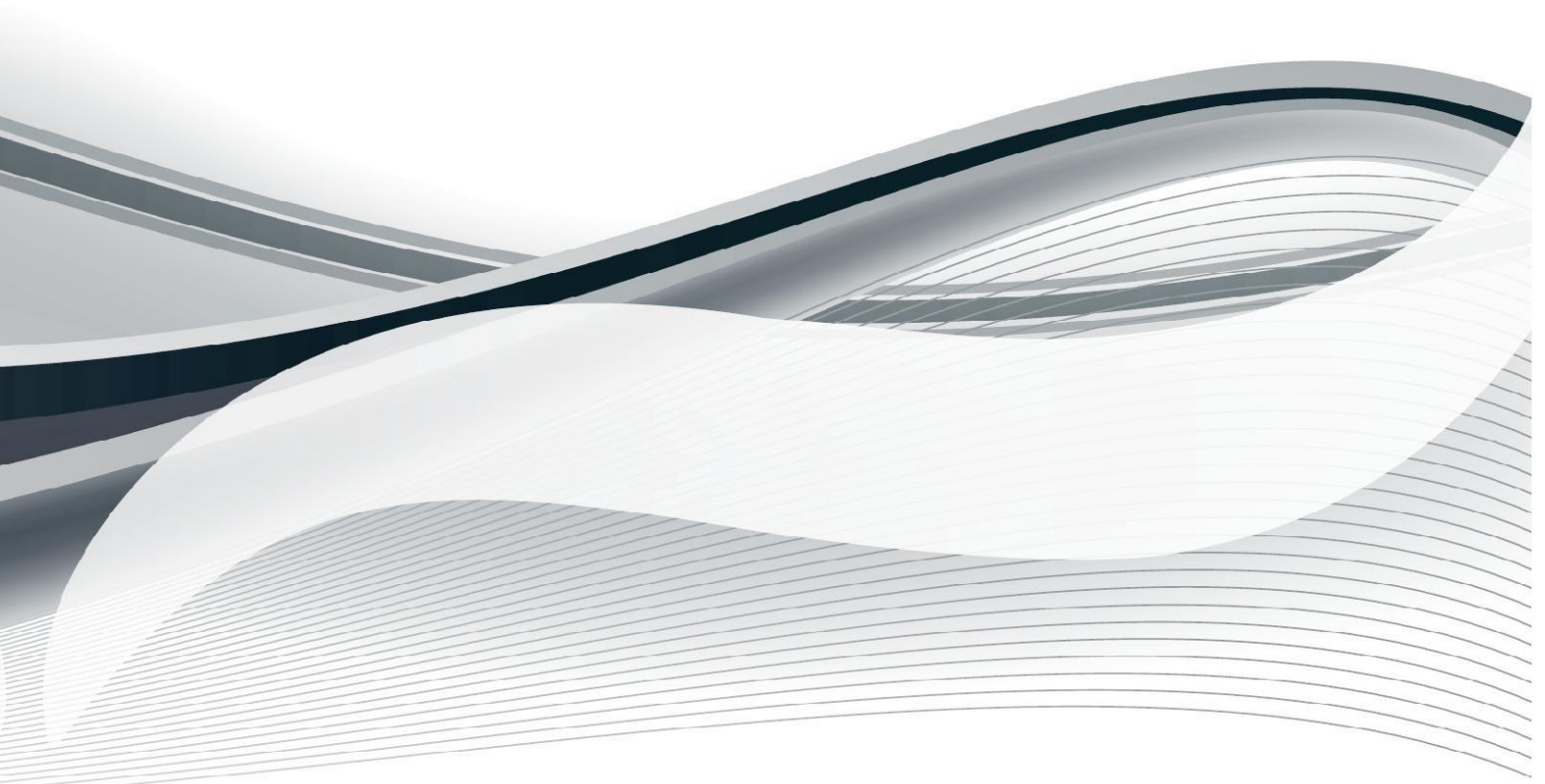


مسلسل درد

خود سے قابو رکھنے سے متعلق ایک ہدایت نامہ

[Persistent Pain - A guide to self-management - Urdu]



مشمولات

5	_____	درد کو سمجھنا	1
7	_____	پیسنگ	2
9	_____	اپنے اہداف تک پہنچنا	3
10	_____	درد میں اچانک تیزی	4
11	_____	دوا	5
12	_____	جذبات سے نمٹنا	6
14	_____	خاندان کے افراد اور دوست و احباب	7
15	_____	سونا	8
16	_____	پُرسکون ہونا	9
18	_____	کام کا کیا ہوگا؟	10
20	_____	یاد رکھنے کی چیزیں	11
21	_____	اپنی مدد آپ	12

تعارف

درد پر قابو رکھنے کی خدمت ڈاکٹروں، نرسوں، فیزیوتھریپسٹ اور ماہرین نفسیات کا وہ مجموعہ ہے جن میں سب کے سب مسلسل یا مزمن درد پر قابو رکھنے میں ماہر ہوتے ہیں۔ جب آپ درد سے متعلق کلینک میں آتے ہیں تو آپ کی ملاقات ان تمام لوگوں میں سے کسی ایک یا سارے لوگوں سے ہو سکتی ہے۔ تاہم، اپنے درد پر قابو رکھنے میں آپ کو بھی ایک سرگرم کردار ادا کرنا ہوگا۔

ہمارا ہدف اس اثر کو کم کرنے کے لیے آپ کے ساتھ مل کر کام کرنا ہے جو مسلسل یا مزمن درد آپ کی زندگی پر ڈال رہا ہے۔ ایک ساتھ کام کرنا آپ کو دوبارہ وہ چیزیں کرنے کا موقع فراہم کرے گا جنہیں کرنے سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں اور مزید سرگرم رہنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ ہم آپ کے درد پر قابو رکھنے کے مختلف طریقوں پر نظر ڈالنے میں بھی آپ کی مدد کریں گے۔

جب آپ نے پہلی بار درد پر قابو رکھنے کی ٹیم سے ملاقات کی ہوگی تو آپ نے درد پر قابو رکھنے کے ایک منصوبہ پر اتفاق کیا ہوگا۔ اس کے علاوہ، یہ کتابچہ کچھ ایسی آسان چیزوں کی صلاح دے گا جن سے آپ کو اپنے درد پر بہترین طریقہ سے قابو رکھنے میں مدد ملے گی۔ یہ آپ کو اس بارے میں بھی تدابیر فراہم کرے گا کہ آپ اس طریقہ کو کس طرح تبدیل کر سکتے ہیں جس سے آپ اپنی عام روز مرہ سرگرمیوں سے نمٹتے ہیں جو آپ کے لیے انہیں کرنا زیادہ آسان بنا سکتا ہے۔

