

العلاج الطبيعي بمدرسة الألم التابعة لديجنيتي لصالح الشعوب المتضررة من الصدمة

دليل للعلاج الجماعي أو الفردي

بيانات النشر

الدليل التنفيذي لديجنيتي ، الإصدار الثالث 2021
العلاج الطبيعي بمدرسة الألم التابعة لديجنيتي لصالح الشعوب المتضررة من
الصدمة

بفلم أن ميت كارير (MSc , PT, (Anne-Mette Karrer)

المساهمة في مراجعة وتحرير المحتوى بواسطة إليان عريضة
(PT, MSc), Eliane Arida من مركز ريسنارت بلبنان والدكتورة أبريل
جامبل (Dr.April Gamble). CLT,PT,DPT)

المنظمات المنفذة التالية وأخصائيي العلاج الطبيعي الذين يشغلون بها
يقدمون العلاج حسب منهاج مدرسة الألم في إطار سياقي متنوع. لقد ساهموا
فعليا في التعليقات والأفكار المتعلقة بمحتوى وشكل هذا العلاج في هذه
المراجعة الثالثة للدليل.

- معهد صحة الأسرة - مؤسسة نور الحسين (IFH-NHF) - الأردن
- المعهد التونسي لتأهيل الناجين من التعذيب (NEBRAS) - تونس
- مركز ريسنارت لإعادة تأهيل ضحايا العنف والتعذيب (Restart) -
لبنان
- الجمعية الطبية لتأهيل ضحايا التعذيب (AMRVT) - المغرب
- منظمة وشان لضحايا انتهاكات حقوق الإنسان (WCHAN) - كردستان
العراق
- مؤسسة جيان لحقوق الإنسان (JIYAN) - كردستان العراق

التحرير والصياغة باللغة الإنجليزية بواسطة الدكتورة أبريل جامبل

مصانح الحركات العلاجية من قبل جونا جنسن (Jonna Jensen)، أستاذ
مشارك، الكلية الجامعية، كوبنهاغن.

أداة المراقبة والتقييم بواسطة أن ميت كارير و أن كريستين فيلر هانسن
(MScPH) ، (Ane Kirstine Viller Hansen) (مستشارة الصحة العامة في
ديجنيتي)

تم التدقيق بواسطة ريف عوده - 2023

تمت الترجمة من اللغة العربية الى الإنجليزية بواسطة إبداع القروي
(PT, (Ibdaa Elkaroui)

تصميم الجرافيك لويز شميدت ترايروب

الرسوم التوضيحية لماريا بيرجمان دروج

تم تمويل المنشور من قبل ديجنيتي من خلال صندوق تنمية حقوق الإنسان
- في إطار برنامج الشراكة الدنماركية العربية (يوليو 2017 - ديسمبر 2021)
الإصدار الثالث © DIGNITY 2021 - المعهد الدنماركي لمناهضة
التعذيب

كل الحقوق محفوظة. يجوز استخدام محتوى هذا المنشور ونسخه بحرية
للأغراض التعليمية والأغراض غير التجارية الأخرى، بشرط أن يكون أي
نسخ من هذا القليل مصحوبا باعتراف من ديجنيتي كمصدر

DIGNITY – Danish Institute Against Torture

Bryggervangen 55

2100 Copenhagen O

<https://www.dignity.dk>

العلاج الطبيعي بمدرسة الألم التابعة لديجنيتي لصالح الشعوب المتضررة من الصدمة.

دليل للعلاج الجماعي أو الفردي

بواسطة آن ميت كارير
مساهمات إيلان عريضة وأبريل غامبل

المحتوى الكامل والآراء والخيارات السريرية المتضمنة في هذا الدليل للعلاج الطبيعي بمدرسة الألم لديجنيتي لصالح الشعوب المتضررة من الصدمة هي خاصة بديجنيتي - DIGNITY والمؤلفين والمساهمين في هذا الدليل. وهي تستند إلى الخبرة السريرية وأفضل الممارسات والأدلة البحثية الحالية.

الفهرس

7	ديجنيتي - المعهد الدنماركي لمناهضة التعذيب
9	العلاج الطبيعي بمدرسة الألم التابعة لديجنيتي لصالح الشعوب المتضررة من الصدمة
9	أهداف العلاج
9	منهج العلاج الفريد المستند إلى الأدلة
11	المشاركون
11	المنظمات وأخصائي العلاج الطبيعي المطبقين والمنفذين
12	التدريب والإشراف المطلوب
13	طريقة التوصيل
13	مدة العلاج وتواتره
14	مسار العلاج
15	مكان العلاج
16	لوازم العلاج
17	محتوى العلاج
17	الحركات العلاجية (ذات الهدف العلاجي)
17	تقنيات الإدارة الذاتية
17	التعليم التفاعلي
18	الاستعارات
18	التخطيط الفاعل للتغييرات السلوكية
19	هذا الدليل
20	الجلسات
21	هيكلية جلسات العلاج الطبيعي للعلاج بمدرسة الألم
22	شرح الرمز
23	هيكل الجلسة المنصوص عليه
28	الجلسة الأولى : مرحبا بكم في مدرسة الألم
38	الجلسة 2 و 3 : الألم
50	الجلسة 4 و 5 : الألم والضغط النفسي
58	الجلسة 6 و 7 : النوم والألم
70	الجلسة 8 و 9 : النشاط والحياة اليومية
86	الجلسة 10 : الإحتفال والمضي قدما
91	تقنيات الإدارة الذاتية
92	تقنيات الإدارة الذاتية
94	تقنيات الإرتكاز والتنفس
97	استرخاء العضلات التدريجي (PMR)
101	تقنية أوراق الشجر على النهر
103	إشارة المرور
105	تمارين الوعي بالجسد
117	الاستعارات
119	الاستعارات المضمنة في العلاج الطبيعي بمدرسة الألم بديجنيتي
120	قناع الأكسجين
122	تعلم السباحة
124	انذار الحريق
126	مركز الاستجابة للطوارئ

128	المسارات
130	الأخوين
132	فاطمة - الضيفة غير المرغوب فيها
134	التجاعيد
136	الأسد
139	الليمونة
141	الفيل الوردي
143	كرة الشاطئ
145	التخطيط للحفلة
147	الرسومات التوضيحية
157	المرفقات
	العمل جنبًا إلى جنب مع الأشخاص المتأثرين بالصدمات و / أو الضغط النفسي المستمر - المبادئ الأساسية
158	القائمة على الأدلة
158	خلق محيط آمن من خلال منهاج يتضمن معرفة بالعلوم المتعلقة بالصدمات
160	تسهيل الإحالات للأخصائيين والمهنيين المناسبين
161	الاستمرار في التركيز على الأهداف السريرية لعلاج مدرسة الألم
162	الفهم والاستجابة بطرق مفيدة لتجارب الغضب
163	الفهم والاستجابة بطرق مفيدة لتفاعلات الضغط النفسي المهيمنة
165	تجارب الألم - المبادئ الأساسية المسندة الى الأدلة
166	مبادئ العلاج المبني على الأدلة لتجارب الألم الحاد
168	الحركة العلاجية (ذات الهدف العلاجي) - المبادئ الأساسية القائمة على الأدلة
168	اختيار الحركات العلاجية
169	خلق محيط مناسب لتجربة الحركات
169	توفير فرص مساندة الوتيرة
170	توفير الفرص لزيادة الوعي بالجسد
171	تيسير المواءمة
172	تسهيل الإيقاع والتدفق في
172	حركة
173	تيسير الشعور بالارتكاز
173	تيسير التنفس الحر والمنسق
174	تيسير دمج الحركات في الحياة اليومية
175	دمج تقنيات الاسترخاء في الحركة العلاجية
176	العلاج الجماعي والفردي
176	العلاج الجماعي
177	العلاج الفردي
179	نموذج التخطيط للجلسة
181	استمارة توثيق الجلسة
183	دليل الإحالة
185	شهادة مدرسة الألم
186	Endnotes

ديجنيتي - المعهد الدنماركي لمناهضة التعذيب

ديجنيتي- المعهد الدنماركي لمناهضة التعذيب هي منظمة مستقلة لحقوق الإنسان تنموية وتهدف رؤيتها لعالم خال من التعذيب والمعاملة القاسية واللاإنسانية والمهينة حيث تعمل المنظمة على تحقيق ذلك بواسطة برامج وتعاونيات تركز على التوثيق والوقاية وإعادة التأهيل والبحث.

يقع المقر الرئيسي لمنظمة ديجنيتي في كوبنهاغن بالدنمارك مع وجود مكاتب الدعم ومنظمات شريكة متعاونة في المناطق التي نعمل فيها.

ووفرت منظمة ديجنيتي إعادة تأهيل السكان المتضررين من الصدمات، بمن فيهم الناجون من التعذيب والحرب والعنف المنظم لأكثر من 35 عاماً.

وتدير ديجنيتي عيادة في الدنمارك معترف بها من قبل وزارة الصحة الدنماركية بوصفها خدمة «متخصصة للغاية» تقدم الخدمات للأشخاص الذين يعانون من تجارب اللاجئين والمتضررين من التعذيب وغيره من التجارب المؤلمة. هذه العيادة مزودة بأكثر من 25 متخصصاً بما في ذلك الأطباء وعلماء النفس وأخصائيي العلاج الطبيعي والأخصائيين الاجتماعيين والباحثين الذين يتعاونون لتقديم العلاج متعدد التخصصات.

تعمل ديجنيتي أيضاً بالتعاون مع المنظمات المنفذة في أوروبا وآسيا وأفريقيا وأمريكا اللاتينية والشرق الأوسط لدعم تقديم مداخلات إعادة التأهيل القائمة على الأدلة والصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) للسكان المتضررين من الصدمات. لتنفيذ هذه الخدمات، تتعاون ديجنيتي مع المنظمات المنفذة لتقديم برامج تعليمية مهنية والخدمات السريرية المرتبطة بها المستدامة وذات الصلة ثقافياً وسياقياً. بالإضافة إلى ذلك، للدعوة إلى خدمات إعادة تأهيل السكان المتضررين من الصدمات، تقوم منظمة الكرامة والمنظمات المنفذة بشكل تعاوني بإجراء بحوث لتقييم الحاجة إلى هذه الخدمات وتأثيرها.



العلاج الطبيعي بمدرسة الألم التابعة لديجيتي لصالح الشعوب المتضررة من الصدمة

الهدف من العلاج الطبيعي بمدرسة الألم التابعة لديجيتي لصالح الشعوب المتضررة من الصدمة (علاج مدرسة الألم) هو العمل جنبًا إلى جنب مع الأشخاص المتأثرين بالصددمات و / أو الضغط النفسي المستمر لتقوية قدراتهم على عيش حياة هادفة وفعالة على الرغم من تجارب الألم والضغط النفسي.

أهداف العلاج

من خلال المشاركة في علاج مدرسة الألم، سيقوم المشاركون بما يلي:

- تجربة تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي لديهم حتى لا تتدخل في الأنشطة المهمة والتي تجلب لهم السعادة.
- دمج تقنيات الحركة والإدارة الذاتية في حياتهم اليومية لتقليل تأثير تجارب الألم والضغط النفسي ودعم الحياة النشطة والهادفة والفعالة.
- فهم البيولوجيا العصبية للألم والضغط النفسي وتطبيق ذلك في حياتهم اليومية لدعم النوم الصحي والنشاط البدني وتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي.
- تعزيز قدراتهم لمنع تجارب الألم والضغط النفسي من أن تصبح مهيمنة من خلال ملاحظة وجود وحدث التغييرات في أجسادهم وعقولهم والاستجابة لها بطرق مفيدة .

منهج العلاج الفريد المستند إلى الأدلة

تم تصميم العلاج بمدرسة الألم للأشخاص المتأثرين بالصددمات النفسية و / أو الضغط النفسي المستمر الكبير، وخاصة أولئك الذين يواجهون تأثير تجارب الألم والضغط النفسي المستمر في حياتهم اليومية. يركز أساساً على منهج علم الصدمات. يتضمن ذلك تقديم العلاج بطريقة تعكس فهم تأثير الصدمة وكذلك الممارسات المتمحورة حول المجتمع من أجل الشفاء والتعافي الوظيفي. يتضمن منهج الوعي بتأثير الصدمات أيضاً تقديم علاج مدرسة الألم بطريقة تؤول دون حدوث إعادة لتجربة الصدمة أي إعادة التجربة الحية والضارة للأحداث الصادمة².

يتمثل أحد الجوانب الفريدة في العلاج بمدرسة الألم في أنه يهدف إلى تعزيز المرونة النفسية والوظيفة الجسدية لدى الأشخاص المتأثرين بكل من تجارب الألم والضغط النفسي المستمر في نفس الوقت ، بدلاً من معالجة كل مشكلة بمعزل عن غيرها . تعالج مدرسة الألم في وقت واحد تجارب الألم المستمر والضغط النفسي من خلال تطبيقات علاجات جديدة ومستندة على الأدلة بما في ذلك التعليم التفاعلي والحركات ذات الهدف العلاجي والتقنيات والأنشطة التي تعزز الإدارة الذاتية. و يدمج الفهم الحالي القائم على الأدلة لترابط تجارب الألم والضغط النفسي الطويلين المدى مثل الاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة³.

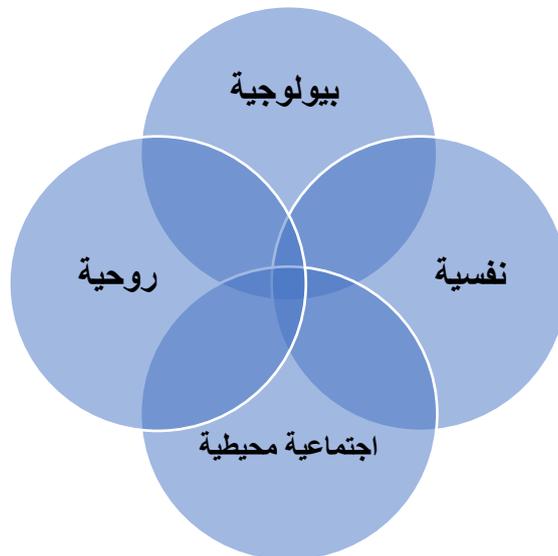
يعترف علاج مدرسة الألم بالأدلة البحثية الحالية التي تشير إلى أن الأشخاص الذين يعانون من تجارب الضغط النفسي هم أكثر عرضة لخطر التعرض أيضاً لتجارب ألم طويلة الأمد لأن الأعراض الناتجة عن هذه التجارب تبقى على بعضها البعض⁴. كما يعترف بأنه عندما يعاني الشخص من تأثير كل من الألم المستمر وتجارب الضغط النفسي ، فإن المدة والصعوبات الوظيفية المرتبطة بهما تميل إلى التضخم^{5 6}.

تم وضع العلاج بمدرسة الألم ضمن إطار يقوم على الفهم المبني على الأدلة والذي يوضح بأن هذا الترابط بين تجارب الألم المستمر والضغط النفسي تتبع من وتساهم في زيادة مستويات التنبيه (استنفار) والتحسسية للجهاز العصبي. تؤدي هذه التحسسية المتزايدة للجهاز العصبي إلى انخفاض عتبات الألم التابعة لكل من تجارب الألم الحاد والمستمر. تساهم هذه التحسسية المتزايدة للجهاز العصبي أيضاً في تضخم تجارب الألم والضغط النفسي كاستجابة للأنشطة البدنية اليومية والضغط النفسي وردود الأفعال العاطفية.

علاوة على ذلك ، تتميز تجارب الألم المستمر والضغط النفسي بسلوكيات التجنب الناجمة عن الخوف من تفاقم الحالة والتي تؤدي إلى تجنب الفرد الأشياء التي يمكن أن تسبب إحساساً بعدم الراحة الجسدي ، و على مستوى ردود الأفعال العاطفية، وحتى الزيادات الطفيفة في مستوى الألم. يؤدي هذا غالباً إلى انخفاض مستويات النشاط البدني وقلّة النشاط بشكل عام في الحياة اليومية. يساهم عدم النشاط هذا في حدوث تغييرات في الجسد تؤثر على وظيفته بشكل عام والصحة بما في ذلك انخفاض القدرات البدنية، وزيادة مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة ، والصعوبات في أداء الوظائف البدنية والنفسية والاجتماعية ، وانخفاض مدى مشاركة الشخص في أنشطة الأسرة والمجتمع والتعليم وأنشطة كسب سبل العيش⁷.

لمعالجة كل من تجارب الألم والضغط النفسي وتأثيرها على الحياة اليومية في نفس وقت، تستند العلاجات المدمجة في علاج مدرسة الألم على مجموعة متنوعة من التوصيات القائمة على الأدلة. فيما يلي بعض المبادئ الأساسية المستندة على الأدلة المضمنة في علاج مدرسة الألم :

- تتبع تجارب الألم والضغط النفسي المستمر من التغييرات في الجهاز العصبي التي غالباً ما لم تعد تقوم بوظيفتها الأصلية وهي الوقاية ولكنها أصبحت تتداخل مع، وتعرقل الحياة اليومية ويمكن عكس هذه التغييرات من خلال الأساليب الفاعلة⁸.
- يجب أن يتضمن علاج تجارب الألم المستمرة تعليمًا تفاعليًا وذات صلة حول البيولوجيا العصبية للألم المستمر وخلق فرص تطبيق هذه المعلومات الجديدة أثناء أداء الحركة والنشاط البدني وأنشطة الحياة اليومية⁹.
- يجب أن يدمج علاج تجارب الألم والضغط النفسي المستمر بشكل مثالي دعم الأقران، مثل المشاركة في خدمات العلاج الجماعي للسماح بالتبادل القريبين بالقرين (peer-to-peer) وتطبيق تجارب الألم والضغط النفسي¹⁰.
- يجب أن يشمل علاج الألم المستمر وتجارب الضغط النفسي الحركات التي لها هدف علاجي: (1) تعالج برفق وبصفة تدريجية أي تغييرات مرتبطة بقلّة النشاط البدني مثل محدودية قوة العضلات والقدرة على التحمل البدني ، (2) تخلق فرصًا لاستكشاف الحركات أثناء التنظيم الذاتي لتجارب الألم والضغط النفسي (3) يتضمن التعرض التدريجي للتحديات الجسدية وردود الأفعال العاطفية المتزايدة والمرتبطة بالحركة¹¹.
- يمكن أن يساهم الضغط النفسي المستمر في تجارب الألم المستمر وتجارب الضغط النفسي - لذلك يجب أن يتضمن العلاج التركيز على الإدارة الذاتية من خلال التعلم وتطبيق المهارات والاستراتيجيات التي تدعم التنظيم الذاتي لمستويات الألم والضغط النفسي في الحياة اليومية.
- تلعب العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والمحيطية والروحية دورًا مهمًا في أداء الإنسان والصحة. العلاجات الفعالة تعالج كل هذه العوامل من خلال منهج إعادة التأهيل التكاملية¹².



الفهم لبيولوجي النفسي الاجتماعي و الروحي للصحة والوظيفة

المشاركون

تم تصميم علاج مدرسة الألم خصيصًا للمشاركين التاليين:

- الأشخاص الذين يعانون من تجارب الألم والضغط النفسي المستمرين والتي تتداخل مع وتعرقل حياتهم اليومية
- الناجون من الصدمات النفسية بما في ذلك تجارب التعذيب والحرب والتشرد والصراع و / أو العنف المنظم
- الأشخاص الذين يعانون من ضغوط مستمرة مثل العيش في مأوى و / أو فقر، أو المعاناة من خسارة شخص ما، أو محدودية فرص المشاركة في المجتمع، و / أو الوصول المحدود إلى فرص كسب العيش والتعليم والصحة
- الأشخاص الذين يعانون من الآثار البيولوجية والنفسية والاجتماعية للصدمة و / أو الضغط النفسي المستمر الذي يمكن أن تتبلور بطرق متنوعة بما في ذلك الخمول والخوف وتجنب عدم الراحة الجسدي والعاطفي ومشاكل النوم والصعوبات الاجتماعية و / أو مجموعة متنوعة من التجارب الجسدية مثل الصداع وألم الصدر ومشاكل المعدة - يمكن أن يشمل ذلك أولئك الذين يعانون من باضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب و / أو القلق، وحتى الذين لم يتم تشخيصهم بها.

العلاج بمدرسة الألم مناسب وفعال للأشخاص الذين يعانون من تجارب ألم مستمر ومحددة مثل آلام أسفل الظهر. كما أنه مناسب للأشخاص الذين لم يختبروا فوائد كبيرة من العلاج الطبيعي التقليدي أو أساليب علاج الألم الطبي الأخرى مثل الأدوية أو الجراحة.

يمكن أن يعزز العلاج بمدرسة الألم أيضًا نتائج أنشطة كسب سبل العيش لأنه يمكن أن يدعم قدرات المشاركين في العلاج على المشاركة بشكل كامل في هذه الأنشطة. يقوم بذلك من خلال تعزيز قدراتهم على تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي لديهم حتى لا يتداخلوا في مشاركتهم في أنشطة كسب العيش ويعرقلوها.

المنظمات وأخصائي العلاج الطبيعي والمفتدين

يجب أن يتم تقديم علاج مدرسة الألم فقط من قبل أخصائيي العلاج الطبيعي المعتمدين وأولئك الذين تلقوا تدريبًا وإشرافًا خاصًا تابعًا للعلاج بمدرسة الألم. هذا ضروري لأن المعرفة النظرية والمهارات السريرية العملية للعلاج بمدرسة الألم تمثل تخصصًا فريدًا وخاصًا لوحده لا يوجد في معظم برامج العلاج الطبيعي التعليمية.

يتحمل أخصائيي العلاج الطبيعي الذي يقدم العلاج بمدرسة الألم المسؤولية الكاملة عن تحديد أي تحديات أو مشاكل نفسية واجتماعية وجسدية و / أو طبية والتي قد يواجهها المشاركون وعليه الاستجابة لها.

بصفتهم أخصائيي في العلاج الطبيعي، من المتوقع أن يكون لديهم المعرفة والمهارات اللازمة لتحديد بما يسمى «العلامات الحمراء» الجسدية والتي قد تنذر على وجود حالات طبية خطيرة تتطلب العلاج والاستجابة لها، ومن هذه العلامات الحمراء نجد:

- نقص كبير في الوزن غير مبرر
- تغيرات في المثانة والأمعاء
- إغماء غير مبرر
- ألم في الصدر ينتشر أسفل الذراع اليسرى
- تورم غير مبرر في الأطراف
- النوبات غير المُدارة
- أي أعراض أخرى قد تعرض المشارك لخطر طبي ضار

نظرًا بأن العلاج بمدرسة الألم مصمم للأشخاص الذين عانوا من الصدمات، فمن المحتمل أن يواجه المشاركون مخاطر الانتحار أو مخاطر أمنية أو أعراض الاكتئاب والقلق أو اضطراب ما بعد الصدمة. يجب أن يتمتع المعالجون بالقدرة على تحديد هذه الاحتياجات ثم استخدام مسارات الإحالة الخاصة بالمنظمة لإحالة المشاركين للأخصائي ذات الصلة مثل الأطباء النفسيين والأطباء العاميين والأخصائيين النفسيين والاستشاريين. انظر الصفحات 185 لمزيد من المعلومات.

تتحمل المنظمات المنفذة التي تقدم علاج مدرسة الألم أيضًا مسؤولية توفير الإشراف السريري اللازم والإمدادات ومسارات الإحالة والموارد للسماح لأخصائيي العلاج الطبيعي بالاستجابة للاحتياجات الصحية والوظيفية المتنوعة التابعة للمشاركين.

بالإضافة إلى ذلك، عند العمل مع الشعوب المتضررة من الصدمات أثناء تقديم علاج مدرسة الألم، سيتعرض أخصائيو العلاج الطبيعي لمجموعة متنوعة من الحالات النفسية والجسدية والاجتماعية التي يمكن أن تؤثر على صحتهم وأدائهم. ليس من المستبعد بأن يقوم أخصائيو العلاج الطبيعي الذين يقدمون علاج مدرسة الألم بتطوير تجارب ألم وضغط نفسي مثل تلك الموجودة عند المشاركين.

على سبيل المثال، قد يواجه أخصائيو العلاج الطبيعي صعوبة في النوم جيدًا، ويشعرون بالضغط النفسي دون معرفة السبب ويجدون صعوبة في التركيز، ويشعرون بنقص الطاقة، و / أو الانسحاب الاجتماعي من الزملاء وأفراد الأسرة. في بعض الأحيان، قد يعانون من زيادة في الألم الجسدي وعدم الراحة. للتخفيف من هذه الآثار الضارة المحتملة للعمل المستمر مع الأشخاص المتضررين من الصدمات، يجب على المنظمات المنفذة: (1) تقديم الإشراف السريري، (2) اتباع السياسات والممارسات المستنيرة التابعة للصدمات، (3) خلق بيئات عمل صحية، و (4) توفير الفرص للرعاية الذاتية والرعاية الجماعية. يتم تعريف الرعاية الذاتية على أنها إجراءات تعزز الصحة وتحافظ عليها، وتقي من الأمراض، وتدعم القدرة على التعامل مع المرض والإعاقة مع أو بدون دعم من قبل أخصائي الرعاية الصحية. تمتد الرعاية الجماعية إلى ما هو أبعد من الرعاية الذاتية وتتكون من الإجراءات الصغيرة والكبيرة التي يقوم بها الأفراد والمنظمات لإظهار الدعم لشخص آخر أو لمجموعة من الناس^{13 14}،

التدريب والإشراف المطلوب

يحتاج أخصائيو العلاج الطبيعي إلى تدريب مكثف ومتخصص وإشراف سريري ليكونوا قادرين على تقديم علاج مدرسة الألم. نظرًا للطبيعة الفريدة لمنهج العلاج هذا، لا يمكن تقديم هذا التدريب والإشراف إلا من خلال برنامج تعليمي احترافي معتمد من قبل ديجنيتي. علاوة على ذلك، لا يمكن تقديمها إلا من قبل مدربين متعلمين ومعتمدين من قبل ديجنيتي. يوجد أخصائيو علاج طبيعي مدربون معتمدون في علاج مدرسة الألم في جميع أنحاء منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. يقوم هؤلاء المدربون بإجراء برامج تعليمية احترافية بلغاتهم الأم والتي تشمل العربية والسورانية الكردية والفرنسية والدنماركية والإنجليزية.

تتضمن البرامج التعليمية المهنية علاج مدرسة الألم تدريبًا عالي الجودة ومتسقًا وإشرافًا سريريًا يهدف إلى تزويد أخصائيي العلاج الطبيعي بالمهارات اللازمة لتقديم خدمات علاجية مستدامة. يتعاون مدربو ديجنيتي في علاج مدرسة الألم مع المنظمات المنفذة لتصميم برنامج تعليمي احترافي يلبي احتياجاتهم وثقافتهم وسياقاتهم. يمكن تقديم هذه البرامج من خلال حلول تعليمية مختلطة تشمل التدريبات عبر الإنترنت وفي الموقع واستخدام منصات التعلم عبر الإنترنت.

تشمل البرامج التعليمية المهنية التي تزود أخصائيي العلاج الطبيعي بالمهارات اللازمة لتقديم علاج مدرسة الألم المكونات التالية:

- **120 ساعة (15 يومًا كاملاً) من التدريب:** يزود هذا التدريب التفاعلي والعملية اختصاصي العلاج الطبيعي بالمعرفة والمهارات والسلوكيات المطلوبة لتقديم علاج مدرسة الألم ضمن منهج به معرفة بالصدمات وفهم بيولوجي نفسي اجتماعي وروحي للصحة والوظيفة.

- **10 جلسات إشراف سريري فردي:** تتضمن هذه الجلسات مدربًا يقدم الإشراف السريري بشكل فردي مع كل أخصائي علاج طبيعي أثناء تقديمهم لعلاج مدرسة الألم مع المشاركين. تعزز هذه الجلسات مهارات التفكير السريري لأخصائي العلاج الطبيعي وقدرته على تقديم علاج آمن وفعال.
- **تقييمات المعرفة والمواقف والسلوك:** تعمل تقييمات المعرفة والمواقف والسلوك على توجيه البرنامج التعليمي المهني ، وإبلاغ الإشراف السريري ، ودعم إقرار شهادة اعتماد لأخصائيي العلاج الطبيعي. تتضمن التقييمات أسئلة حول المعلومات الموجودة في شكل استبيانات لتقييم المعرفة المكتسبة في جميع أجزاء البرنامج لأخصائي العلاج الطبيعي المشاركين. كما يتضمن أيضًا تقييم مهارات التفكير الإكلينيكي خلال جلسات الإشراف السريري.
- **جمع البيانات ومشاركتها:** يتم إنشاء عمليات جمع للبيانات الداخلية الخاصة بعلاج مدرسة الألم داخل المنظمات المنفذة. يتم صياغة اتفاقيات مشاركة البيانات بين ديجنييتي والمنظمات المنفذة عندما يكون ذلك ممكنًا. يسمح جمع البيانات بتحليل النتائج السريرية التي تدعم إقرار نجاعة علاج مدرسة الألم أكثر وتحسن عملية تقديم البرنامج داخل المنظمة وعبر مختلف المنظمات المنفذة.
- **دعم تطبيق البرنامج:** حسب الطلب ، يمكن للمنظمات المنفذة أن تشارك في أنشطة لتقوية الجوانب غير السريرية التي تدعم تطبيق علاج مدرسة الألم. قد يشمل ذلك مناقشة التنظيم الإداري والتمويل والحلول اللوجستية لدعم التقديم المستدام والطويل الأجل لعلاج مدرسة الألم.

طريقة التوصيل

تم تصميم العلاج بمدرسة الألم ليتم تقديمه عبر جلسات وجهًا لوجه وفي مجموعات تضم من خمسة إلى عشرة مشاركين. إذا كانت المجموعة تحتوي على خمسة مشاركين أو أكثر ، يجب أن يقوم اثنان من أخصائيي العلاج الطبيعي بتيسير الجلسات معًا. من الممكن أيضًا أن يشارك أخصائي صحة نفسية في الحصة ويدعم أخصائيي العلاج الطبيعي. إذا كان السياق لا يسمح بجلسات العلاج الجماعية ، يمكن إجراء جلسات العلاج بشكل فردي. انظر الصفحات 178-179 لمزيد من المعلومات.

يركز العلاج بمدرسة الألم على توفير فرص متسقة للمشاركين لممارسة تقنيات الإدارة الذاتية والحركات العلاجية وتطبيق معلومات جديدة على تجارب الألم والضغط النفسي وحياتهم اليومية. يتم تحقيق ذلك من خلال:

- إرشاد المشاركين لممارسة تقنيات الإدارة الذاتية والحركات العلاجية خلال جلسات العلاج بمدرسة الألم وكذلك في حياتهم اليومية.
- تضمين العديد من الفرص للمشاركين لمناقشة والتخطيط لكيفية تطبيق المعلومات وتقنيات الإدارة الذاتية والحركات العلاجية والأنشطة على تجربة الألم والضغط النفسي عندهم وضمن حياتهم اليومية
- مشاركة المعلومات ومناقشتها من خلال أنشطة تعليمية تفاعلية، بدلاً من تقديم المعلومات في شكل محاضرة
- تضمين العديد من الفرص للمشاركين للتواصل مع نقاط قوتهم ومواردهم ومعرفةهم وتطبيق معلومات جديدة على تجاربهم الخاصة

مدة العلاج وتواتره

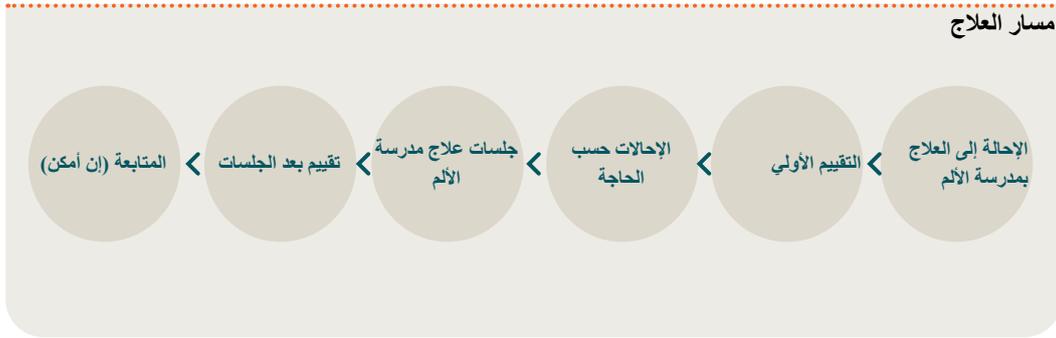
يتكون العلاج بمدرسة الألم من تقييم فردي أولي ، وعشر جلسات علاجية ، وتقييم فردي بعد الجلسات. من المحبذ أن يتم إجراء ذلك على مدى 12 إلى 14 أسبوعًا ، في شكل جلسة واحدة في الأسبوع. يوصى بإجراء الجلسات العشر العلاجية في شكل مجموعة تتكون من خمسة إلى اثني عشر مشاركًا.