اس کتابچہ میں مذکور موضوعات میں سے کسی سے بھی متعلق مزید معلومات اور اس بارے میں جانکاری کے لیے کہ وہ کس طرح آپ کی مدد کر سکتے ہیں، یا اگر آپ کو یہ معلومات کسی دیگر فارمیٹ یا زبان میں درکار ہو تو برائے مہربانی درد پر قابو رکھنے کی ٹیم کے کسی بھی فرد سے کہیں۔ ہم غیر رسمی گروپ سیشنز بھی چلاتے ہیں جن میں ہم ان موضوعات کے بارے میں مزید تفصیل سے بات کرتے ہیں۔ اگر آپ ان سیشنز میں شرکت کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ اپنی درد سے متعلق کلینک سے رابطہ کریں۔

1. درد کو سمجھنا

ہمارے جسم کے تقریباً ہر حصہ کو ایسے اعصاب مہیا کیے گئے ہیں جو درد کے ننیں حساس ہوتے ہیں۔ یہ اعصاب ہمیں چوٹ سے محفوظ رکھتے ہیں، مثال کے طور پر، اگر ہم کوئی گرم چیز چھوتے ہیں تو درد ہمیں اپنا ہاتھ ہٹا لینے کے لیے کہتا ہے۔ اس درد کو شدید درد کہا جاتا ہے اور یہ عام طور پر چوٹ ٹھیک ہو جانے کے بعد ختم ہو جاتا ہے۔

تاہم، مسلسل درد وہ درد ہے جو 3 مہینے یا اس سے زیادہ مدت سے جاری ہو۔ یہ کوئی چوٹ ٹھیک ہونے کے بعد بھی جاری رہتا ہے اور اس کے لیے اس بات کا امکان کم ہے کہ یہ جاری خرابی کا نتیجہ ہو۔

؟ یہ میری زندگی کو کس طرح متاثر کر سکتا ہے

مسلسل درد کسی شخص کی زندگی کے تمام پہلوؤں پر اثر ڈال سکتا ہے۔ درد کام، کھیل، دلچسپیوں، سماجی زندگی، رشتوں اور مزاج کو متاثر کر سکتا ہے۔ لوگوں کے ساتھ جو بھی ہو رہا ہے اس کے بارے میں ان کا ناراض، مایوس، الجھن زدہ یا افسردہ خاطر محسوس کرنا عام بات ہے۔

تاہم، ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو لوگ اپنی مدد کے لیے، اپنی علامات میں مدد کے لیے کر سکتے ہیں، جیسے سرگرم رہنا، ہلکی ورزش کرنا اور پُرسکون ہونا۔

؟ مجھے ابھی بھی درد کیوں ہے

اگر آپ کا ڈاکٹر آپ سے یہ کہہ بھی دیتا ہے کہ آپ کے ایکسرے اور اسکین کے نتائج نارمل ہیں اور یہ کہ آپ کے جوڑوں میں کوئی مزید خرابی نہیں ہے تب بھی آپ کو درد ہو سکتا ہے۔ بدقسمتی سے، کچھ لوگوں میں، ان کا درد ختم نہیں ہوتا۔ ہم نہیں جانتے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے اور بہت زیادہ درد کے باوجود نتائج کا نارمل ہونا عام بات ہے۔ جو ہم جانتے ہیں وہ یہ ہے کہ ہمارا نظام درد جس طرح کام کرتا ہے اس میں تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں اور ایسا لگتا ہے کہ یہ بہت حساس ہو جاتا ہے۔

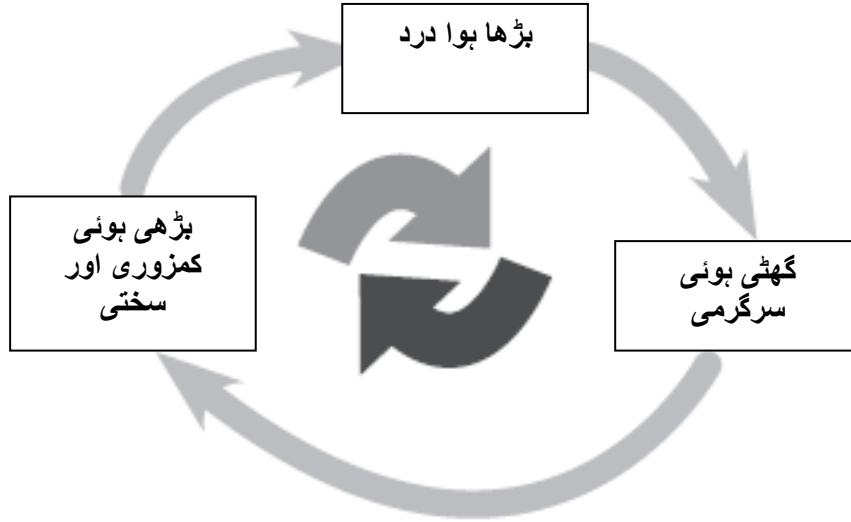
نتیجہ کے طور پر، وہ احساسات جو عام طور پر دردناک نہیں ہوتے وہ ایسے ہو سکتے ہیں۔

؟ کیا درد بڑھنے کا مطلب ہے کہ مزید خرابی پائی جاتی ہے

کبھی کبھی درد کا مطلب ہو سکتا ہے کہ ہم عام طریقہ سے نقل و حرکت نہیں کرتے ہیں اور ہم متاثرہ حصہ کو محفوظ رکھنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

وقت کے ساتھ، عدم نقل و حرکت کا مطلب ہوتا ہے کہ وہ حصہ سخت اور کمزور ہو سکتا ہے۔

نتیجہ کے طور پر، درد مزید خراب صورت اختیار کر سکتا ہے اور اس کے بعد درد بڑھنے اور سرگرمی کم ہونے کا ایک ناگوار سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ آپ کو جتنا زیادہ درد ہوتا ہے، آپ کی سرگرمی اتنی ہی کم ہوتی ہے اور آپ کے عضلات مزید سخت اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ آپ کی سرگرمی جتنی کم ہوتی ہے درد اتنا ہی زیادہ بڑھتا ہے۔



بہت سے لوگ اور زیادہ ورزش کرنا چاہتے ہیں لیکن ایسا کرنے سے قاصر محسوس کرتے ہیں کیوں کہ نقل و حرکت ان کا درد بڑھا دیتی ہے۔ اس کے باوجود، لوگ اکثر اور زیادہ کرنے کے لیے خود پر دباؤ ڈالتے ہیں اور ان کے درد میں اچانک تیزی آسکتی ہے۔ یہ اکثر اچھے دن اور برے دن کے ایک سلسلہ کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

آپ کو پتہ چل سکتا ہے کہ آپ اس کا احساس کیے بغیر ایسا کرتے ہیں۔

2. پیسنگ (رفتار پر قابو رکھنا)

مسلسل درد والے لوگ اکثر یہ جاننا سیکھ لیتے ہیں کہ ان کے ساتھ اچھا عرصہ یا برا عرصہ کب پیش آ رہا ہے۔ برے عرصہ کے دوران آپ زیادہ آرام کر سکتے ہیں، جس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کچھ تندرستی کھو دیتے ہیں اور کم حاصل کرتے ہیں۔ اچھے عرصہ کے دوران آپ کے لیے وہ ساری چیزیں کرنے کی کوشش کرنا فطری بات ہے جنہیں آپ کرنے سے قاصر تھے، اور نتیجہ کے طور پر آپ کو تکلیف اور تھکان ہو سکتی ہے اور آپ کو دوبارہ آرام کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