تم تصميم جلسات العلاج العشر بحيث يتم القيام بكل جلسة في 90 دقيقة. يمكن إجراء بعض التعديلات على الجلسات بناءً على الثقافات والسياقات المحددة وتفضيلات أخصائيي العلاج الطبيعي والمنظمات المطبقين للعلاج. عند تكييف الجلسات لكي تتماشى مع الواقع الثقافي والسياقي، ومن أجل تحقيق أهداف العلاج بمدرسة الألم ، من الضروري دائمًا إعطاء الأولوية للحركات ذات الهدف العلاجي وتقنيات الإدارة الذاتية. من المهم أن يكون الوقت المخصص لهذه الأنشطة دائمًا مساويًا أو أكثر من الوقت المخصص للأنشطة التعليمية التفاعلية.

يمكن تعديل مدة العلاج وتواتره لدعم الاستمرارية وإمكانية القيام به. ومع ذلك، إذا كان السياق لا يسمح بما لا يقل عن 5 أسابيع من جلسات العلاج المتسقة ووقتًا إضافيًا للتقييمات الأولى وتلك بعد الجلسات، فيجب عندئذٍ اعتبار مناهج علاج أخرى. على سبيل المثال، يمكن تقديم جلسات العلاج الطبيعي الفردية مع دمج مكونات علاج مدرسة الألم الأكثر صلة باحتياجات المشاركين وأهدافهم وخبراتهم وتفضيلاتهم.

مسار العلاج

فيما يلي مسار العلاج الموصى به في علاج مدرسة الألم، والذي يمتد بشكل مثالي لمدة 12 أسبوعًا على الأقل.



الإحالة إلى العلاج بمدرسة الألم

يمكن إحالة المشاركين إلى العلاج بمدرسة الألم بعدة طرق، اعتمادًا على السياق. يمكن أن يكون ذلك من خلال إحالة داخلية داخل المنظمة أو إحالة خارجية من طبيب أو طبيب نفسي أو متخصص في الصحة العقلية و / أو أخصائي علاج طبيعي منسق. انظر الصفحات 195 - 194 لمزيد من المعلومات.

التقييم الأولي: موعد واحد إلى اثنين

يجب على كل شخص مشارك في علاج مدرسة الألم إكمال التقييم الأولي مع أخصائي العلاج الطبيعي. يتضمن هذا ملء نموذج تقييم علاج مدرسة الألم للعلاج الطبيعي في ديجنيتي مع المشارك خلال موعد واحد إلى اثنين، وجهًا لوجه. يُعد هذا التقييم بمثابة تقييم سريري وأداة مراقبة وتقييم.

يعمل التقييم الأولي لعلاج مدرسة الألم على:

- تحديد ما إذا كان المشارك مناسبًا لعلاج مدرسة الألم وأن من الامن القيام بالعلاج
 - تقديم المعلومات لأخصائيي العلاج الطبيعي لاتخاذ القرار السريري فيما يتعلق بمحتوى وهيكل جلسات علاج مدرسة الألم
 - تحديد أي احتياجات لدى المشارك والتي قد تحتاج إلى الإحالة
 - توفير مقاييس أساسية للسماح بتقييم النتائج السريرية
- يتضمن التقييم حتى عام 2022 ما يلي:
- موافقة مسبقة
 - التاريخ الشخصي
 - الحالة الصحية العامة المتصورة¹⁵
 - فحص الألم والتغيرات الناجمة عن لدونة حس الألم (nociplastic)¹⁶
 - أداة التقييم الموجز للألم الإصدار القصير رقم 9 (BPI)¹⁷
 - مقياس تجربة الوعي بالجسد (BAS-E)¹⁸

- مقياس مدرسة الألم للرصد والتقييم لديجيتي
- فحص الاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة¹⁹
- استكشاف سردي لأهداف المشارك

الإحالات حسب الحاجة

يجب أن يكون لكل منظمة تقدم علاج مدرسة الألم مسارات إحالة فعالة إلى الأخصائيين الطبيين والنفسيين ، وخدمات الحماية ، والموارد الإجتماعية ، وأنشطة دعم سبل العيش، والخدمات الصحية والنفسية الطارئة. يجب أن يقوم أخصائيو العلاج الطبيعي بإجراء هذه الإحالات حسب الحاجة وذلك قبل جلسات العلاج و/أو أثناءها و / أو بعدها.

جلسات علاج مدرسة الألم: عشر مواعيد

ينخرط المشاركون في عشر جلسات جماعية أو فردية ، من الأفضل أن تقام كل جلسة مرة في الأسبوع لمدة 10 أسابيع.

التقييم بعد الجلسات: موعد واحد إلى اثنين

يجب على كل شخص مشارك في علاج مدرسة الألم إكمال تقييم ما بعد الانتهاء من جلسات العلاج. يتضمن ذلك نفس أخصائي العلاج الطبيعي والذي سيقوم بإكمال نفس نموذج تقييم مدرسة الألم لديجيتي مع المشارك خلال موعد واحد إلى اثنين ، وجهًا لوجه. أثناء التقييم، يجب على اختصاصي العلاج الطبيعي خلق الفرص للمشاركين للتفكير في ما تعلموه والتعبير عنه، وعن تأثير العلاج ، والخطة التي سيعتمدونها للانخراط في حياة كاملة على الرغم من وجود أي تجارب ألم وضغط نفسي. يوفر هذا التقييم فرصة لأخصائي العلاج الطبيعي للتفكير في النتائج السريرية مع المشارك ويسمح بالتحاليل الموضوعية للرصد والتقييم.

المتابعة (إذا أمكن)

من المحبذ أن يتم الاتصال بكل مشارك بعد ثلاثة أشهر من التقييم الذي يلي جلسات العلاج للمشاركة في المتابعة. يمكن إجراء ذلك من خلال استشارة وجهًا لوجه أو عبر الهاتف. يمكن أن يشمل ذلك إكمال نموذج تقييم مدرسة الألم لديجيتي. إذا كان السياق يسمح بهذه المتابعة ، فيمكن أن تكون داعمة للمشاركين وتساهم في تحليل نتائج العلاج.

مكان العلاج

يجب أن يتم علاج مدرسة الألم في غرفة توفر مساحة كافية للمشاركين وأخصائيي العلاج الطبيعي للجلوس في دائرة والوقوف وأداء حركات الجسم بالكامل. يجب أن تكون المساحة خاصة لذلك فحسب أي دون أن يتمكن أي شخص خارج مجموعة العلاج من رؤية المشاركين أو سماعهم. يضمن هذا السرية ويخلق شعورًا بالأمن والأمان. يجب أن تتيح في هذه المساحة أيضًا إمكانية الوصول إلى مرافق الراحة مثل الحمامات والأشياء البسيطة مثل الماء والعصير والقهوة والشاي.

بالنظر إلى أن العلاج بمدرسة الألم مصمم لصالح الأشخاص المتضررين من تجارب الألم المستمرة، فمن المهم أن يضمن أخصائيي العلاج الطبيعي والمنظمات المنفذة أن موقع العلاج متاح للأشخاص ذوي الاحتياجات البدنية الخاصة. تشمل بعض الاعتبارات المهمة المسافة المطلوبة للسفر للوصول إلى الموقع، وإمكانية الوصول إلى وسائل النقل وتوفيرها، وإمكانية الوصول للمبنى ، والمساحة الخاصة بالمعالجة ، ودورات المياه.

لوازم العلاج

اللوازم التالية مطلوبة لتقديم العلاج بمدرسة الألم:

- كراسي لجميع المشاركين وأخصائيي العلاج الطبيعي
- نظراً بأن العلاج مصمم لصالح الأشخاص المتضررين من تجارب الألم المستمرة، فمن المهم توفير كراسي مريحة. من الأفضل أن يتم توفير كراسي ذات ظهر مرتفع وأرجل ثابتة ، بدلاً من العجلات مثلاً. يمكن أن تكون مساند الذراعين مفيدة للمشاركين الذين يعانون من تجارب ألم كبيرة. لكن يمكن أن يعرقل وجود مساند الذراعين أداء بعض الحركات العلاجية. لذلك، من المثالي أن يكون كلا الخيارين متاحين.
- ملصقات كبيرة للرسوم التوضيحية المدرجة في العلاج بمدرسة الألم
- لوح ورقي قلاب وأدوات الكتابة
- ماء وقهوة / شاي وعصير ووجبات خفيفة بسيطة لجميع المشاركين
- معقم اليدين يكون متاحاً للجميع
- المواد المطبوعة بما في ذلك نماذج التقييم والمطبوعات للمشاركين
- حصائر مبطنة لممارسة التمارين لجميع المشاركين ولأخصائيي العلاج الطبيعي
- مرش التنظيف لتعقيم الحصائر المبطنة وأي مواد أخرى بعد كل استخدام لحماية صحة المشاركين وأخصائيي العلاج الطبيعي
- الوسائد و / أو البطانيات لتسهيل الوضعيات الجسدية خلال الجلسات
- تأكد من غسلها بعد كل استخدام لحماية صحة المشاركين.
- في بعض السياقات، قد يكون من المناسب مطالبة المشاركين بأن يصطحبوا معهم غلاف الوسائد و / أو البطانيات الخاصة بهم.

محتوى العلاج

يتضمن العلاج بمدرسة الألم للعلاج الطبيعي لديجنيتي لصالح الشعوب المتأثرة بالصددمات (العلاج بمدرسة الألم) مكونات متعددة قائمة على الأدلة، تتمحور حول منهج به معرفة بالصددمات وفهم بيولوجي نفسي اجتماعي وروحي للصحة والوظيفة. تهدف العلاجات إلى توفير فرص للأشخاص المتأثرين بالصددمات و / أو الضغط النفسي المستمر لتقوية قدراتهم على عيش حياة هادفة على الرغم من تجارب الألم والضغط النفسي.

الحركات العلاجية (ذات الهدف العلاجي)

يركز علاج مدرسة الألم على توفير فرص دائمة لممارسة الحركة العلاجية بنسق تدريجي أثناء جلسات العلاج ودمجها في الحياة اليومية. الحركات مستوحاة من العلاج الأساسي للوعي بالجسد (BBAT) وهو منهج علاج طبيعي قائم على الأدلة²⁰. للحركات العلاجية المستخدمة في علاج مدرسة الألم العديد من الأهداف السريرية بما في ذلك دعم المشاركين لتجربة تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي أثناء تحريك أجسادهم واستعادة قدراتهم البدنية وكسب الثقة في النفس للتحرك والنشاط بدنيا على الرغم من تجارب الألم والضغط النفسي. انظر الصفحات 106-170، 118-177 لمزيد من المعلومات.

تقنيات الإدارة الذاتية

تمارس الأساليب والتقنيات التي تعزز الإدارة الذاتية للألم والضغط النفسي، والنوم، والنشاط البدني، بانتظام طوال فترة علاج مدرسة الألم. بالإضافة إلى ذلك، توفر الجلسات العديد من الفرص لدعم المشاركين لتطبيق هذه التقنيات في حياتهم اليومية لدعم تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي. تتضمن تقنيات الإدارة الذاتية المتضمنة في علاج مدرسة الألم تقنيات الارتكاز والتنفس وتقنية استرخاء العضلات التدريجي وتقنية أوراق الشجر في النهر وإشارة المرور. انظر الصفحات 92-104 لمزيد من المعلومات.

التعليم التفاعلي

تم دمج التعليم التفاعلي في جميع جلسات علاج مدرسة الألم. تركز أنشطة التعليم التفاعلي على الرسوم التوضيحية والمناقشة، بدلاً من المحاضرة، لإتاحة الفرصة للمشاركين للتفاعل مع المعلومات وتطبيقها على تجاربهم الخاصة وحياتهم اليومية.

تشمل المواضيع الأربعة التي يتم تناولها في التعليم التفاعلي ما يلي:

- آليات الألم: لماذا نشعر بالألم ولماذا يستمر الألم أحياناً لفترة أطول من المتوقع ويتعارض ويعرقل حياتنا اليومية
- الألم والضغط النفسي: لماذا وكيف تؤثر الضغوط اليومية والتجارب السابقة على الألم والضغط النفسي
- الألم والنوم: لماذا نحتاج إلى نومنا وكيف يمكننا دعم أنفسنا للحصول على نوم صحي
- الألم والنشاطات: كيف يمكننا التخطيط لحياتنا اليومية لتنظيم تجارب الألم والضغط النفسي حتى نتتمكن من القيام بالأنشطة المهمة والتي تجلب لنا السعادة.

لم يتم تصميم علاج مدرسة الألم لتوفير فرصة للمشاركين للحديث عن تفاصيل تجاربهم المؤلمة أو لمناقشة التشخيصات النفسية مثل اضطراب ما بعد الصدمة. يعد هذا اختياراً سريريًا هادفًا لأن معالجة هذا الأمر خارج عن نطاق اختصاصي العلاج الطبيعي المدربين على العلاج بمدرسة الألم. لذلك ، أثناء علاج مدرسة الألم، يجب على أخصائي العلاج الطبيعي استخدام مصطلحات مثل الضغط النفسي ، وتجارب الضغط النفسي ، والتجارب المهيمنة للإشارة إلى التجارب المؤلمة المحتملة المتعلقة بالحرب والصراع والتشرد. بالإضافة إلى ذلك ، يجب أن يستخدم أخصائي العلاج الطبيعي مهارات التسيير ليظلوا مركزين على الأهداف السريرية لعلاج مدرسة الألم، بما في ذلك تأثير التجارب المهيمنة على الجسم والعقل والحياة اليومية. انظر الصفحات 161-162 لمزيد من المعلومات.

الاستعارات

تلعب الاستعارات دورًا رئيسيًا في مكون التعليم التفاعلي في علاج مدرسة الألم. الاستعارة هي وصف أو قصة توضح فكرة مجردة أو موقفًا لشرح المفهوم بشكل أفضل وجعله ذات صلة وذات مغزى. تتضمن كل جلسة استعارات لها علاقة بالموضوع المحدد وتوفر فرصة للمشاركين لتطبيق المعلومات الجديدة على تجاربهم الخاصة. انظر الصفحات 118-146 لمزيد من المعلومات.

التخطيط الفاعل للتغييرات السلوكية

تم دمج التخطيط الفاعل للتغييرات السلوكية في مكون التعليم التفاعلي لعلاج مدرسة الألم. تتضمن هذه المناقشة المركزة والأنشطة المنظمة التي توفر فرصة للمشاركين لتطبيق المعرفة المكتسبة حديثًا في حياتهم اليومية. يتيح لهم هذا التركيز على استكشاف طرق مجدية وذات صلة يمكن من خلالها منع تجارب الألم والضغط النفسي من أن تصبح مهيمنة وأن تتدخل في حياتهم اليومية.

هذا الدليل

يوفر كتاب علاج مدرسة هذا دليلاً يوجه أخصائيي العلاج الطبيعي المدربين والمعتمدين لتقديم خدمة العلاج. تم تطويره ليكون ذات صلة من الناحية الثقافية والسياقية بمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ويمكن أيضاً تكيفه مع سياقات أخرى. لم يتم تصميم هذا الدليل ليكون دليلاً ثابتاً يصف خطوة بخطوة طريقة العلاج وكيفية القيام بالأشياء، بل إطاراً يمكن تكيفه من قبل أخصائيي العلاج الطبيعي المدربين والمنظمات المنفذة بناءً على ثقافات المشاركين والسياق وخبراتهم واحتياجاتهم. تم تصميم هذا الدليل بشكل هادف لدعم أخصائيي العلاج الطبيعي في التخطيط لجلسات العلاج التي: (1) تدمج العلاجات الشاملة مع تلك القائمة على الأدلة، (2) تسهل العلاجات بطريقة مناسبة ثقافياً وسياقياً، (3) تقدم العلاجات بشكل فعال للأشخاص المتأثرين بتجارب الألم والضغط النفسي، و (4) توفر فرص كافية وذات صلة لممارسة تقنيات وحركات الإدارة الذاتية وفي نفس الوقت تطبيق المعلومات الجديدة.

الجلسات

هيكلية جلسات العلاج الطبيعي لمدرسة الألم

يتضمن العلاج الطبيعي بمدرسة الألم أربعة مواضيع، و تم التصميم بطريقة تضمن أن يتم تغطية كل موضوع على مدى جلستين مدة كل منهما 90 دقيقة.

تم تصميم العلاج الطبيعي بمدرسة الألم لاتباع نفس الهيكل أو الشكل خلال كل جلسة. يدعم هذا قدرات المشاركين على الانخراط في الجلسة و الشعور بنوع من الاستقرار لأن لديهم إدراك بالأشياء التي سيقومون بها. الجلسات الأولى والعاشرة فيها اختلافات طفيفة لأنها تهدف إلى بداية العلاج واختتامه.

فيما يلي وصف للبنية الموصى باتباعها لكل جلسة، بما في ذلك المدة المقدره لكل نشاط. تم تصميم الهيكل بحيث تستغرق كل جلسة جماعية 90 دقيقة، بما في ذلك استراحة لمدة عشر دقائق.

ضمن هذا الهيكل الموصى به، يتميز العلاج الطبيعي بمدرسة الألم بالتكيف والتأقلم مع احتياجات المشاركين في البرنامج ويتضمن بشكل هادف مجموعة متنوعة من الأنشطة لكل مواضيع الجلسات. من المتوقع أن يستخدم أخصائيو العلاج الطبيعي مهاراتهم في التفكير السريري لتخطيط الجلسات وتقديمها لتلبية الاحتياجات الفريدة للمشاركين في مجموعة تكون فيها السياقات والثقافات متنوعة. تقع على عاتق اخصائي العلاج الطبيعي مسؤولية تخطيط وتكييف محتوى وهيكل الجلسات بناءً على احتياجات المشاركين وتفضيلاتهم وسياقاتهم وثقافتهم وظروفهم وقدراتهم بالإضافة إلى ردود الفعل الجسدية والنفسية التي لوحظت خلال الجلسات. على سبيل المثال، قد يختار أخصائيو العلاج الطبيعي تكرار محتوى التعليم التفاعلي أو اختيار زيادة الوقت الذي يقضيه في أنشطة معينة مثل المتابعة. أو ، على سبيل المثال ، يمكن تضمين الأنشطة التي تدعم تنظيم الاستثارة ، مثل الحركات وتقنية الارتكاز والتنفس ، في أي وقت خلال الجلسة بناءً على ردود الفعل الجسدية والعاطفية للمشاركين.

عند التخطيط لمحتوى الجلسات وتكليفه ، يجب أن يعمل اخصائي العلاج الطبيعي دائماً على تحقيق الهدف الرئيسي للعلاج الطبيعي بمدرسة الألم: تمكين الأشخاص المتضررين من الصدمات والتوتر من عيش حياة هادفة ومنخرطة من خلال التعليم والحركات وتعزيز الإدارة الذاتية.

يجب على المعالجين الفيزيائيين استخدام «نموذج جلسة العلاج الطبيعي بمدرسة الألم» لتخطيط محتوى كل جلسة (صفحة 179).

شرح الرمز

تقنية الارتكاز والتنفس



معلومات عملية



المتابعة



حركات



استراحة



التعليم التفاعلي



متابعة المواضيع التي سيتم استكشافها



مناقشة حول خطة النشاط



هيكل الجلسة المنصوص عليه

تقنية الارتكاز والتنفس (5 دقائق)



يتم تيسير هذا النشاط في بداية كل جلسة. يعمل على تنظيم مستوى الاستثارة وإعداد المشاركين وأخصائي العلاج الطبيعي ليكونوا حاضرين ذهنياً وبدنياً ومستعدين للمشاركة في الجلسة. بعد القيام بهذه التقنية، يجب على المشاركين دائماً التعبير عن حالتهم النفسية والجسدية باستخدام إشارات المرور (صفحة 94-96).

معلومات عملية (دقيقتان)



الهدف من هذا النشاط هو مشاركة معلومات عملية حول الجلسة مع المشاركين. هذا الوقت ليس مخصصاً لمناقشة مواضيع الجلسة أو خطة الجلسة بل لمناقشة أي احتياجات عملية أو لوجستية. فيما يلي أمثلة لما يمكن مشاركته: اليوم سننهي الجلسة قبل 15 دقيقة من الموعد المخطط له؛ كما شاركت معكم الجلسة الماضية، فإن زميلي سينضم إلينا اليوم؛ الجو حار اليوم، لذا يرجى إعلامي إذا كنتم بحاجة إلى فتح النوافذ، يرجى تذكر وضع هواتفكم على كتم الصوت، هل يجب على أحدكم المغادرة مبكراً اليوم؟

المتابعة (10 دقائق)



الهدف من هذا النشاط هو تسهيل المناقشة بناءً على المحتوى المتضمن في الجلسات السابقة، بالإضافة إلى الاحتياجات المحددة، والخبرات، والثقافات، والسياقات الخاصة بالمشاركين. تهدف هذه المناقشة إلى استكشاف كيفية ادماج المشاركين للأفكار والحركات والتقنيات الجديدة في حياتهم اليومية وتجاربهم.

فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكن أن تساعد في تيسير هذه المناقشة: (1) هل يمكن لأحدكم أن يشارك مثلاً عن كيفية تطبيق ما تحدثنا عنه خلال الجلسة الأخيرة في حياتك اليومية؟ (2) هل يمكن لأحدكم أن يشارك تجربته في القيام بالحركات والتقنيات في المنزل؟

يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أيضاً دعم المشاركين أثناء هذه المناقشة من خلال التذكير بأشياء محددة شاركها أحد المشاركين في الجلسات السابقة. على سبيل المثال: (1) أتذكر عندما قلت بأنك تريد القيام بتقنية التنفس والارتكاز قبل النوم لدعم نومك. هل كان هذا ممكناً بالنسبة لك؟ (2) أذكر أنك شعرت بأن إحدى الحركات ساعدتك في التخلص من التوتر في كتفيك. هل وجدت طريقة لاستخدام هذه الحركة في حياتك اليومية؟



المواضيع التي سيتم استكشافها (دقيقة واحدة)

يتضمن العلاج الطبيعي بمدرسة الألم أربعة محاور للجلسات، ويتضمن كل محور مجموعة من المواضيع التي يجب استكشافها. نظرًا لأنه يمكن تغطية كل محور في جلستين، يختار أخصائي العلاج الطبيعي موضوعًا إلى ثلاثة مواضيع يتم استكشافها لكل جلسة.

الهدف من هذا النشاط هو المشاركة والحديث عن مواضيع الجلسة. الهدف من هذا النشاط ليس مناقشة أو استكشاف المواضيع بالتفصيل.

إن الحديث عن المواضيع التي سيتم استكشافها تدعم المشاركين لفهم الغرض الرئيسي من الجلسة. كما أنها تساعد على ربط المعلومات التي تمت مشاركتها بالمواضيع العامة وبخبراتهم وحياتهم اليومية. بالإضافة إلى مناقشة المواضيع شفهيًا، قد يكون من المفيد مشاركة صورة مرئية معهم. على سبيل المثال، يمكن كتابة المواضيع على لوحة حائطية، ويمكن مشاركة رمز أو صورة لتمثلها، و / أو يمكن استخدام ملصق/بوست لمخطط الجلسة (صفحة 150).

فيما يلي مثال على كيفية تيسير هذا النشاط: «يمكنك أن ترى في هذا الملصق أننا ندرج مواضيع متعلقة بالنوم في هذه الجلسات. شارك الكثير منكم أنكم تجدون صعوبة كبيرة في النوم والحصول على قسط كاف من النوم. شارك الكثير منكم أيضًا أن قلة النوم تؤثر على ألمكم وتوتركم وحياتكم اليومية. لذلك، من المهم لنا جميعًا استكشاف طرق لتحسين نومنا. لذلك، في جلسة اليوم، المواضيع التي يجب استكشافها هي: أولاً، لماذا نحتاج إلى النوم، وثانيًا، ما هي الأشياء التي تؤثر على نومنا».



التعليم التفاعلي الأول (15 دقيقة)

الهدف من هذا النشاط هو خلق فرص للمشاركين لاستكشاف ومناقشة والتعرف على مواضيع الجلسة التي سيتم استكشافها. يتضمن هذا الدليل تفاصيل حول الخيارات المختلفة للتعليم التفاعلي التي يمكن استخدامها لمعالجة كل موضوع سيتم استكشافه. يتم تنسيق أنشطة التعليم التفاعلي بعدة طرق بما في ذلك الرسوم التوضيحية والاستعارات والمعلومات التعليمية والموارد لدعم المناقشة.

يجب تيسير التعليم التفاعلي بطريقة تفاعلية حيث تكون الأولوية هي إتاحة الفرصة للمشاركين لمناقشة الأفكار ومشاركتها وتطبيقها على حياتهم وتجاربهم.

خلال هذا النشاط، يمكن أن يكون من السهل مناقشة شيء لا علاقة له بالموضوع أو الغرض الرئيسي من التعليم التفاعلي. على سبيل المثال، قد يبدأ أحد المشاركين في الحديث عن شيء يؤثر قلقه أو قد يصبح أخصائي العلاج الطبيعي متحمسًا لمشاركة معلومات إضافية. غالبًا ما تكون مناقشة مواضيع خارج الموضوع الرئيسي غير مفيدة لأنها تجعل من الصعب على المشاركين الحفاظ على تفاعلهم وتركيزهم. أيضًا، عندما يحدث هذا، غالبًا لا يتحقق الهدف الرئيسي للتعليم التفاعلي ويكون للمشاركين فرصة محدودة لتطبيق الأفكار على تجاربهم وحياتهم اليومية.

- يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي استخدام الاستراتيجيات التالية للتركيز على مواضيع الجلسة التي سيتم استكشافها وعلى الغرض الرئيسي من هذا التعليم التفاعلي المحدد:
- تطوير فهم نظري عميق للموضوع وذلك لدعم القدرة على الرد على الأسئلة والنقاط من المشاركين بطريقة تتيح لك التركيز على الهدف الرئيسي.
 - تطوير المهارات المتعلقة بالتييسير الفعال للمناقشة الجماعية.
 - قم بإعداد خطة للجلسة باستخدام «نموذج جلسة العلاج الطبيعي بمدرسة الألم» (الصفحة 179).
 - عند التخطيط للجلسة، حدد الهدف الرئيسي لكل نشاط تعليمي تفاعلي محدد.
 - شارك الهدف الرئيسي من نشاط التعليم التفاعلي مع المشاركين قبل الشروع في تيسيره.
 - عند تيسير نشاط التعليم التفاعلي، تأكد من تذكرك والأخذ بالاعتبار الهدف الرئيسي حتى تظل المناقشات مركزة.
 - إذا كنت تعمل مع مُيسر آخر أو شريك، فإن أخصائي العلاج الطبيعي الذي لا يقود نشاط التعليم التفاعلي يمكن أن يكون مسؤولاً عن المراقبة وتقديم حوافز مفيدة لدعم المناقشة ليظل مركزاً على الهدف الرئيسي.

حركات (20 دقيقة)



الهدف من هذا النشاط هو تيسير القيام بسلسلة من الحركات بطريقة تدمج الموارد والقدرات الداخلية للمشاركين. يجب أن تتضمن سلسلة الحركات في الغالب حركات مستوحاة من العلاج الأساسي للوعي بالجسد (BBAT)، كما هو موضح في هذا الدليل (صفحة 107-117). يمكن أن تتضمن سلسلة الحركات أيضاً بعض التمارين العلاجية الإضافية ذات الصلة. ومع ذلك، فإن أخصائي العلاج الطبيعي مسؤول عن تيسير القيام بسلسلة الحركات بأكملها بناءً على مبادئ الوتيرة ومبادئ العلاج الأساسي للوعي بالجسد (BBAT). أخصائي العلاج الطبيعي مسؤول أيضاً عن تصميم سلسلة الحركات، وتكييف الحركات وتعديلها أثناء الجلسة، لتلبية احتياجات وتجارب المشاركين.

يتم استخدام إشارة المرور طوال سلسلة الحركات. أهداف استخدام إشارة المرور أثناء سلسلة الحركة هي: 1) دعم المشاركين لملاحظة حالاتهم الجسدية والنفسية، بما في ذلك الألم والضغط النفسي وتجارب الراحة والاستراحة والاستجابات الجسدية، و 2) دعم المشاركين للاستجابة لأي تجربة بطرق مفيدة تعزز الوتيرة وعدم التجنب والتنظيم الذاتي.

استراحة (10 دقائق)



شجع المشاركين على استغلال الاستراحة لشرب الماء، واستخدام المراحيض، والتواصل الاجتماعي، واستعمال هواتفهم. من المفيد إبلاغ المشاركين بموعد عودتهم إلى الجلسة.

التعليم التفاعلي الثاني (10 دقائق)



الهدف من هذا النشاط هو الاستمرار في مناقشة مواضيع الجلسة التي سيتم استكشافها والبناء على المحتوى المقدم في التعليم التفاعلي الأول يمكن أن يتضمن التعليم التفاعلي الثاني استخدام نفس المحتوى كما هو مقدم في التعليم التفاعلي الأول أو تقديم رسوم توضيحية أو استعارات أو معلومات تعليمية أو مناقشة جديدة. من المهم أن نصف للمشاركين كيف أن المحتوى الموصوف في جلسات التعليم التفاعلي الأول مرتبط بالمحتوى الذي تمت مناقشته في التعليم التفاعلي الثاني في الجلسة. من المهم أيضاً اتباع نفس المبادئ الموضحة أعلاه فيما يتعلق بالتعليم التفاعلي.



متابعة المواضيع التي سيتم استكشافها (دقيقتان)

الهدف من هذا النشاط هو تحديد مواضيع الجلسة التي سيتم استكشافها ثم توفير فرصة موجزة للمشاركين لطرح أسئلة أو الحديث عن الاحتياجات المتعلقة بهذه المواضيع. يجب دمج أسئلة المشاركين وتأملاتهم واحتياجاتهم واقتراحاتهم في خطة الجلسة التالية.

يجب ألا يتضمن هذا النشاط: (1) تلخيص المشاركين للمواضيع، (2) تقييم ما إذا فهم المشاركون المحتوى، (3) مناقشة الموضوع، (أو 4) توفير التعليم حول الموضوع.