یہ بہت زیادہ سرگرمی اور آرام کا ایک ناخوشگوار سلسلہ بن سکتا ہے۔ ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ درد خراب صورت اختیار کر رہا ہے اور آپ کی سرگرمیوں کو زیادہ سے زیادہ محدود کر رہا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ ان چیزوں کو کرنا چھوڑ دیتے ہیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ پیسنگ نامی تکنیک کا استعمال کرنا دوبارہ ایسی کچھ چیزیں کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔ پیسنگ درد کو مزید خراب صورت اختیار کرنے سے بچنے کے لیے آپ کی سرگرمی کی منصوبہ بندی کرنے اور آپ کے اہداف حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ یہ ان کلیدی وسائل میں سے ایک ہے جنہیں آپ اپنے درد پر قابو پانے میں اپنی مدد کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

؟ پیسنگ کس طرح کام کرتی ہے

اس کے تین اہم اصول ہیں۔

(a) اولیت دینا

ہر روز سوچیں:

- آج کیا کیا جانا ہے؟
- وہ کون سی سب سے اہم چیزیں ہیں جنہیں کیے جانے کی ضرورت ہے یا کیا کوئی ایسی دیگر چیزیں ہیں جنہیں میں واقعی کرنا پسند کروں گا؟
- کیا مجھے واقعی یہ کرنے کی ضرورت ہے؟
- کیا ان میں سے کوئی بھی کام کرنے میں کوئی میری مدد کر سکتا ہے؟

ان تمام چیزوں کی ایک فہرست بنانے سے مدد مل سکتی ہے جو آپ کو ہفتہ کے دوران کرنی ہیں اور ان کاموں کو پھیلا دیں تاکہ آپ انہیں ایک بار میں کرنے کی بجائے کچھ نہ کچھ ہر روز کریں۔

(b) منصوبہ

کیا متعلقہ کام مختلف مراحل میں تقسیم کیا جا سکتا ہے؟ مثال کے طور پر، اگر آپ کوئی کھانا تیار کرتے ہوئے 30 منٹ صرف کرنا چاہتے ہیں تو سب کچھ ایک بار میں کرنے کی بجائے اسے 10 منٹ کے سیشن میں کریں۔ اگر آپ کے پاس کوئی ایسا کام ہے جسے آپ کرنا چاہتے ہیں تو خود سے پوچھیں کہ کیا اسے کرنے کا کوئی ایسا دوسرا طریقہ ہے جس سے اسے کرنا آپ کے لیے زیادہ آسان ہوگا۔

(c) پیس (رفتار)

پیسنگ بتدریج آپ کی سرگرمی بڑھانے کی کوشش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ یہ چیزوں کو ایک آرام دہ وقت میں کرنے، لیکن انہیں ہر روز کرنے کی مشق کرنے سے متعلق ہے۔ آپ دھیرے دھیرے محسوس کریں گے کہ آپ زیادہ کرنے کے اہل ہیں اور آپ کی تندرستی بہتر ہوگی۔ مثال کے طور پر، کسی اچھے یا برے عرصہ کے دوران، اگر آپ بلا کسی تکلیف کے 3 منٹ تک چل سکتے ہیں تو آپ اس کی ہر روز مشق کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ پھر آپ بتدریج اس وقت کو بڑھانا شروع کر سکتے ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ اسے ایسے مراحل میں کریں جن پر آپ قابو رکھ سکتے ہوں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ کتنے معمولی ہیں۔

پیسنگ کے بنیادی اصول:

- اپنے لیے ایسے اہداف مقرر نہ کریں جو بہت بڑے ہوں۔
- بتدریج اضافہ کرنا نہ بھولیں۔
- پیش رفت کبھی کبھی معمولی اور مایوس کن ہو سکتی ہے، لیکن کوشش کریں کہ پست ہمت نہ ہوں، اور یاد رکھیں کہ اگر یہ معمولی بھی ہو تب بھی یہ بہر حال پیش رفت ہے۔

3. اپنے اہداف تک پہنچنا

اب تک آپ سمجھ چکے ہوں گے کہ آپ کو بتدریج اور زیادہ سرگرم اور پُرسکون ہونے کا اہل بننے کی ضرورت ہے۔

آپ اسے ہفتوں اور مہینوں میں، نہ کہ دنوں میں، ایک ہلکا اور تدریجی طریقہ اختیار کرتے ہوئے حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ جو کچھ کرنے کی کوشش کر رہے ہیں اس وقت اس کا سلسلہ کھو دینا آسان ہے جب راستہ میں درد حائل ہو جاتا ہے، خاص طور پر جب پیش رفت بہت معمولی معلوم ہو۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو آپ پا سکتے ہیں کہ اپنے لیے ایسے اہداف مقرر کرنے سے مدد ملے گی جہاں آپ پہنچ سکیں۔ یہ آپ کو آپ کی سرگرمی کی رفتار مقرر کرتے ہوئے اس کی بابت کرنے کے لیے کوئی ہدف دے سکتا ہے۔

؟ ہدف کیا ہے

کسی ایسی چیز کے بارے میں سوچیں جسے آپ کرنے کا اہل ہونا پسند کریں گے – یہ ایک ہدف ہے۔ جب آپ کسی ہدف کے بارے میں سوچ لیں تو سوچیں کہ آپ اسے کس طرح حاصل کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ یہ اپنے کتے کو چلانے سے لے کر، سینما جانے یا دوستوں کے ساتھ کھانا کھانے کے لیے باہر جانے تک کچھ بھی ہو سکتا ہے۔

یقینی بنائیں کہ آپ کا ہدف قابل حصول، پر لطف اور کوئی ایسی چیز ہو جسے آپ کرنا چاہتے ہوں۔

؟ میں اپنے اہداف تک کس طرح پہنچ سکتا ہوں

ایک بار جب آپ کسی ہدف کے بارے میں سوچ لیں تو سوچیں کہ آپ اسے حاصل کرنے کے اہل کس طرح ہو سکتے ہیں۔

- اپنے لیے ایک رفتار مقرر کرنا نہ بھولیں۔ منصوبہ بنائیں کہ آپ اپنے ہدف کے حصول کے لیے کس طرح بتدریج کام کر سکتے ہیں۔
- ہر روز اتنی مقدار کرنے کی کوشش کریں جس کا آپ نے منصوبہ بنایا ہے، نہ زیادہ اور نہ کم۔
- اپنے خاندان کے افراد اور دوست و احباب کو بتائیں کہ آپ کیا حاصل کرنے جا رہے ہیں، وہ آپ کی مدد اور تعاون کرنے کے اہل ہوں گے۔
- کسی بھی پیش رفت کے لیے اپنی تعریف کریں - خواہ وہ کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہو
- جب آپ اپنا ہدف حاصل کر لیں تو خود کو انعام دیں۔