فيما يلي مثال على طريقة مفيدة لتسهيل هذا النشاط: «استكشفنا اليوم موضوعين: لماذا نحتاج إلى النوم وما الذي يؤثر على نومنا. هل هناك أي شيء متعلق بهذه المواضيع تودون أن نتحدث عنه بمزيد من التفصيل في جلسة مقبلة؟ أو هل هناك أي شيء تشعررون بأنكم لم تفهموه بوضوح وترغبون في الحصول على فرصة لمعرفة المزيد عنه في المستقبل؟»



مناقشة حول خطة النشاط (10 دقائق)

الهدف من هذا النشاط هو دعم كل مشارك في تطوير خطته الخاصة لتضمين الحركات والأنشطة والتقنيات المفيدة في حياتهم اليومية. أخصائي العلاج الطبيعي مسؤول عن تسهيل المناقشة التي تشجع المشاركين على التفكير في الأشياء التي يمكنهم الاستمرار في القيام بها والتي يمكنهم البدء في القيام بها لدعم أنفسهم ليعيشوا بشكل هادف ومشارك.

يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أن يدعم المشاركين في اختيار الأنشطة التي قد تكون ذات قيمة. قد يكون من المفيد أيضًا تشجيع المشاركين على التفكير في تفاصيل مثل متى وأين يمكنهم القيام بنشاط معين. ومع ذلك، من المهم إنشاء نوع من الديناميكية والتي تخول للمشاركين إتخاذ القرار النهائي والتخطيط وإمكانية الاختلاف مع ما يوصي به أخصائي العلاج الطبيعي.

فيما يلي مثال على كيفية تقديم هذا النشاط: «أحد الأهداف الرئيسية لهذه الجلسات هي أن تدعمكم للقيام بأنشطة في حياتكم اليومية والتي تساعدكم على عيش حياتكم بشكل كامل والقيام بالأشياء المهمة بالنسبة لكم. لذلك، في نهاية كل جلسة، نقوم بالمناقشة ونقدمكم للتخطيط لأنشطة مفيدة لتضمينها في حياتكم اليومية. هل يمكن لأحدكم مشاركة أنشطة تعتقد أنها قد تكون مفيدة لك؟ هل يمكنك مشاركة كيف ومتى تخطط للقيام بهذه الأنشطة في حياتك اليومية؟ يمكن أن تكون الأنشطة عبارة عن أشياء تعلمتها في هذه الجلسات أو أشياء أخرى وجدتها مفيدة في حياتك.»



تقنية استرخاء العضلات التدريجي (5 دقائق)

يتمثل هذا في النشاط الأخير للجلسة ويهدف إلى دعم المشاركين لمغادرة الجلسة وهم يشعرون بالاسترخاء والحضور الجسدي والذهني الآن وهنا. عند تسهيل هذه التقنية، أكد على استرخاء العضلات لأن هذا يدعم التنظيم الذاتي والراحة. بعد الانتهاء من تيسير هذه التقنية، شجع المشاركين على تحريك أو تمديد أجسادهم بأي طريقة ستشعرهم بالراحة في تلك اللحظة. اختتم الجلسة باستخدام إشارة المرور للسماح للمشاركين بالحديث عن حالتهم النفسية والجسدية.

موجز الجلسات (الصفحات 28-91)

المعلومات التفصيلية للجلسات من 1-10 (الصفحات 28-91) غير متاحة للتنزيل المباشر.
نحن نوصي بدرجة عالية بتدريب إخصائيي العلاج الطبيعي الذين يقدمون العلاج من خلال تدريب مدرسة الأم التابعة للمعهد الدماكي لمناهضة التعذيب- ديجنيتي.
لضمان توفير خدمات العلاج بطريقة تعزز الجودة العالية وعدم الإضرار
لمزيد من المعلومات، يرجى التواصل بالمستشار الإكلينيكي Anne-Mette Karrer عبر البريد الإلكتروني :

تقنيات الإدارة الذاتية



تقنيات الإدارة الذاتية

تلعب تقنيات الإدارة الذاتية دورًا رئيسيًا في علاج مدرسة الألم التابعة لديجنيتي. تم تصميم هذه التقنيات لتعزيز الإدارة الذاتية لتجارب الألم والضغط النفسي والنوم والنشاط البدني. توضح الأدلة البحثية أن هذه الأنواع من التقنيات تؤثر إيجابيًا وبشكل مباشر على مشاكل زيادة التنبه وتحسسية الجهاز العصبي التي تساهم في حالات الألم والضيق يتم دمج تقنيات الإدارة الذاتية في كل جلسة من جلسات علاج مدرسة الألم لدعم المشاركين للانخراط بشكل كامل في الجلسات ولتعزيز دمج هذه التقنيات في الحياة اليومية.

تقدم الصفحات 94 إلى 104 دليلًا لتقنيات الإدارة الذاتية المدمجة في برنامج العلاج الطبيعي بمدرسة الألم التابع لديجنيتي. يوفر هذا الدليل طريقة مقترحة لتيسير هذه التقنيات. لقد تم استلهامها من التدخلات القائمة على الأدلة ولكن تم تعديلها لتكون ذات صلة بثقافة وسياق منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. ومع ذلك، فإن مسؤولية المعالج الطبيعي هي فهم احتياجات المشاركين وخبراتهم واستثمار الوقت والطاقة لإجراء تعديلات مفيدة قبل وأثناء الجلسة.

فيما يلي بعض المبادئ الأساسية التي يجب اتباعها عند تيسير تقنيات الإدارة الذاتية:

- قم بتعديل التقنيات بناءً على تجارب المشاركين في الألم والضغط النفسي، والثقافات، والسياقات، واللغات، ومستويات التعليم، وسلوكيات التجنب الناجمة عن الخوف، وما يفضله المشاركون.
- خلق محيط يمكن للمشاركين التركيز والاستماع وذلك من خلال توفير غرفة خاصة وهادئة وإغلاق الهواتف المحمولة.
- قم بإنشاء محيط يشعر فيها الجميع بالراحة للاستكشاف والعثور على الطريقة الأكثر دعمًا لهم لأداء التقنية. هناك طرق متنوعة للقيام بذلك، بما في ذلك تطبيع الخبرات التي مر بها المشاركون، وتوفير خيارات لكيفية أداء جوانب من هذه التقنيات، والتأكيد على أن الهدف ليس القيام بالتقنيات بشكل مثالي، بل استكشاف كيفية القيام بذلك بالأساليب والطرق التي يجدونها مناسبة.
- قبل تيسير التقنية، ادعم المشاركين لإيجاد وضعية جلوس مريحة وشجعهم على تغيير وضعياتهم الجسدية حسب الحاجة لتنظيم مستويات الألم.
- قبل تيسير التقنيات لأول مرة، اشرح للمشاركين الغرض من التقنية وكيف سيتم القيام بها. إن شرح ذلك قبل القيام بالتقنية يساعد المشاركين على الانخراط، وإيجاد معنى لما يختبرونه، وقد يقلل أيضًا من القلق المرتبط بالتجارب الجديدة. يتضمن الدليل نصًا لدعم هذا الشرح.
- يقوم بتيسير التقنيات بصوت هادئ وواضح.
- عندما تتضمن التقنية أداء حركات، تأكد من أن يستطيع جميع المشاركين رؤية الحركات التي يقوم بها أخصائي العلاج الطبيعي.
- عندما تتضمن التقنية أداء حركات، ركز على القيام بالحركات بطريقة تخول للمشاركين، بمرور الوقت، التحسن في كيفية أدائها وذلك بزيادة سلاسة الحركة وتنوعها. للقيام بذلك، يجب على أخصائيو العلاج الطبيعي ممارسة التقنيات بانتظام خارج جلسات العلاج ليكونوا قادرين على تقديم حركات ذات جودة عالية لتكون نموذجًا يحتذى به المشاركون.
- عند تيسير التقنيات، قد يكون من المفيد توصية المشاركين بضرورة إبقاء أعينهم مفتوحة وذلك لمساعدتهم على تعلم التقنيات وتجنب ذكريات الماضي أو القلق المتزايد. بمرور الوقت، إذا شعر المشاركون بالراحة والتمكن في القيام بالتقنيات، يمكنهم إغلاق أعينهم.
- عند تيسير التقنيات، قد يكون من المفيد تشغيل موسيقى هادئة وذات صلة ثقافيًا وذلك بهدوء في الخلفية. من الأفضل استخدام الموسيقى التي لا تحتوي على كلمات. يوصى بتيسير التقنيات مع الموسيقى وبدونها حتى يتمكن المشاركون من تجربة كلي الطريقتين والتعبير عن الطريقة التي يفضلونها.
- عند تيسير تقنية الارتكاز والتنفس، وتقنية استرخاء العضلات التدريجي، وتقنية أوراق الأشجار على النهر، من المهم دمج إشارة المرور. يمكن القيام بذلك عن طريق مطالبة المشاركين بالتفكير في المنطقة التي يتواجدون فيها على إشارة المرور قبل التقنية وأثناءها وبعدها وكيف يعرفون ذلك.

- إذا كان الوقت محدوداً عند تيسير التقنيات ، فتأكد من تعديل التقنيات بطريقة لا تزال تحقق الهدف الرئيسي. على سبيل المثال ، من الأشياء التي تتماشى مع الغرض الرئيسي من تقنية الإرتكاز والتنفس وتقنية استرخاء العضلات التدريجي هي أن تقوم بحركات أقل إذا كان الوقت لا يكفي، بدلاً من التحرك بسرعة والقيام بجميع الحركات في حيز زمني قصير.
- قد يكون من المفيد توفير تسجيلات صوتية للتقنيات للمشاركين. يمكن أن تدعمهم هذه لدمج التقنيات في حياتهم اليومية.
- يتمثل الجانب الأخير من تيسير التقنيات في تشجيع مناقشة قصيرة لدعم المشاركين للتفكير في خبراتهم والحديث عنها وكيف يمكن أن تكون التقنيات مفيدة وذات مغزى في حياتهم اليومية. فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكن أن تدعم هذا الشيء:
- كيف كانت تجربتكم؟ ماذا لاحظتم؟ (يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي إبقاء هذا السؤال مفتوحاً أو يمكنه تركيز تفكير المشاركين في مجالات معينة مثل العقل والجسم والأفكار ومستويات الطاقة ومستويات الألم ومستويات الضغط النفسي والقدرة على التركيز والتنفس و / أو على إشارة المرور).
- هل يريد أحدكم أن يشاركنا متى يكون من المفيد استخدام هذه التقنية في حياته اليومية؟ ربما عند محاولة النوم أو عند العودة إلى المنزل من العمل أو عند الشعور بالصداع على سبيل المثال.

تقنيات الإدارة الذاتية

- تقنية الإرتكاز والتنفس: صفحة 94
- تقنية استرخاء العضلات التدريجي: الصفحة 97
- تقنية أوراق الشجر على النهر: صفحة 101
- إشارة المرور: صفحة 103

تقنيات الارتكاز والتنفس

الهدف:

- أن نكون حاضرين ذهنياً وجسدياً الآن وهنا وتحضير عقولنا وأجسادنا لمهمة أو موقف ما- نقوم بهذه التقنية في بداية كل جلسة من جلسات مدرسة الألم لدعم أنفسنا لإعداد عقولنا وأجسادنا للمشاركة الكاملة في الجلسة.
- استكشاف وممارسة تقنية يمكننا استخدامها في حياتنا اليومية لتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي حتى لا تصبح مهيمنة.
- التدرب على التنفس بطريقة تهدئنا وتبقينا حاضرين ذهنياً وجسدياً الآن وهنا
- التدرب على ملاحظة الأحاسيس والتجارب المختلفة التي نمر بها في أجسامنا والتي يمكن أن تساعدنا في تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي.

دليل لتسهيل هذه التقنية:

مقدمة

يساعد هذا النص في شرح التقنية للمشاركين قبل تيسيرها لأول مرة

هناك العديد من التقنيات التي يمكن أن تدعمنا لتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي في حياتنا اليومية. سنقوم الآن بإحدى هذه التقنيات معاً. يطلق عليه تقنية الارتكاز والتنفس. سنقوم بتقنية الارتكاز والتنفس معاً في بداية كل جلسة مدرسة الألم. سوف تساعدنا هذه التقنية في التركيز على الأنشطة في الجلسة.

أثناء القيام بتقنية الارتكاز والتنفس سنجلس على كراسينا وسأقوم بتوجيهكم لأداء بعض الحركات البسيطة والأمنة. أثناء الحركات، نحاول استخدام كمية صغيرة من الطاقة والتحرك بطريقة فيها نوع من الراحة والسهولة وتكون داعمة لنا. سأرشدكم أيضاً لكي تتمكنوا من تحويل إنتباهكم على أنفسكم.

أثناء قيامنا بالتقنية، لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للقيام بالحركات. يمكن لكل شخص تجربة الحركات واستكشاف ما الذي يشعره بأكثر دعم. من المهم أن يقوم كل شخص بما يشعره براحة أكثر على مستوى جسده.

إذا شعر أي منكم أثناء التقنية بالارتباك أو القلق، فيرجى الحديث على ذلك وسأقدم لك الدعم لمجابهة ذلك.

يمكن أن تساعدنا تقنية الارتكاز والتنفس على تعلم كيفية ملاحظة الأحاسيس والتجارب المختلفة في أجسامنا. يمكن أن يساعدنا هذا في تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي. لتسهيل ذلك، سنستخدم إشارة المرور قبل التقنية وأثناءها وبعدها.

قد نجد أنه من المفيد استخدام تقنية الارتكاز والتنفس بانتظام في حياتنا اليومية لتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي، وتسهيل النوم الصحي، ومساعدتنا على المشاركة في النشاط البدني.

(إذا كان ذلك مناسباً ، وضح للمشاركين كيفية التحصل على تسجيلات الصوتية أو فيديوهات التقنية وكيفية استخدامها)

التقنية

يساعد هذا النص في تيسير التقنية خلال كل جلسة من جلسات مدرسة الألم

نبدأ بإيجاد وضعية جلوس نشطة ومرتكزة. يمكنك الجلوس ودعم ظهرك بالاتكاء على الكرسي أو يمكنك الجلوس على حافة الكرسي.

ضع رأسك فوق مستوى عمودك الفقري، كما لو كنت تحمل شيئاً على رأسك. سيقودكم هذا الانتقال إلى وضعية مستقيمة ومفتوحة. استكشف واعثر على الوضعية التي تناسبك ولا تسبب لك الكثير من التوتر.

ضع كلا القدمين بشكل مسطح على الأرض. يمكن أن تضع يديك على فخذيك. حرك أجزاء جسمك، مثل ذراعيك وساقيك، حتى تجد الوضعية التي تشعر فيها بالراحة.

سأقوم بهذه التقنية أمامكم حتى تتمكن من النظر إلي متى كان ذلك مفيداً. لكنك لست بحاجة إلى النظر إلي طوال الوقت. بدلاً من ذلك، يمكنك أن تبقى عينيك مفتوحتين وتركز بنظرك على مكان ما على الأرضية أو في الغرفة، حتى لا تركز انتباهك على أي شخص أو أي شيء آخر.

انطلاقاً من وضعية الجلوس النشط والمرتكزة، سنقوم ببعض الحركات التي تدعم أجسادنا وعقولنا.

ركز انتباهك على قدم واحدة... اشعر بأنها متصلة بالأرض... ادفع هذه القدم برفق نحو الأرض... ادفع... ثم ارخيها ببطء... اشعر بالتوتر يتدفق خارجاً من قدمك وساقك... الآن، اجذب انتباهك إلى قدمك الأخرى. اشعر بأنها متصلة بالأرض... ادفع هذه القدم برفق نحو الأرض... ادفعها... ثم ارخيها ببطء... اشعر بالتوتر يتدفق خارجاً من قدمك وساقك.

سنقوم الآن بتحريك ظهورنا لأعلى ولأسفل، مثل المصعد. اجذب انتباهك إلى أسفل ظهرك. تبدأ الحركة من أسفل ظهرك، اجلس منتصباً وحرك رأسك نحو السقف، كما لو أن المصعد يتجه إلى الطابق العلوي. اشعر بنفسك وكأنك أطول قامة... الآن ارخي أسفل ظهرك ببطء حتى ينحني، ويتحرك جسمك بالكامل لأسفل، كما لو أن المصعد يتحرك عائداً إلى المستوى الأرضي. أثناء انحناء ظهرك، ارفع ذقنك وانظر لأعلى نحو السقف... ومرة أخرى، تحرك ببطء للأعلى... ثم ارخي أسفل ظهرك وتحرك لأسفل ببطء.

عد إلى وضعية الجلوس النشط والمريحة.

وأنت جالس في وضعية مستقيمة، استدر نحو اتجاه واحد، وانظر إلى فوق كتفك... استدر الآن في الاتجاه الآخر. انظر إلى فوق كتفك الأخرى... استمر في الدوران عدة مرات... تحرك بطريقة بطيئة وسلسلة.

عد إلى وضعية الجلوس النشط والمريحة

وأنت جالس في وضعية مستقيمة، أدر رأسك في اتجاه واحد... الآن أدر رأسك في الاتجاه الآخر... استمر في تدوير رأسك عدة مرات... تحرك بطريقة بطيئة وسلسلة.

عد إلى وضعية الجلوس النشط والمريحة.

وأنت جالس في وضعية مستقيمة، حاول أن تلمس السقف بإحدى يديك ببطء. اشعر وكأن كتفك يتحرك لأعلى ليصل إلى السقف... ثم ارخيه ببطء، واجذب يدك للأسفل وضعها على ساقك... اشعر بالتوتر يتدفق خارجاً من ذراعك... الآن، حاول أن تلمس السقف باليد الأخرى ببطء. اشعر وكأن كتفك يتحرك لأعلى ليصل إلى السقف... ثم ارخيه ببطء، واجذب يدك للأسفل وضعها على ساقك... اشعر بالتوتر يتدفق خارجاً من ذراعك.

عد إلى وضعية الجلوس النشط والمريح. يمكنك الجلوس مع دعم ظهرك بالاتكاء على الكرسي. اشعر بقدميك وهي على اتصال بالأرض.

اجذب انتباهك إلى أنفاسك. لا تحاول تغيير نمط تنفسك ولكن فقط لاحظ ذلك. لاحظ الشهيق ... لاحظ الزفير ...

أثناء الزفير، تخيل كل التوتر والضغط النفسي والألم وعدم الراحة وهو يغادر مع أنفاسك ... تخيل أنه يتدفق خارجاً من جسمك تمامًا كما يتدفق التنفس خارجاً من جسمك.

اسمح لأنفاسك بالتحرك نحو الداخل ثم الخارج بالطريقة التي تراها مريحة وطبيعية ... عندما تتنفس، تخيل أن السلام والهدوء يتدفقان إلى داخلك ... السلام يتدفق إلى الداخل عندما تتنفس، ويملاً بطنك ...

أخرج الهواء وأخرج معه التوتر والألم ... تنفس السلام والهدوء ... اشعر بالسلام يتدفق عبر جسديك ...

وأنت جالس في وضعية مستقيمة، أدخل الهواء حتى يصبح بطنك كبيراً ... احبس هذا النفس لمدة 1،2،3،4،5 ثم اسمح للهواء بالتدفق إلى الخارج بشكل طبيعي.

استمر في التنفس بهذه الطريقة عدة مرات.

دع أنفاسك تعود إلى نمطها الطبيعي مرة أخرى ... لاحظ شهيقك ... لاحظ زفيرك ... أثناء الزفير، لاحظ كيف أن التوتر والألم يخرجان من جسمك ... أثناء الشهيق، لاحظ الهدوء والسكينة يملآن جسمك.

سنعود معاً إلى الحضور جسدياً وذهنياً الآن وهنا ... حرك جسمك ببطء ... حرك قدميك ببطء ... شد بذراعيك ... خذ نفساً عميقاً ... تمدد وتحرك بالطريقة التي يحتاجها جسمك الآن.

استرخاء العضلات التدريجي (PMR)

الهدف:

- أن نكون حاضرين ذهنيا وجسديا الان وهنا وتحضير عقولنا وأجسادنا لمهمة أو موقف ما - نقوم بهذه التقنية في نهاية كل جلسة مدرسة الألم كدعم لأنفسنا لإعداد عقولنا وأجسادنا لمغادرة الجلسة
- استكشاف وممارسة تقنية يمكننا استخدامها في حياتنا اليومية لتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي حتى لا تصبح مهيمنة
- التدريب على ملاحظة متى يزداد التوتر في أجسادنا حتى نتمكن من القيام بالشيء الازم الذي سيساعدنا قبل أن تصبح هذه الزيادة مهيمنة وتساهم في تجارب الألم والضغط النفسي
- التدريب على ارخاء عضلاتنا والتخلص من التوتر في عضلاتنا وأجسادنا

دليل لتسهيل هذه التقنية:

مقدمة

يساعد هذا النص في شرح التقنية للمشاركين قبل تيسيرها لأول مرة

هناك العديد من التقنيات التي يمكن أن تدعمنا لتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي في حياتنا اليومية. سنقوم الآن بالقيام بإحدى هذه التقنيات. يطلق عليها تقنية استرخاء العضلات التدريجي. سنقوم بتقنية استرخاء العضلات التدريجي معاً في نهاية كل جلسة مدرسة الألم. هذا سوف يعدنا لمغادرة الجلسة واستئناف أنشطتنا اليومية.

تم تصميم تقنية استرخاء العضلات التدريجي لمساعدتنا على التدريب على ملاحظة التوتر في عضلاتنا وأجسادنا وتعلم كيفية الاسترخاء والتخلص من هذا التوتر. من خلال ممارسة هذه التقنية، يمكننا أن نلاحظ متى يزداد التوتر في أجسادنا ، ويمكننا من القيام بالأشياء اللازمة التي ستساعدنا قبل أن تصبح هذه الزيادة مهيمنة.

عند ممارستنا لتقنية استرخاء العضلات التدريجي، سنكون جالسين على الكراسي. سنقوم بتوجيهك لكي تقوم بالشد في أجزاء مختلفة من جسمك. سنحتفظ بالشد لمدة 5 ثواني. عند القيام بذلك ، لا تقم بشد العضلات إلى أقصى حد ولكن ما يقارب نصف الحد الأقصى. قم بهذا بالطريقة التي تشعرك بالراحة، لك ولجسمك. لا تقم بشد العضلات إلى الحد الذي تشعر فيه بزيادة مستويات الألم. إذا شعرت بترايد مستويات الألم أو الضغط النفسي، فحاول تقليل الشد قليلاً.

بعد شد منطقة معينة من الجسد، نقوم بإرخاء العضلات والتخلص من التوتر. سنوجهك لاستكشاف ما تشعر به عندما تسمح للتوتر بالتدفق خارج جسمك. أهم تجربة خلال هذه التقنية هي الاسترخاء والتخلص من التوتر. سنركز على تخصيص الوقت لتجربة هذا الاسترخاء.

خلال هذه التقنية ، سنحاول السماح لأنفاسنا بالتدفق لداخل أجسامنا و ثم للخارج بشكل طبيعي.

عند قيامنا بالتقنية، نذكر أنه لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة. بدلاً من التركيز على ذلك، يمكن تجربة الحركات واستكشاف الحركات التي تشعرك بالدعم أكثر. من المهم أن يقوم كل شخص بالحركات التي تشعره براحة أكبر في جسده.

إذا شعر أي منكم أثناء التقنية بالارتباك أو القلق، فيرجى الحديث عن ذلك وسنقدم لك الدعم.

يمكن أن تساعدنا تقنية استرخاء العضلات التدريجي في تعلم كيفية ملاحظة الأحاسيس والتجارب المختلفة في أجسامنا. يمكن أن يساعدنا هذا في تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي. لتسهيل ذلك، سنستخدم إشارة المرور قبل التقنية وأثناءها وبعدها.

يمكنك أداء تقنية استرخاء العضلات التدريجي في وضعيات الجلوس أو الوقوف أو الاستلقاء. قد نجد أنه من المفيد استخدام تقنية استرخاء العضلات التدريجي بانتظام في حياتنا اليومية لتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي، ودعم النوم الصحي ، ومساعدتنا على المشاركة في النشاط البدني.

(إذا كان ذلك مناسبًا ، وضح للمشاركين كيفية التحصل على تسجيلات الصوتية أو فيديوهات التقنية وكيفية استخدامها)

التقنية

يساعد هذا النص في تيسير التقنية خلال كل جلسة من جلسات مدرسة الألم

نبدأ بإيجاد وضعية جلوس نشطة ومرتكزة. يمكنك الجلوس ودعم ظهرك بالاتكاء على الكرسي أو يمكنك الجلوس على حافة الكرسي.

ضع رأسك فوق مستوى عمودك الفقري، كما لو كنت تحمل شيئًا على رأسك. سيقودكم هذا الانتقال إلى وضعية مستقيمة ومفتوحة. استكشف واعثر على الوضعية التي تناسبك ولا تسبب لك الكثير من التوتر.

ضع كلا القدمين بشكل مسطح على الأرض. يمكن أن تضع يديك على فخذيك. حرك أجزاء جسمك، مثل ذراعيك وساقيك، حتى تجد الوضعية التي تشعر فيها بالراحة.

سأقوم بهذه التقنية أمامكم حتى تتمكن من النظر إلي متى كان ذلك مفيدًا. لكنك لست بحاجة إلى النظر إلي طوال الوقت. بدلاً من ذلك ، يمكنك أن تبقى عينيك مفتوحتين وتركز بنظرك على مكان ما على الأرضية أو في الغرفة ، حتى لا تركز انتباهك على أي شخص أو أي شيء آخر.

استقر في وضعية جلوسك. سنجلس بهدوء لمدة 15 ثانية. خلال هذا الوقت، الفت انتباهك إلى جسمك ولاحظ أي أحاسيس تشعر بها.

الآن ، ركز انتباهك إلى قدميك وهي تلامس الأرض ... اضغط بأصابع قدمك نحو الأرض ، كما لو كنت تحاول مسك ورفع شيء بواسطة أصابع قدميك ... حافظ على هذا الشد ... لاحظ كيف تشعر بهذا التوتر في أصابع قدميك ... الآن في قدميك ... في أسفل رجليك ... لاحظ أنفاسك.

ارخي كل هذا التوتر ببطء ... دع كل التوتر يتدفق من قدميك إلى الأرض ... لاحظ بما تشعر في أصابع قدميك ... الآن في قدميك ... في أسفل رجليك ... لاحظ أي اختلافات بين ما تشعر به عند التوتر وما تشعر به عندما ترتخي ويتوقف التوتر ... لاحظ إذا وجد عندك أي توتر باقي ... يمكنك محاولة تخفيف حدة أي توتر متبقي أو فقط لاحظ وجوده واتركه لحاله ... لاحظ كيف أن أنفاسك تتدفق إلى الداخل والخارج دون قيود.

الآن ركز انتباهك على إحدى يديك وساعدك ... بهذه اليد ، قم بإحداث قبضة يد بحيث تكون كل عضلات يدك وساعدك مشدودة ومتوترة ... ارفع قبضة يدك نحو كتفك كما لو كنت تحاول إظهار كبر عضلات الجزء العلوي من جسمك أي عضلات الذراعين ... حافظ على هذا الشد والتوتر ... لاحظ الأحاسيس التي يولدها هذا الشد والتوتر في أصابعك ... قبضة يدك ... أعلى ذراعك ... جزء ذراعك السفلي ... لاحظ أنفاسك.

ارخي كل هذا التوتر ببطء ... اترك كل التوتر يتدفق خارجا من يدك ... لاحظ بما تشعر في أصابعك ... قبضة يدك ... الجزء العلوي من ذراعك ... الجزء السفلي من ذراعك ... لاحظ أي اختلافات بين ما تشعر به عند الشد والتوتر وما تشعر به عندما تسترخي ... لاحظ ما إذا بقي أي توتر ... يمكنك محاولة تخفيف حدة أي توتر متبقي أو فقط لاحظ وجوده واتركه لحاله ... لاحظ كيف أن أنفاسك تتدفق إلى الداخل والخارج دون قيود.

كرر نفس الشيء لليد الأخرى.

الآن قم بتضمين بعض مجموعات العضلات التالية في هذه التقنية باستخدام نفس النمط الموضح في النص أعلاه. ضع في اعتبارك تضمين مجموعة متنوعة من العضلات. قبل تيسير هذه التقنية، يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي أيضًا أن يسألوا المشاركين عن مناطق الجسد التي يرغبون في التركيز عليها أثناء القيام بهذه التقنية. ثم يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي أن يوجه هذه التقنية في المناطق والعضلات التي يفضلها المشاركون.

- الساق: شد الساق بشكل مستقيم وتوجيه أصابع القدم بعيدًا عن الجسد
- أسفل الظهر: الجلوس باستقامة وتقويس أسفل الظهر
- الجزء العلوي من الظهر: سحب الكتفين إلى أسفل والخلف وبعيدًا عن الأذنين
- الكتفين: سحب الكتفين لأعلى باتجاه الأذنين
- الرقبة: جلب الذقن نحو الصدر مع الحفاظ على الرقبة مستقيمة
- الجبين: رفع الحاجبين إلى أعلى مستوى ممكن
- العيون والأنف: غلق العينين وتجعيد الأنف
- الفم والفاك: الضغط على الأسنان وسحب زوايا الفم للخارج

بعد تيسير مجموعة متنوعة من المجموعات العضلية ، قم بتسيير هذه المرحلة الأخيرة من التقنية:

الآن ، دعونا نشد جميع أجزاء أجسامنا معًا. ابدأ بضغط أصابع القدم نحو الأرض ... ضم الركبتين معًا ... شد الأرداف ... مد كلا الذراعين نحو الأرض ... اضغط على أصابع يديك وقم بإحداث قبضة اليد ... حرك الكتفين نحو الأذنين ... أغلق عينيك بإحكام ... اضغط على أسنانك ... حافظ على هذا الشد ... لاحظ ماذا تشعر في وجود كل هذا التوتر ... لاحظ أنفاسك.

ارخي كل هذا التوتر ... اشعر بجسدك كأنه ينهار ... قم بإخراج الهواء ... اسمح لنفسك بالتنهيد ...

وأنت جالس باستقامة، ابحث عن وضعية تشعر فيها بالراحة. قد تشعر بالراحة عند الاتكاء بظهرك على الكرسي. اشعر بقدميك وهي على اتصال بالأرض.

لاحظ بماذا تشعر في جسمك ... حرك انتباهك في جميع أنحاء وأجزاء جسمك ... حرك انتباهك إلى المناطق المختلفة من جسمك والتي قمت بشدها واثم استرخيت.

لاحظ وجود أي مناطق توتر. إذا وجدت منطقة توتر ، فحاول شدها واثم ارخائها بنفسك ... اكتشف ما إذا كان بإمكانك تخفيف التوتر.

خذ بعض الأنفاس المهدئة وفقًا لوتيرتك الخاصة. مع كل نفس، استكشف ما إذا كان يمكن للاسترخاء أن ينتشر أكثر وأكثر في جميع أنحاء جسمك.

لمدة دقيقة، سأتوقف عن الكلام. خلال لحظات الهدوء هذه، ركز انتباهك على أي إحساس بالاسترخاء والهدوء... من الطبيعي أن تحاول عقولنا التفكير في أشياء أخرى. إذا حدث هذا، لاحظ ذلك، ثم حاول إعادة انتباهك إلى جسدك وتنفسك وإلى أي إحساس بالاسترخاء والهدوء.

سنعود معًا إلى الحضور جسديًا وذهنيًا الآن وهنا ... حرك جسمك ببطء ... حرك قدميك ببطء ... شد ذراعيك ... خذ نفسًا عميقًا ... تمدد وتحرك بالطريقة التي يحتاجها جسمك الآن.

يمكن استخدام النص التالي لإنشاء تسجيل صوتي لتقنية استرخاء العضلات التدريجي. يتضمن هذا مجموعات العضلات الأكثر صلة ونصًا مختصرًا يكون أكثر ملاءمة للتسجيل الصوتي. عند إنشاء تسجيل صوتي لهذه التقنية، تأكد من ترك الوقت والمساحة للمشاركين للقيام بالحركات أثناء استماعهم. تأكد أيضًا على إتاحة الوقت للمشاركين للتخلص من التوتر قبل الانتقال إلى المنطقة التالية من الجسم.