4. درد میں اچانک تیزی

مسلسل درد میں مبتلا بہت سے لوگ درد میں اچانک تیزی کا سامنا کریں گے۔ تاہم یہ درد میں اچانک تیزی عام طور پر کوئی فکر کی بات نہیں ہوتی، یہ مایوس کن اور اذیت ناک ہو سکتی ہے، یا آپ کو احساس دلا سکتی ہے کہ آپ اپنے درد پر بہت معمولی قابو رکھتے ہیں۔ تاہم، کچھ ایسی آسان چیزیں ہو سکتی ہیں جنہیں آپ درد میں اچانک تیزی کی تعداد کم کرنے کے لیے یا ان سے بہترین طریقہ سے نمٹنے میں اپنی مدد کے لیے کر سکتے ہیں۔

؟ کون سی چیز درد میں اچانک تیزی کو تحریک دیتی ہے

کبھی کبھی کوئی ایسی مخصوص سرگرمی ہوگی جو درد میں اچانک تیزی کا سبب بنے گی۔ کیا آپ کو اس ضمن میں مدد مل سکتی ہے یا ایسا ہونے کو روکنے کے لیے آپ اسے کرنے کے طریقہ کو تبدیل کر سکتے ہیں؟ یہ سرگرمی کو نسبتاً چھوٹے سیشنز میں تقسیم کرنے (پیسنگ سے متعلق سیشن دیکھیں) یا اس چیز کی منصوبہ بندی کرنے جیسی آسان چیزیں بھی ہو سکتی ہیں کہ آپ اسے کس طرح کریں گے۔

؟ میں درد پر کس طرح قابو رکھ سکتا ہوں

ایسی چیزوں کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں جو آپ کے درد میں مدد دیتی ہیں۔ یہ ہیٹ پیڈ یا گرم پانی سے نہانے یا شاور لینے جیسی آسان چیزیں بھی ہو سکتی ہیں۔ کبھی کبھی تھوڑی دیر کے لیے لیٹ جانے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔ آپ کو تھوڑی مدت تک بستر میں آرام کرنا پڑ سکتا ہے، لیکن یہ 2 دن سے زیادہ کے لیے کبھی نہیں ہونا چاہیے۔ آپ کی دردکش دوائیں برابر لینے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔ مزید صلاح دوا سے متعلق سیکشن میں دی گئی ہے۔

؟ کیا پُرسکون ہونا اچھا ہے

اگر درد میں اچانک تیزی کے دوران آپ کے عضلات تن جاتے ہیں تو یہ آپ کے درد کو بڑھا سکتا ہے۔ پُرسکون ہونے کی کوشش کرنے سے مدد مل سکتی ہے اور ایسے بہت سے طریقے ہیں جن سے آپ اسے کر سکتے ہیں۔ اس کتابچہ میں پُرسکون ہونے سے متعلق سیکشن دیکھیں۔

سرگرمیوں کا کیا ہوگا ؟



اپنی سرگرمیاں تھوڑی کم کر دیں لیکن انہیں بالکل ہی بند نہ کریں۔ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو ممکن ہے کہ اپنی کچھ تندرستی سے محروم ہو جائیں۔ اپنے خاندان کے افراد، دوست و احباب یا ہمکاروں سے تھوڑی مدت کے لیے اپنی سرگرمی کم کرنے کا موقع دینے کے ضمن میں مدد مانگنے سے نہ ڈریں۔

یاد رکھیں کہ یہ ایک عارضی چیز ہے، اور جب درد میں اچانک تیزی کا معاملہ ٹھیک ہو جائے گا تو آپ بتدریج اپنی سرگرمی کی عام سطح کی طرف لوٹ جائیں گے۔

5. دوا

ہو سکتا ہے کہ آپ کے ڈاکٹر نے آپ کے درد کے ضمن میں مدد دینے کے لیے مختلف قسم کی دوائیں تجویز کی ہوں۔

ان میں ایسی دوائیں بھی شامل ہو سکتی ہیں جنہیں ہو سکتا ہے کہ آپ دردگش دوائیں نہ سمجھتے ہوں، جیسے کچھ دافع کساد یا مرگی مخالف دوائیں۔ یہ دوائیں اس لیے تجویز کی جاتی ہیں کیوں کہ ہم جانتے ہیں کہ وہ جس طریقہ سے کام کرتی ہیں وہ بھی مسلسل درد میں مدد دے سکتا ہے۔ اگر آپ انہیں لینے کے بارے میں فکرمند ہیں تو اپنے جی پی یا کمیونٹی فارماسسٹ سے اس بارے میں بات کریں۔ ہم اس دوا کی نظرثانی کرنے کے لیے آپ کو درد سے متعلق کلینک میں بھی اپائنٹمنٹ دے سکتے ہیں۔

اس سے پہلے کہ آپ کسی فائدے کا تجربہ کریں آپ کو اپنی دوا کی خوراک بتدریج بڑھانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، اور آپ کو اس بارے میں ہدایات دی جانی چاہئیں کہ ایسا کس طرح کریں۔ اگر آپ اس بارے میں نہیں جانتے ہیں تو خود سے خوراک نہ بڑھائیں بلکہ اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اگر آپ ایسے ضمنی اثرات کا سامنا کر رہے ہیں جنہیں آپ برداشت کرنے سے قاصر ہیں یا جن کے بارے میں آپ فکرمند ہیں تو اپنے جی پی یا فارماسسٹ سے صلاح لیں۔

؟ مجھے اپنی دوا کے بارے میں کیا جاننا چاہیے

- کچھ آسان سی ہدایات پر عمل کرنا یقینی بنائے گا کہ آپ کی دوا بہتر سے بہتر اثر دکھائے گی۔
- یہ اہم ہے کہ آپ اپنی دردکش دوائیں اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق لیں۔
- اپنی دردکش دوائیں پورے دن برابر لیں۔
- اپنی دوا تجویز کردہ مقدار سے زیادہ نہ لیں۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کی دردکش دوائیں کام نہیں کر رہی ہیں تو اپنے جی پی سے اس بارے میں بات کریں۔
- اگر آپ کے درد میں اچانک تیزی آجاتی ہے تو دردکش دوائیں لینے سے پہلے اس وقت تک انتظار نہ کریں جب تک کہ آپ کا درد شدید نہ ہو جائے۔ تھوڑی دیر مزید انتظار کرنے کی کوشش کرنا درد کو صرف مزید خراب صورت اختیار کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے اور اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ اس پر قابو پانا مزید مشکل ہوگا۔
- درد سے متعلق اپنی کوئی دوا اچانک نہ بند کریں؛ اپنے جی پی سے صلاح لیں۔

6. جذبات سے نمٹنا

درد آپ کے احساس کے انداز کو متاثر کر سکتا ہے۔ اگر آپ ایسی چیزیں نہیں کر سکتے جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں تو آپ افسردہ خاطر، الجھن زدہ یا مایوس محسوس کر سکتے ہیں۔ عام طور پر لوگ اس بارے میں ناراض ہوتے ہیں کہ ان کے ساتھ کیا ہو رہا ہے اور یہ ان کی زندگیوں کو کس طرح متاثر کرتا ہے۔ آپ اپنے بارے میں بہت منفی سوچ کے حامل ہو سکتے ہیں اور آپ کی صورت حال مایوس کن لگ سکتی ہے۔ اس طرح محسوس کرنا عام بات ہے اور بہت سے لوگ جو مسلسل درد میں مبتلا ہوتے ہیں ایسا کرتے ہیں۔

؟ یہ مجھے کس طرح متاثر کرتا ہے

ہم جانتے ہیں کہ آپ جو محسوس کرتے اور سوچتے ہیں وہ آپ کے درد کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔ اگر آپ افسردہ خاطر یا الجھن زدہ ہیں تو آپ صورت حال کے منفی پہلوؤں پر توجہ دے سکتے ہیں اور مثبت چیزوں کے بارے میں بھول سکتے ہیں۔ جب آپ مسلسل ایسا کرنا جاری رکھتے ہیں تو ہر چیز اس سے کہیں زیادہ خراب لگ سکتی ہے جتنی یہ درحقیقت ہو سکتی ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ اسے یہ محسوس کیے بغیر کر رہے ہوں کہ آپ ایسا کر رہے ہیں۔ یہ آپ کے عام مزاج اور اس چیز کو متاثر کر سکتا ہے کہ اپنے خاندان کے افراد اور دوست و احباب سے کس طرح رابطہ قائم کرتے ہیں۔

اسی طرح، آپ کا درد مزید خراب محسوس ہو سکتا ہے اور آپ سرگرمی کم کر سکتے ہیں، جو بدلے میں آپ کے مزاج کو متاثر کرتا ہے۔ کیا آپ سمجھتے ہیں کہ یہ کس طرح ایک ناخوشگوار سلسلہ بن سکتا ہے، اور عام طور پر آپ کو اس کا احساس بھی نہیں ہوتا کہ ایسا ہو رہا ہے؟

؟ اگر میں ایسا محسوس کرتا ہوں تو میں کیا کر سکتا ہوں

- یاد رکھیں کہ آپ ایسے واحد شخص نہیں ہیں جو ایسا محسوس کرتے ہیں۔ مسلسل درد والے بہت سے دیگر لوگ ان جذبات کا تجربہ کرتے ہیں۔
- اس بارے میں اپنے خاندان کے افراد یا قریبی دوستوں سے بات کریں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔
- کوشش کریں کہ صورت حال کے منفی پہلوؤں پر توجہ نہ دیں - ایسی چیزوں کے بارے میں سوچیں جنہیں آپ حاصل کر سکتے ہیں، یا جنہیں کرنے سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں، نہ کہ ان کے بارے میں جو آپ نہیں کر سکتے۔
- منصوبہ بنائیں کہ آپ وہ چیزیں کس طرح کر سکتے ہیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔
- جب آپ اپنی زندگی کے بارے میں سوچیں تو حقیقت پسند رہنے کی کوشش کریں اور خود کو چیزوں کو اس سے زیادہ خراب صورت اختیار کرنے کا موقع نہ دیں جتنی وہ ہیں۔ دوست و احباب اور خاندان کے افراد اسے کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔
- پُرسکون ہونے سے متعلق سیکشن دوبارہ دیکھیں۔ آپ کی پُرسکون ہونے کی مہارتوں کی مشق کرنے سے آپ کے ذہن کو منفی خیالات سے پاک کرنے اور چیزوں کو مزید مثبت طریقہ سے دیکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

7. خاندان کے افراد اور دوست واحباب

ہم جانتے ہیں کہ مسلسل درد آپ کے خاندان کے افراد اور دوست واحباب کے ساتھ رشتہ پر اثر ڈال سکتا ہے۔ وہ لوگ جو آپ کے قریبی ہیں عام طور پر ضروری تعاون فراہم کرتے ہیں، لیکن وہ چیزیں جن کا آپ سامنا کرتے ہیں، جیسے پُرخلل نیند، مزاج کی تبدیلیاں، چڑچڑاہٹ یا جنسی عمل سے متعلق دشواریاں بھی انہیں متاثر کر سکتی ہیں۔ یہ خطرہ بھی پایا جاتا ہے کہ، اگرچہ اچھی نیت سے ہو لیکن، پارٹنرز یا خاندان کے افراد ضرورت سے زیادہ تحفظ کا اہتمام کرنے والے ہو سکتے ہیں اور آپ کے لیے بہت زیادہ کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

؟ میں اپنے دوست واحباب اور خاندان کے افراد سے زیادہ سے زیادہ فائدہ کس طرح اٹھا سکتا ہوں

- یہ اہم ہے کہ آپ خانگی اور سماجی زندگی میں سرگرمی کے ساتھ شامل ہونا جاری رکھیں۔
- ایسی چیزوں پر توجہ دیں جنہیں آپ اپنے خاندان کے افراد یا دوست واحباب کے ساتھ کر سکتے ہیں - نہ کہ ان چیزوں پر جنہیں آپ نہیں کر سکتے۔
- کوشش کریں کہ اپنے قریبی لوگوں کے بارے میں ایسا نہ سوچیں کہ وہ ہمیشہ ایسے ہی رہیں گے۔ اگر آپ ان کے لیے بھی کچھ کر سکیں تو اچھا ہوگا۔
- ایسی معاشرتی سیاحتوں کا منصوبہ بنائیں جن سے آپ لطف اندوز ہوں اور انہیں قابو میں رکھے جانے کے قابل مراحل میں تقسیم کرنے کی کوشش کریں، جیسا کہ آپ اس وقت کرتے ہیں جب آپ سرگرمیوں کی رفتار مقرر کر رہے ہوتے۔ مثال کے طور پر - اگر آپ کھانا کھانے کے لیے باہر جا رہے ہوتے تو ایسے ریستوران کا انتخاب کرتے جو قریب ہو، جس کی سیٹ آرام دہ ہوں اور ضروری ہونے پر آپ کے چلنے کے لیے مناسب جگہ ہو۔
- ترجیح دینا، کبھی کبھی کسی ایسے گھریلو کام کے بالمقابل جسے بعد میں کیا جا سکتا ہے اپنے بچوں یا پارٹنر کے ساتھ کوئی کام کرنا زیادہ بہتر ہو سکتا ہے۔
- مسلسل درد جنسی عمل کو مشکل بنا سکتا ہے اور یہ کچھ رشتوں پر ایک دباؤ ڈال سکتا ہے۔ اس بارے میں اپنے/اپنی پارٹنر سے بات کرنے کی کوشش کریں۔ پین کنسرن (تفصیلات اپنی مدد آپ سیکشن میں ہیں) نے "Sex and Chronic Pain" (جنسی عمل اور مزمن درد) کے نام سے ایک کتابچہ شائع کیا ہے جو معاون ہو سکتا ہے۔
- اپنے خاندان کے افراد کو یہ سمجھنے میں مدد دیں کہ ہو سکتا ہے آپ کے لیے ہمیشہ چیزیں کر دینا معاون نہ ہو۔