اجلس أو قف أو استلق في وضعية مريحة أين تشعر بالدعم الكامل.

خذ نفسًا عميقًا عدة مرات. عندما تستنشق الهواء، تشعر وكأن بطنك تتحرك الى الخارج ... أثناء الزفير، اشعر بالهواء يتدفق خارجًا من أنفك

ارفع أصابع قدميك نحوك ... اشعر بالتوتر ... قم بالشد ... استرخ وحرر كل التوتر.

ادفع أصابع قدميك بعيدًا عن رأسك ... اشعر بالتوتر ... قم بالشد ... استرخي وحرر كل التوتر.

اجمع ركبتيك معًا ... اشعر بالتوتر ... قم بالشد ... استرخي وحرر كل التوتر.
اضغط على أردافك ... اشعر بالتوتر ... قم بالشد ... استرخي وحرر كل التوتر.
لاحظ بماذا تشعر في ساقيك ... لاحظ وجود أي أحاسيس في ساقيك.
قم بإحداث قبضة ضيقة بأصابعك ... اشعر بالتوتر ... قم بالشد ... استرخي وحرر كل التوتر.
قم بتمديد ذراعيك بشكل مستقيم ... اشعر بالتوتر ... قم بالشد ... استرخي وحرر كل التوتر.
ارفع كتفيك نحو أذنيك ... اشعر بالتوتر ... قم بالشد ... استرخي وحرر كل التوتر.
لاحظ بماذا تشعر في ذراعيك ... لاحظ وجود أي أحاسيس في ذراعيك.
أغمض عينيك بإحكام .. اشعر بالتوتر .. قم بالشد .. استرخي وحرر كل التوتر.
قم بالعض حتى يشد فكك ... اشعر بالتوتر ... قم بالشد ... استرخي وحرر كل التوتر.
لاحظ بماذا تشعر في وجهك ورأسك... اشعر بالتوتر... قم بالشد ... استرخ وخلص من كل التوتر.
الآن قم بشد كل شيء في نفس الوقت. ابدأ بشد أصابع القدم نحو الأرض ... اجمع الركبتين معًا ... شد
الأرداف ... شد كلا الذراعين نحو الأرض ... شد أصابع يديك وقم بإحداث قبضة يد ... حرك الكتفين نحو
الأذنين ... أغلق عينيك بإحكام ... عض على أسنانك.
اشعر بالتوتر ... قم بالشد ... استرخي وحرر كل التوتر.
لاحظ ماذا تشعر في جميع أنحاء جسمك ... لاحظ كل مناطق الاسترخاء.
تنفس ... شد انفاسك للحظة ... قم بالزفير ببطء عبر أنفك
يمكنك أن تظل هادئًا لوضع دقائق وتلاحظ بماذا تشعر في جسديك. حرك انتباهك في جميع أنحاء جسمك،
إلى مناطق جسمك المختلفة التي قمت بشدها واسترخيت. لاحظ وجود أي مناطق توتر. إذا وجدت منطقة
توتر، فحاول شدها وثم ارخائها بنفسك ... اكتشف ما إذا كان بإمكانك تخفيف التوتر.

تقنية أوراق الشجر على النهر

الهدف:

- أن نكون حاضرين ذهنياً وبدنياً الآن وهنا وتجهيز عقولنا وأجسادنا لمهمة أو موقف ما من خلال ملاحظة الأفكار التي تدور في ذهننا، دون رد الفعل عليها أو محاولة السيطرة عليها
- أن نخوض تجربة كيف أن أفكارنا تأتي وتذهب وأن لدينا القدرة على تعمد عدم التركيز على الأفكار والمخاوف غير المفيدة بل تركها تمر
- استكشاف وممارسة تقنية يمكننا استخدامها في حياتنا اليومية لتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي، ومجابهة الإفراط في التفكير، ومساعدتنا على النوم

دليل لتسهيل هذه التقنية:

مقدمة

يساعد هذا النص في شرح التقنية للمشاركين قبل تيسيرها لأول مرة

هناك العديد من التقنيات التي يمكن أن تدعنا لتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي في حياتنا اليومية. سنقوم الآن بإحدى هذه التقنيات. يطلق عليها تقنية أوراق الشجر على النهر. تم تصميم هذه التقنية لمساعدتنا على تعلم كيفية مراقبة أفكارنا دون رد الفعل عليها أو محاولة السيطرة عليها.

من خلال تقنية أوراق الشجر على النهر، يمكننا أن نخوض تجربة كيف أن أفكارنا تأتي وتذهب وأن لدينا القدرة على تعمد عدم التركيز على الأفكار والمخاوف غير المفيدة بل تركها تمر. من خلال ممارسة هذه التقنية، بمرور الوقت، يمكننا التخلص من الإفراط في التفكير. من الممكن أن يدعنا هذا لتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي في حياتنا اليومية والحصول على نوم صحي.

أثناء القيام بتقنية أوراق الشجر على النهر، سنجلس على كراسينا (أو نستلقي على الأرض). سنقوم بتوجيهك لكي تتخيل نهراً. سنوجهك لكي تتخيل بأنك وضعت أفكارك على أوراق شجر التي ستتجرف مع تيار النهر.

لا توجد حركات في هذه التقنية، بل هي تقنية تركز على استخدام خيالنا.

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لتجربة هذه التقنية. من المهم أن تلاحظ كيف تختبر هذه التقنية وكيف تؤثر على طرق تفكيرك.

غالباً ما تؤثر أفكارنا على تجارب الألم والضغط النفسي. لذلك، سوف نستخدم إشارة المرور قبل وأثناء وبعد التقنية لكي تدعنا في ملاحظة ما نختبره في أجسامنا ونفكر فيه.

قد يكون من المفيد لك استخدام تقنية أوراق الشجر على النهر بانتظام في حياتك اليومية. يمكنك تأديتها في وضعية الجلوس أو الوقوف أو الاستلقاء. يجد الكثير من الناس أنه من المفيد القيام بتقنية أوراق الشجر على النهر عندما يحاولون النوم.

من خلال ممارسة هذه التقنية بانتظام، قد تشعر بأنك أكثر قدرة على ملاحظة متى تساهم أفكارك في الألم والضغط النفسي. بعد ذلك، يمكنك اختيار بأن تترك الأفكار تمر عبر عقلك، بدلاً من منحها انتباهك ووقتك وطاقتك.

من خلال ممارسة هذه التقنية بانتظام، يمكن أن تصبح جزءاً من روتيننا اليومي وقد نجد أن مستويات الألم والضغط النفسي عندنا لديها أقل احتمالية بأن تصبح مهيمنة.

(إذا كان ذلك مناسباً، وضح للمشاركين كيفية التحصل على تسجيلات الصوتية أو فيديوهات التقنية وكيفية استخدامها)

التقنية

يساعد هذا النص في تيسير التقنية خلال كل جلسة من جلسات مدرسة الألم

نبدأ بإيجاد وضعية مريحة. يمكن أن يكون هذا في الجلوس على كرسي مع الاتكاء بظهرك على ظهر الكرسي. أو يمكن الاستلقاء على الأرض باستخدام الوسائد للشعور بالدعم الكامل.

أبق عينيك مفتوحة. لكنك لست بحاجة إلى النظر إلي. يمكنك إراحة عينيك بالنظر إلى بقعة على الأرضية أو في الغرفة ، حيث تكون رقبتيك في وضعية مريحة، ولا تركز انتباهك على أي شخص أو أي شيء.

تخيل أنك تجلس بجوار نهر يتدفق فيه برفق مجرى مائي. تخيل هذا بطريقة تجلب لك السلام والفرح ... ربما تكون جالساً تحت شجرة، وتسمع الطيور وهي تغرد فوقك. (يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي إضافة المزيد من المحتوى هنا لدعم خيال المشاركين. عند تسهيل ذلك ، قم بتضمين فترات توقف وصمت للسماح للمشاركين بالتخيل والتجربة).

صور الأوراق تطفو على سطح الماء ... تطفو الأوراق بواسطة أثناء حملها في المجرى.

عندما تدخل فكرة إلى عقلك، تخيل بأنك تضعها على ورقة شجر ... ثم تدع الورقة ، وفيها الفكرة، في النهر، تطفو بعيداً عنك ... راقبها بينما تجرّها المياه بعيداً.

عندما تأتي الأفكار، ضع كل فكرة على ورقة شجر. ينطبق هذا على كل فكرة سواء كانت الأفكار إيجابية أو سلبية ، ممتعة أو مؤلمة ... حتى لو كانت لديك أفكار مبهجة أو مثيرة، ضعها على ورقة شجر واتركها تطفو على ماء النهر ليجرها تيار الماء بعيداً عنك.

إذا بدا لك أن أفكارك قد توقفت، فما عليك سوى الاستمرار في تخيل مجرى ماء النهر. عاجلاً أم آجلاً ، سوف تتبادر إلى ذهنك الأفكار مرة أخرى.

اسمح لتيار الماء بالتدفق بوتيرته الخاصة ... لا تحاول أن تجعل الماء يتحرك بشكل أسرع لأنك لا تحاول التخلص من أفكارك، بل أنت تسمح لهم بالمجيء والذهاب.

إذا كانت أفكارك تقول أشياء مثل: «هذا شيء غبي» أو «لا يمكنني فعل ذلك»، فاعلم أن هذا أمر طبيعي. حاول أن تأخذ هذه الكلمات وتضعها على ورقة شجر وضعها على النهر وشاهدها وهي تطفو بعيداً في مجرى الماء.

إذا علقت ورقة بها فكرة في الماء، فقط اتركها. لا يمكنك إجبارها على التطفو بعيداً.

إذا نشأ شعور صعب ، مثل الملل أو نفاذ الصبر ، فما عليك سوى ملاحظة ذلك. قل لنفسك: «هذا هو الشعور بالملل» أو «هذا هو الشعور بنفاذ الصبر.» ضع تلك الأفكار على ورقة شجر واسمح لها بالطفو على النهر.

من وقت لآخر ، قد تجذبك أفكارك. قد تجد نفسك تتمسك بفكرة وتفكر فيها بالتفصيل. هذا يمكن أن يصرفك عن أن تكون حاضراً ذهنياً خلال التقنية بشكل كامل. يمكن أن يصرفك عن مشاهدة النهر والاستمتاع بجماله. هذا أمر طبيعي وسيستمر في الحدوث في بعض الأحيان. عندما تلاحظ حدوث ذلك، حاول إعادة انتباهك على النهر. حاول وضع الفكرة على ورقة شجر وشاهدها تطفو في النهر.

سأستك الآن لبضع دقائق. استمر في استكشاف هذه التجربة المتمثلة في وضع الأفكار على أوراق الشجر ومشاهدتها تطفو في مجرى النهر.

إذا كانت عيناك مغمضتين، فافتحهما ببطء. انظر حول الغرفة. لاحظ ما يمكنك رؤيته. لاحظ ما يمكنك سماعه. تمدد وتحرك بأي طريقة يحتاجها جسمك الآن.

سنشارك الآن ونناقش ما عشناه خلال هذه التقنية. (قم بتيسير مناقشة موجزة لاستكشاف تجارب المشاركين ، وما إذا كانوا قد حاولوا التحكم في تفكيرهم ، وكيف يمكنهم تطبيق ذلك على تجارب الألم والضغط النفسي والحياة اليومية. وإليك بعض الأسئلة التي يمكن أن تساعد هذه المناقشة: كيف كان الأمر عندما تركت الأفكار تطفو دون التمسك بها؟ - ما الذي شعرت به في جسدك؟ - إذا ظهرت فكرة أو عاطفة أو إحساس جسدي صعب ، فما هو تأثير الاعتراف بها والإفراج عنها بدلاً من التركيز عليها؟ - ما كانت أنواع الأفكار التي شدتكم أو كان من الصعب التخلي عنها؟ - هل لاحظت ما إذا كنت قد جعلت الماء يتدفق بشكل أسرع في

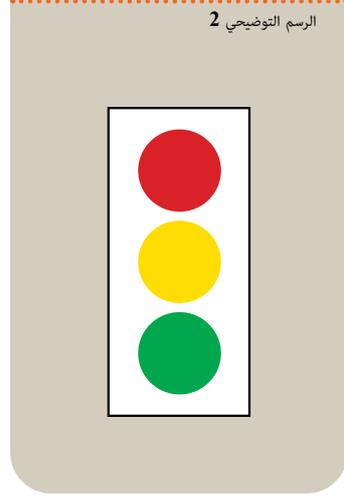
النهر لمحاولة التحكم في الأفكار والتخلص منها بشكل أسرع؟

إشارة المرور

الرسم التوضيحي 2

الهدف:

- استكشاف وممارسة تقنية يمكننا استخدامها في حياتنا اليومية لتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي، حتى لا تصبح مهيمنة
- التدرب على ملاحظة التغييرات في مستويات الألم والضغط النفسي لدينا حتى نتمكن من القيام بشيء مفيد قبل أن تصبح مهيمنة وتتداخل لتعرفنا في حياتنا اليومية
- توفير الدعم لنا لدمج الحركات وتقنيات الإدارة الذاتية وتخطيط النشاط بشكل فعال في حياتنا اليومية



دليل لتسهيل هذه التقنية: مقدمة

يساعد هذا النص في شرح التقنية للمشاركين قبل تيسيرها لأول مرة

خلال جلسات علاج مدرسة الألم، سنستخدم إشارة المرور كأداة لملاحظة مستويات الألم والضغط النفسي لدينا وتعلم كيفية تنظيمها قبل أن تصبح مهيمنة. دعونا نناقش كيف يمكننا استخدام إشارة المرور هذه. (اعرض على المشاركين الرسم التوضيحي لإشارة المرور. ضع رسماً توضيحياً لإشارة المرور كمعلقة أثناء كل جلسة حتى يسهل مناقشتها خلال الجلسات.)

في جميع أنحاء العالم، تُستخدم إشارات المرور لتنظيم حركة المرور والتأثير على طريقة قيادة الأشخاص. هذا ضروري لتجنب الفوضى والحوادث ولتسهيل سلامة حركة المرور.

عند القيام بتسهيل أداة إشارة المرور، ماذا سيمثل كل لون؟ ماذا نفعل عندما نكون في الضوء الأحمر؟ ... ماذا نفعل عندما نكون في الضوء الأصفر؟ ... ماذا نفعل عندما نكون في الضوء الأخضر؟ ...

الآن دعنا نطبق إشارة المرور على تجارب الألم والضغط النفسي لدينا. نعرف بأن كل شخص قد يختبر الوجود في المناطق الثلاثة لإشارة المرور بطرق مختلفة.

تمثل المنطقة الحمراء في إشارة المرور نقطة التوقف. إنها تمثل الشعور بالإرهاق من تجارب الألم والضغط النفسي. هل يريد أحدكم أن يشاركنا بما قد يشعر في جسده إذا كان في المنطقة الحمراء في إشارة المرور؟

في كثير من الأحيان عندما نكون في المنطقة الحمراء في إشارة المرور، يمكن أن نشعر بالإرهاق من تجارب الألم والضغط النفسي. قد نشعر بالإرهاق التام في عقولنا وأجسادنا. قد نشعر بالإرهاق من الألم. قد نشعر بالإرهاق من الأحاسيس مثل الحزن أو القلق أو الحزن. قد نشعر بأن أفكارنا خارجة عن السيطرة. عندما نكون في المنطقة الحمراء، غالباً ما نريد أن نكون بمفردنا. غالباً ما نكون غير قادرين على القيام بالأنشطة المهمة في حياتنا اليومية والتي تجلب لنا السعادة.