8. سونا

مسلسل درد والے لوگوں کو اکثر سونے میں پریشانیاں ہوتی ہیں۔ آپ پا سکتے ہیں کہ درد آپ کو رات میں بیدار کر دیتا ہے یا آپ کو سونے میں دشواری ہوتی ہے۔

؟ مجھے کون سی چیز بیدار رکھتی ہے

آپ محسوس کیے بغیر کچھ ایسی چیزیں کر سکتے ہیں جو آپ کو بیدار رکھ سکتی ہیں۔

- کیا آپ شام میں یا اگر آپ بیدار ہیں تو رات کے دوران کافی، چائے، جھاگ دار مشروبات یا الکحل پیتے ہیں؟
- اپنی نیند پوری کرنے کے لیے کیا آپ دیر تک سوتے ہیں یا دن کے دوران قیلولہ کرتے ہیں؟
- کیا آپ کافی حد تک نیند نہ لینے کے بارے میں فکر کرتے ہوئے بیدار پڑے رہتے ہیں؟

؟ میں سونے میں اپنی مدد کے لیے کیا کر سکتا ہوں

اگر آپ اس بات کی شناخت کرنے کے اہل رہے ہیں کہ آپ کو کون سی چیز بیدار رکھتی ہے تو یہاں کچھ آسان سی چیزیں دی جا رہی ہیں جو سونے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

- بتدریج اپنے دن کے وقت کی ورزش بڑھائیں۔
- کوشش کریں کہ دن کے دوران قیلولہ نہ کریں۔
- سونے کے وقت سے کم سے کم 4 گھنٹے پہلے تک چائے، کافی، جھاگ دار مشروبات یا الکحل نہ پیئیں۔ یہاں تک تمباکو نوشی بھی ایک محرک کے طور پر کام کر سکتی ہے۔
- بسر پر جانے سے پہلے خاموشی کا ایک وقت مقرر کرنے کی کوشش کریں۔ گرم پانی سے نہانا آپ کے ذہن اور آپ کے عضلات کو پرسکون ہونے میں مدد دیتا ہے۔ یہ آپ کی پرسکون ہونے کی ورزشیں کرنے کا ایک اچھا وقت ہو سکتا ہے۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کا بستر آرام دہ ہو اور آپ بہت زیادہ گرم نہ ہوں۔
- اگر ضروری ہو تو سہارے کے لیے تکیوں کا استعمال کریں
- رات میں بستر پر صرف اسی وقت جائیں جب آپ کو نیند محسوس ہو۔
- جب بھی ممکن ہو ہر رات ایک ہی وقت پر بستر پر جائیں اور ہر صبح ایک ہی وقت پر اٹھیں، اس سے قطع نظر کہ آپ رات کے دوران کتنی دیر تک سوئے ہیں۔ اپنی الارم گھڑی سیٹ کر لیں۔

- اگر آپ نہیں سو سکتے تو 30 منٹ بعد اٹھ جائیں اور کوئی پُرسکون کرنے والا کام کریں (مثلاً پڑھنا یا موسیقی سننا) یہاں تک کہ آپ کو نیند محسوس ہونے لگے۔

9. پُرسکون ہونا

تناؤ مسلسل درد والے لوگوں کی ایک عام پریشانی ہے۔ درد کے خلاف حفاظتی طور پر آپ کے عضلات کا سخت ہو جانا فطری بات ہے، لیکن جب ہم زیادہ لمبی مدت تک تناؤ میں ہوتے ہیں تو جسم میں عضلات ہمیشہ پر تناؤ ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو پتہ بھی نہ چل سکے کہ ایسا ہوتا ہے۔ یہ کسی قدر ایک پھیلے ہوئے بازو سے کوئی بھاری کتاب پکڑے رہنے جیسا ہے، جلد یا دیر سے آپ کا بازو تھک جاتا ہے اور تکلیف دیتا ہے۔ اسی وجہ سے پرتناؤ عضلات آپ کے درد کو مزید خراب کر سکتے ہیں۔

؟ مجھے کس طرح پتہ چلے گا کہ آیا میں تناؤ میں ہوں

اگر آپ درد میں ہوں تو کبھی کبھی جسم کے دیگر حصوں میں تناؤ محسوس کرنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر:

- کیا آپ کی آنکھیں بھیبچی ہوئی ہیں؟
- شاید آپ کی بھنویں اس طرح ایک ساتھ کھنچی ہوئی ہوں جیسے کہ آپ تیوری چڑھا رہے ہوں۔
- اپنے کندھوں کو دھیرے دھیرے اوپر اور نیچے کھینچتے ہوئے ان کے گرد تناؤ کا پتہ لگائیں۔

؟ میں پُرسکون کس طرح ہوں

پُرسکون ہونے کے اہل ہونے کا مطلب ہے کہ آپ اپنے عضلات میں تناؤ کم کریں، جس سے آپ کے درد کی سطحوں کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ایسا کرنے کے مختلف طریقے ہیں:

- آپ کتاب کی دکانوں سے، یا درد سے متعلق معاونتی گروپوں میں سے کسی ایک سے خصوصی آڈیو سی ڈیز خرید سکتے ہیں اور وہ آپ کے مقامی کتب خانہ سے عاریتا دستیاب ہو سکتی ہیں۔
- کچھ لوگ پاتے ہیں کہ موسیقی چلانا معاون ہو سکتا ہے۔
- کوئی شوق اختیار کرنا پُرسکون ہونے سے متعلق ایک تدریجی اثر ڈال سکتا ہے اور آپ کی توجہ درد سے پھیرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

ممکن ہے کہ آپ کو ہر روز تھوڑا تھوڑا کر کے کسی بھی قسم کے پُرسکون ہونے کے طریقہ کی مشق کرنی پڑے۔ آپ 5 منٹ سے آغاز کر سکتے ہیں، اور ہر ہفتہ تھوڑا اور زیادہ کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ پُرسکون ہونے کا طریقہ سیکھنے میں وقت لگ سکتا ہے، لیکن آپ جتنی زیادہ مشق کریں گے اتنا ہی زیادہ بہتر پائیں گے اور یہ برقرار رکھنے کے لائق ہے۔ یاد رکھیں کہ آپ پُرسکون ہونے کے فائدے طویل مدتی بنیاد پر محسوس کریں گے اور یہ کہ یہ مشق کرنے کے لائق ہے۔

برابر پُرسکون ہونے کے لیے اوقات کی منصوبہ بندی کرنے اور ایسی خاموشی والی گرم جگہ تلاش کرنے کی کوشش کریں جہاں آپ کو خلل نہ ہو۔ دن کے ایک ایسے وقت کا انتخاب کریں جس میں آپ کوئی اور چیز کرنے کے لیے تناؤ نہ محسوس کریں۔ اپنی پیٹھ کے بل لیٹ جائیں، یا اگر آپ لیٹنے سے قاصر ہیں تو سہارے سے اچھی طرح رکھی ہوئی ایک کرسی پر بیٹھ جائیں۔ آرام دہ ہونے کی کوشش کریں اور اپنی آنکھیں بند کر لیں۔

پھر معمول یہ ہے کہ اپنے ہر عضلاتی گروپ پر کام کریں۔ عضلات کے ہر گروپ کے ساتھ، سب سے پہلے عضلات کو زیادہ سے زیادہ تانیں، پھر انہیں پوری طرح چھوڑ دیں۔ جب آپ عضلات کو تانیں تو سانس اندر کھینچیں اور جب چھوڑیں تو سانس باہر چھوڑیں۔

آغاز کرنے کے لیے، چند منٹ تک اپنی سانس پر توجہ مرکوز کریں۔

دھیرے دھیرے اور سکون سے سانس لیں۔ پھر اپنے جسم میں عضلات کے مختلف گروپوں پر کام کرتے ہوئے عضلات کی ورزشیں شروع کریں۔

- ہاتھ - جب آپ سانس اندر کھینچیں تو چند سیکنڈ تک ایک ہاتھ سختی سے بھینچ لیں۔ آپ کو اپنے بازو کے اگلے حصہ میں تناؤ محسوس ہونا چاہیے۔ پھر سانس باہر چھوڑتے ہوئے اسے ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دوسرے ہاتھ کے ساتھ اسی عمل کو دہرائیں۔
- بازو - ایک کہنی موڑیں اور سانس اندر کھینچتے ہوئے چند سیکنڈ تک بازو میں تمام عضلات کو تانیں۔ پھر سانس باہر چھوڑتے ہوئے اپنے بازو کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دوسرے بازو کے ساتھ بھی اسی عمل کو دہرائیں۔
- اپنے کندھوں کو اپنے کانوں تک اوپر اٹھائیں، انہیں چند سیکنڈ تک وہیں روکے رکھیں اور پھر انہیں نیچے چھوڑ دیں۔
- چہرہ - چند سیکنڈ تک جتنی سختی سے کر سکیں تیوری چڑھانے اور اپنی بھنویں نیچی کرنے کی کوشش کریں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر جتنی سختی سے کر سکیں اپنی بھنویں اوپر اٹھائیں (جیسے کہ آپ حیران ہوں)، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر چند سیکنڈ تک اپنا جیڑا بھینچیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔
- سینہ - ایک گہری سانس لیں اور اسے چند سیکنڈ تک روکے رکھیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں اور عام انداز میں سانس لیں۔

- پیٹ - پیٹ کے عضلات کو زیادہ سے زیادہ سختی سے تانیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔
 - کولہے - کولہوں کو ایک ساتھ زیادہ سے زیادہ بہینچیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔
 - ٹانگیں - اپنے پیر کے پنجوں اور پیر کو اوپر موڑیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں، پھر اپنی ٹانگوں میں عضلات کو تانیں اور ڈھیلا چھوڑ دیں۔
- پھر پورا معمول 4 - 3 بار دہرائیں۔ ہر بار جب آپ عضلات کے کسی گروپ کو ڈھیلا چھوڑیں تو اس فرق کو محسوس کریں کہ جب وہ تناؤ میں ہوتے ہیں اس وقت کے بالمقابل اس وقت کیسے محسوس ہوتے ہیں جب ڈھیلے ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ پاتے ہیں کہ اگر وہ یہ ورزشیں ہر روز کرنے کا معمول بنا لیتے ہیں تو یہ ان کے 'تناؤ' کی عام سطح کو کتنا سکون دیتی ہیں۔
- آپ جب بھی تناؤ محسوس کریں اس وقت آپ اس فوری، آسان، پرسکون کرنے والی ورزش کا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ اسے کسی بھی وقت یا کسی بھی جگہ استعمال کر سکتے ہیں - جب آپ بیٹھے ہوں یا حتیٰ کہ بھیڑ بھاڑ والی جگہوں میں بھی۔

ایک اچھی، گہری سانس لیں
 دھیرے دھیرے اور گہری سانس لیں
 اپنے کندھے لٹکتے ہوئے چھوڑ دیں
 اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیں

10. کام کا کیا ہوگا؟

ہو سکتا ہے کہ آپ کام کر رہے ہوں، کام پر رہنے کو مشکل پاتے ہوں یا کچھ مدت سے بے روزگار ہوں۔ کام کرنے کا اہل نہ ہونا اس طریقہ کو تبدیل کر سکتا ہے جس طریقہ سے آپ اپنے بارے میں محسوس کرتے ہیں۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کے پاس دینے کے لیے کچھ نہیں ہے یا آپ وہ مہارتیں کھو چکے ہیں جو آپ کو کام پر واپس لوٹنے میں مدد دیتیں اور آپ کافی الگ تھلگ محسوس کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ مالی دشواریوں کا بھی سامنا کر رہے ہوں۔

اگر آپ ابھی بھی کام کر رہے ہیں تو آپ مایوس ہو سکتے ہیں، اگر آپ سوچتے ہیں کہ آپ ٹھیک سے اپنا کام کرنے کے اہل نہیں ہیں، اور ہم سمجھتے ہیں کہ ہو سکتا ہے کچھ آجرین بہت روادار نہ ہوں۔ یہ ساری چیزیں تناؤ یا فکر کی ایک اور وجہ ہو سکتی ہیں۔

؟ میں کام پر مدد کے لیے کیا کر سکتا ہوں

ان میں سے کچھ چیزیں کام پر آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

- کام پر برقرار رہنے کی کوشش کریں! اگر آپ کو رخصت لینی ہو تو اسے زیادہ سے زیادہ مختصر رکھنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ رخصت پر ہوں تو سرگرم رہنے کی کوشش کریں۔
- اپنے کام کے ان حصوں کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں جنہیں آپ کر سکتے ہیں اور جنہیں آپ نہیں کر سکتے ہیں یا ان حصوں کے بارے میں جنہیں آپ مشکل پاتے ہیں۔ چیزوں کو آسانی سے کرنے کے مختلف طریقوں کے بارے میں سوچیں۔ اپنی سرگرمی کی رفتار مقرر کرنے سے متعلق سیکشن دوبارہ پڑھیں۔
- اپنے آجر سے گفتگو کریں اور اپنی کسی بھی پریشانی اور اس بارے میں بات کریں کہ وہ اس کے ضمن میں کس طرح آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
- کسی پیشہ ورانہ معالج سے یا پھر کسی ایسے فیزیوتھریپسٹ سے صلاح لینے کی کوشش کریں جو مقام کار کی تشخیص میں خصوصی مہارت رکھتا ہو۔ ان گروپوں کی تفصیلات جو مدد کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں اس کتابچہ کے اخیر میں دی گئی ہیں۔

اگر آپ کے پاس بروقت کام نہیں ہے تو یہ چیزیں معاون ہو سکتی ہیں:

- زیادہ سے زیادہ سرگرم رہنے کی کوشش کریں۔ اس سے آپ کی تندرستی بحال رکھنے میں مدد ملے گی۔
- ان مہارتوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کے اندر پائی جاتی ہیں۔ آپ کے مقامی جاب سنٹر پر ملازمت برائے معذور افراد یا کیریئر سے متعلق صلاح کاران اس ضمن میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

- دوبارہ تربیت حاصل کرنے یا مزید تعلیم کی طرف واپس جانے پر غور کریں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کوئی دستی کام کرتے تھے تو آپ جسمانی طور پر کم مشقت والا کوئی ایسا پیشہ اختیار کر سکتے ہیں جسے آپ کر سکیں۔ مقامی کالج آپ کو کورسوں کے بارے میں صلاح دیں گے۔

- کام کا مطلب بامعاوضہ ملازمت نہیں ہے۔ رضاکارانہ کام کے بارے میں سوچیں۔ گھنٹے نسبتاً مختصر یا زیادہ تغیر پذیر ہو سکتے ہیں اور ایسی بہت سی تنظیمیں ہیں جنہیں متعدد قسم کی مہارتوں کی ضرورت ہو سکتی ہیں۔ اس سے آپ کو کام پر واپس لوٹنے کے لیے اعتماد بحال کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اس کتابچہ کے پیچھے کچھ ایسی تنظیموں کی تفصیلات ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں یا آپ کو صلاح دے سکتی ہیں۔

11. یاد رکھنے کی چیزیں

- مسلسل درد کے لیے اس بات کا امکان کم ہے کہ وہ چوٹ کے لیے انتباہ یا بڑھتی ہوئی خرابی کی علامت ہو۔
- ایسی بہت سی چیزیں ہیں جنہیں آپ خود ہی کر سکتے ہیں اور جن سے آپ کے درد کے ضمن میں مدد ملے گی۔
- اس بارے میں سوچیں کہ آپ کس طرح اپنی سرگرمی کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں اور اپنی رفتار مقرر کر سکتے ہیں۔
- ہر روز کسی نہ کسی طرح کی پُرسکون ہونے کی صورت کی مشق کریں۔
- ایسی چیزوں پر توجہ دینے کی کوشش کریں جنہیں آپ کر سکتے ہیں، نہ کہ ایسی چیزوں پر جنہیں آپ نہیں کر سکتے۔
- اس بارے میں اپنے دوست و احباب اور خاندان کے افراد سے بات کریں کہ آپ کیا کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ وہ آپ کی مدد اور حوصلہ افزائی کر سکیں گے۔
- اس بارے میں سوچیں جو آپ نے حاصل کیا ہے اور جب آپ اپنے اہداف تک پہنچ جائیں تو خود پر ناز کریں۔
- اگر آپ کے درد میں اچانک تیزی آتی ہے تو اس بارے میں سوچیں کہ آپ اس پر کس طرح قابو پا سکتے ہیں اور یاد رکھیں کہ یہ صرف عارضی ہے۔

12. اپنی مدد آپ

Pain Concern

(پین کنسرن)

PO Box 13256
Haddington EH41 4YD

ہیلپ لائن

0300 123 0789

www.painconcern.org.uk

پین کنسرن مزمن درد سے متعلق مختلف مسائل پر کتابچے فراہم کرتا ہے۔

یہ ان موضوعات سے متعلق مزید معلومات فراہم کر سکیں گے جن پر اس کتابچہ میں بات کی گئی ہے۔ وہ مزید پڑھنے اور دیگر تنظیموں اور اسی طرح ہیلپ لائن سروس فراہم کرنے کے بارے میں مفید فیکٹ شیٹ بھی شائع کرتے ہیں۔

The British Pain Society

(دی برٹش پین سوسائٹی)

www.britishpainsociety.org

اس ویب سائٹ پر عام عوام کے لیے ایک سیکشن ہے جو مجوزہ پڑھائی اور دیگر تنظیموں کی ایسی فہرستوں پر مشتمل ہے جو معاون ہو سکتی ہیں۔ اس پر دیگر مفید ویب سائٹوں کے لنکس بھی ہیں۔

Pain Association Scotland

(پین ایسوسی ایشن اسکاٹ لینڈ)

Suite D
Moncrieffe Business Centre
Friarton Road
Perth PH2 8DG

0800 783 6059

www.painassociation.com

پین ایسوسی ایشن کمیونٹی پر مبنی تربیتی اور معاونتی گروپ کے ایک نیٹ ورک کا نظم کرتا ہے اور اس بارے میں معلوماتی پیک فراہم کرے گا کہ ان تک کس طرح رسائی حاصل کریں۔

Arthritis Research Campaign

(ارتھرائٹس ریسرچ کمپین)

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

0300 790 0400

www.arthritisresearchuk.org

ارتھرائٹس ریسرچ معلوماتی کتابچوں کی ایک جامع فہرست رکھتا ہے۔

(والنٹینرنگ) Volunteering

The Volunteer Centre Glasgow

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

0141 226 3431

www.volunteerglasgow.org

یا

www.volunteerscotland.org.uk

مقامی طور پر اور گلیسگو سے باہر دونوں
جگہ آپ کے لیے بالکل موزوں رضاکارانہ کام
تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

(مومینٹم) Momentum

Pavillion 7
Watermark Park
325 Govan Road
Glasgow G51 2SE

0141 419 5299

www.momentumsotland.org

اگر آپ اپنے درد کی وجہ سے ملازمت
میں برقرار رہنے میں دشواریوں کا
سامنا کر رہے ہیں، یا کام پر واپس
لوٹنے پر غور کر رہے ہیں تو یہ
گروپ آپ کو مدد اور صلاح فراہم کر
سکتا ہے۔

Learn Direct Scotland

(لرن ڈائریکٹ اسکاٹ لینڈ)

0808 100 9000

www.learndirectscotland.com

لرن ڈائریکٹ اسکاٹ لینڈ افراد کی مہارتوں اور
ملازمت کی اہلیت اور کمپنیوں کی مقابلہ آرائی
کو تقویت دینا چاہتا ہے۔ وہ لوگوں کی ذاتی اور
کام سے متعلق مہارتوں کو بہتر بنانے کی
خاطر دوبارہ تعلیم حاصل کرنے کے لیے ان
کی حوصلہ افزائی کرتا ہے اور چھوٹے
کاروباری اداروں کو اپنے عملہ کے لیے تربیت
اور ترقی کے مواقع تک رسائی حاصل کرنے
میں مدد دیتا ہے۔

Neuropathy Trust

(نیوروپیتھی ٹرسٹ)

PO Box 26
Nantwich
Cheshire CW5 5FP

01270 611 828

www.neurocentre.com

نیوروپیتھی ٹرسٹ پیریفرل نیوروپیتھی
اور نیوروپیتھک درد میں مبتلا تمام
لوگوں کے لیے بہتر مستقبل فراہم
کرنے کے تئیں عہد بند ہے۔

ملاحظات



MED ILL • Anaesthetics • 242612 • 29/01/09 Urdu