تمثل المنطقة الصفراء في إشارة المرور إشارة التباطؤ والحاجة إلى الملاحظة والحذر. إذ تمثل التحدي أو الصعوبات التي تفرضها علينا تجارب الألم والضغط النفسي ولكن دون أن تكون مهيمنة. هل يريد أحدكم أن يشاركنا بما قد يشعر في جسده إذا كان في المنطقة الصفراء في إشارة المرور؟

عندما نكون في المنطقة الصفراء في إشارة المرور، يمكننا أن نشعر في الغالب بتغيرات في أجسادنا وعقولنا وزيادة مستويات الألم والضغط النفسي. المنطقة الصفراء لا تشير إلى أننا في خطر، بل بالأحرى أننا نواجه تحديات. تشير المنطقة الصفراء إلى أن لدينا فرصة للتعلم وتقوية عقولنا وأجسادنا بطرق تساعدنا على الانخراط في حياتنا اليومية.

عندما نكون في المنطقة الصفراء، قد نشعر بزيادة في توتر عضلاتنا، أو بضيق في الصدر، أو بداية صداع. قد نشعر بأحاسيس مثل القلق الخفيف أو الغضب. قد نشعر بالضيق والانزعاج بسهولة. قد نجد بأننا نبدأ في الوقوع في طرق تفكير غير مفيدة. قد نواجه صعوبة في التركيز والتواصل بوضوح مع الآخرين.

تمثل المنطقة الخضراء في إشارة المرور الاستمرار أو إمكانية الاستمرار. إنه يمثل الشعور بالأمان والراحة. هل يريد أحدكم أن يشاركنا بما قد يشعر في جسده إذا كان في المنطقة الخضراء في إشارة المرور؟

عندما نكون في المنطقة الخضراء، نشعر غالباً بالراحة في عقولنا وأجسادنا. قد نشعر بأن تنفسنا يتدفق بسهولة ونشعر بأن عضلاتنا ومفاصلنا بصحة جيدة. قد نشعر بأحاسيس مثل الفرح أو الإثارة أو الاسترخاء. قد نجد أنه يمكننا التفكير بوضوح والتركيز جيداً. قد نجد متعة في التواجد مع أشخاص آخرين والقيام بالأنشطة في حياتنا اليومية.

خلال جلسات مدرسة الألم، سنطلب منك بشكل متكرر ملاحظة المنطقة التي تتواجد فيها في إشارة المرور وسنطلب منك أيضاً أن تعبر على ما الذي تختبره في عقلك وجسدك والذي يشير بأنك في ذلك المستوى بالذات.

باستخدام إشارة المرور، يمكننا أن نتعلم كيف نلاحظ العلامات التي تشير إلى أن مستويات الألم والضغط النفسي لدينا في زيادة - عندما ندخل المنطقة الصفراء. عندما نلاحظ ذلك، يمكننا أن نفعل شيئاً مفيداً قبل أن تصبح تجارب الألم والضغط النفسي مهيمنة. قبل أن ندخل في المنطقة الحمراء، بهذه الطريقة، يمكننا تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي لدينا بحيث لا تتداخل مع الأنشطة في حياتنا والتي تهمننا وتجلب لنا السعادة.

نحن لا نحاول تجنب التواجد في المناطق الصفراء أو الحمراء في إشارة المرور. ليس من الخطر أن تكون في تلك المناطق. في الواقع، يمكن أن يكون التواجد في المنطقة الصفراء مفيداً حيث يمكننا بناء القوة البدنية والقدرة على التحمل والقدرة على التعامل مع التجارب الصعبة.

خلال جلسات مدرسة الألم، سنتعلم ونمارس مجموعة متنوعة من تقنيات الإدارة الذاتية والحركات والاستراتيجيات لكي ندعم أنفسنا لعيش حياة نشطة على الرغم من إمكانية المرور بالمناطق الصفراء والحمراء في بعض الأحيان على إشارة المرور.

نأمل أن نكتسب الثقة في قدرتنا على التواجد في المنطقة الصفراء وفي نفس الوقت نستطيع أن نعمل في حياتنا. نأمل أن نتعلم كيفية تنظيم تجارب الألم والضغط النفسي قبل أن تصبح مهيمنة وتنتقل إلى المنطقة الحمراء. وبالمثل، يمكننا أيضاً معرفة ما هو مفيد عندما ندخل المنطقة الحمراء بحيث لا يكون لهذا تأثير سلبي كبير على حياتنا اليومية. نهدف أيضاً إلى معرفة كيف يمكننا قضاء المزيد من الوقت في المنطقة الخضراء على إشارة المرور.

(تم دمج إشارة المرور خلال جلسات مدرسة الألم. يجب استخدامها أثناء تقنيات الإدارة الذاتية والحركات وأنشطة التعليم التفاعلي. يتضمن دليل جلسة مدرسة الألم توصيات حول كيفية القيام بذلك. ومع ذلك، فمن مسؤولية أخصائيي العلاج الطبيعي تطبيق إشارة المرور في جميع الجلسات وبطريقة تعمل على تمكين المشاركين من المهارات اللازمة لتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي في حياتهم اليومية).

تمارين الوعي بالجسد

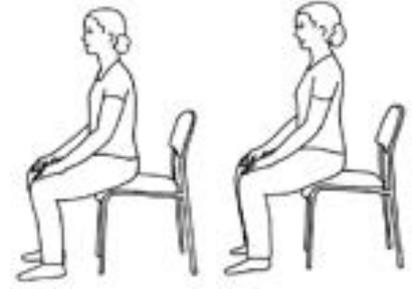


التوازن في المشي - المشي

ابدأ بالتواصل مع الأرض ومحور الطول وبالتالي كن حاضرًا الآن وهنا ذهنيًا وجسديًا. تنفس بشكل طبيعي قدر الإمكان. أنت الآن جاهز للمشي: امنح نفسك وقتًا للبحث عن طريقة مريحة وطلقة وسهلة للمشي. لفترة من الوقت، يمكنك توجيه انتباهك إلى محور الطول، كدعم داخلي لك أثناء المشي. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك جعل حركة القدمين تبدأ من الكعب وتنتهي في أصابع القدمين، لتوليد سلاسة طبيعية في الحركة: «أنا بصدد المشي للأمام». فقط اسمح لنفسك بأن تكون حاضرًا ذهنيًا وجسديًا الآن وهنا عند المشي. هذا يمكن أن يمنحك الشعور وكأن شيئًا ما يسحبك نحو الأمام.

هناك منصور آخر يمكن تطبيقه عند المشي: اتصل بمركز الحركة وتخيل شريطًا مرئيًا يسحبك للأمام عبر مركز جسدك. حاول أن تكون حركة المشي مُنسقة من قبل هذا المركز.

بعد القيام بهذه الحركة؛ تمشى قليلاً وابق على اتصال مع نفسك، واسمح لحركة المشي بسحبك. كيف كان ذلك بالنسبة لك؟ كن حراً في التفكير فيما لاحظته.



التوازن أثناء الجلوس

اجلس في الجزء الأمامي من الكرسي مع دون أن يتكئ ضهرك على المسند الظهرى. ضع الكرسي بطريقة تجعلك تشعر بعظام أسفل الحوض والتي يطلق عليها أيضًا عظام الجلوس وهي مرتكزة على مقعد الكرسي، دع رجلك تجد وضعيتها الطبيعية بطريقة تلامس فيها قدميك الأرض (بدون حذاء). رجلك هي التي ستدعمك عند الجلوس. ابحث عن الطريقة التي تسمح لك برمي ثقل جسدك على المقعد مع الحفاظ على وضعة مستقيمة. دع كتفيك مسترخين قدر الإمكان وضع يديك على فخذيك.

ابحث الآن عن التوازن الأكثر استقرارًا والأكثر ثباتًا من خلال محور جسدك أي من أعلى رأسك إلى عظام الجلوس. ابدأ بالقيام بحركة استطلاعية من أعلى إلى أسفل على طول هذا المحور: حاول بان تكون متصلًا بمحورك و ابحث عن تطويل جسدك على طول هذا المحور بدأ من عظام الجلوس نحو قمة رأسك، باتجاه السقف. ثم، استرخي برفق ليتبع جسدك اتجاه الجاذبية، بحيث تهبط في وضعية جلوس طليقة ومتوازنة قدر الإمكان. كرر الحركة لأعلى ولأسفل 10 مرات وحاول أن يتبع التنفس الحركة.

بعد ذلك، أعد الاتصال بالمحور من مقعدك إلى قمة رأسك. حاول تحريك المحور، مثل الرقاص أو البندول، بإيقاع وبسهولة من جانب إلى آخر، مع ملاحظة حدود جسدك الخارجية، دون الوصول إليها. ثم قم ببعض حركات التآرجح الصغيرة على الجانب، بالتناوب بين اليسار واليمين. اسمح للحركات بأن تكون صغيرة وخفيفة وألا تكون بالحد الأقصى. حاول السماح للتنفس بإيقاعه الخاص، دون أي نوع من التحكم. خذ وقتًا للراحة في وضعية توازن مستقرة.

بعد القيام بهذه الحركة؛ اجلس قليلاً وابق على اتصال مع نفسك. كيف كان التمرين بالنسبة لك؟ كن حراً في التفكير فيما لاحظته.



القفز أثناء الوقوف

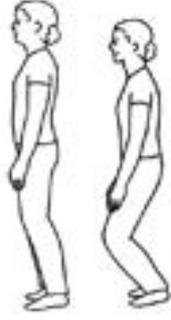
قف في وضعة مستقيمة واجعل ركبتيك مفتوحة واطليقة واترك ذراعيك تتدلى على جانبيك. تواصل مع الأرض والمحور من قدميك نحو أعلى رأسك. تنفس بشكل طبيعي قدر الإمكان. ابدأ بالارتفاع رويدا على أصابع قدميك (بضع سنتيمترات)، بحيث بالكاد يتم رفع كعبك عن الأرض، ثم النزول مرة أخرى، حتى يلمس الكعبين بالأرض، مثل كرة مرتدة. استمر بتغيير سرعة الحركة بين وضعية البداية ووضعية النهاية، حيث يرتفع الكعبين من على الأرض ثم يلمسان الأرض بالتناوب، حتى تجد نسقا خفيفاً ونطاطاً. تكون الحركة صغيرة جداً: لا يتم رفع الكعب عالياً أي بما يكفي بالكاد لترك الأرض. كما لو كنت تتخيل كرة مرنة وصغيرة، استمر في الوثب قليلاً لبضع دقائق. حاول أن تتنفس بطلاقة واترك كتفيك وذراعيك مسترخين. خذ راحة لتخفيف التوتر في عضلات الرجل، قبل تكرار الحركة. بعد القيام بهذه الحركة؛ قف قليلاً وابق على اتصال مع نفسك. كيف كان التمرين بالنسبة لك؟ كن حراً في التفكير فيما لاحظته.



التوازن أثناء الوقوف - الوقوف

قف في وضعة مستقيمة واجعل ركبتيك مفتوحة واطليقة واترك ذراعيك تتدلى على جانبيك. تواصل مع الأرض والمحور من قدميك نحو أعلى رأسك. ابدأ بحركة لأعلى ولأسفل على طول المحور: اتصل بالمحور وقم بإطالة أقدامك نحو أعلى رأسك باتجاه السقف. ثم استسلم رويدا للجاذبية، لتكون واقفا بطريقة طليقة ومتوازنة قدر الإمكان. الآن، سوف تستكشف اين تضع المحور من أجل الحصول على اتصال مع كامل أخمص القدمين. قم بحركة تأرجح إلى الورا وإلى الأمام، حوالي عشر مرات وأنت حاضر الآن وهنا بكامل جسدك وعقلك، حيث تقوم بنقل وزنك بين الكعب وأصابع القدم لاستكشاف اين توجد حدود حركتك. دع المحور يرتكز على مقدمة القدم، مباشرة أمام مفصل الكاحل. ثم قم بحركة تأرجح حوالي عشر مرات بالتناوب بين اليمين واليسار، ثم اترك الوزن يرتكز بالتساوي على كلا القدمين. لديك الآن توازن في وضعية الوقوف مستقر واطليق مع وضعة فاعلة ونشطة.

بعد القيام بهذه الحركة؛ قف قليلاً وابق على اتصال مع نفسك. كيف كان التمرين بالنسبة لك؟ كن حراً في التفكير فيما لاحظته.



حركة لأعلى ولأسفل على طول المحور

قف في وضعة مستقيمة واجعل ركبتيك مفتوحة وطيقة واطرک ذراعیك تتدلی علی جانبیک. توصل مع الأرض والمحور من قدمیک نحو أعلى رأسک. تنفس بشكل طبيعي قدر الإمكان أثناء الحركة. أنت الآن جاهز لاستكشاف ثلاث حركات متسلسلة:

1. أولاً، قم بالانحناء على طول المحور (ثني الوركين والركبتين والكاحلين)، ثم قف باستقامة على قدميك. كرر ذلك عشر مرات دون انقطاع، مع وتيرة إيقاعية.
2. ارتفع على طول المحور (ارفع كعبك بضع سنتيمترات من الأرض) ثم ارجع إلى وضعية الوقوف. كرر عشر مرات في دون انقطاع
3. قم بالحركتين معاً (1 + 2) عن طريق الانحاء والارتفاع على طول المحور في شكل حركة مستمرة، وابتح عن وتيرة نسقية لهذه الحركة. كرر هذا عشرة مرات. استمر بدون انقطاع في القيام بهذه الحركة حتى تحس تدريجياً بأنها أصبحت مرنة ونسقية وخفيفة.

بعد القيام بهذه الحركة؛ قف قليلاً وابق على اتصال مع نفسك. كيف كان التمرين بالنسبة لك؟ كن حراً في التفكير فيما لاحظته..

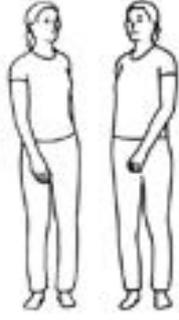


حركة انحناء الجسد لأسفل ولأعلى على طول المحور

قف في وضعة مستقيمة بتوازن وثبات واجعل ركبتيك مفتوحة وطيقة واطرک ذراعیك تتدلی علی جانبیک. توصل مع الأرض والمحور من قدمیک نحو أعلى رأسک. تنفس بشكل طبيعي قدر الإمكان. أنت الآن جاهز لحركة انحناء الجسد لأسفل ولأعلى على طول محورك، دع أنفاسك تتابع الحركة. إلى الأسفل: استسلم للجاذبية وانحني على طول المحور عن طريق ثني رقبته وصدرك والوركين والركبتين والكاحلين قليلاً بحركة «متعرجة» أو «منحنية». على طول جسده. لأعلى: الصعود على طول المحور لإيجاد توازن في وضعية الوقوف يكون ثابت وطيقة.

تخيل أنك تتنفس الصعداء، «اه» كما كنت تنزلق على طول المحور. ثم سوف تتابع الحركة بشكل طبيعي. يمكنك أيضاً تخيل مياه الاستحمام الدافئة والمريحة تتدفق بين شفرات كتفك، قبل أن تعود إلى وضع مستقيم. كرر ذلك عشر مرات مع السماح للحركة بالتطور إلى حركة نسقية مستمرة من «الاستسلام إلى الجاذبية والارتفاع باستقامة».

بعد القيام بهذه الحركة؛ قف قليلاً وابق على اتصال مع نفسك. كيف كان التمرين بالنسبة لك؟ كن حراً في التفكير فيما لاحظته.



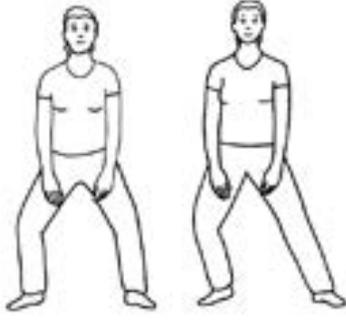
حركة الذراع - موجة بيضاوية الشكل الدوران حول المحور

قف في وضعة مستقيمة بتواءم واجعل ركبتيك مفتوحة وطيقة وطيقة والقدمين موجهتان نحو الخارج، وتمتدان أكثر بقليل من عرض الوركين واترك ذراعيك تتدلى على جانبيك. تواصل مع الأرض والمحور من قدميك نحو أعلى رأسك. تنفس بشكل طبيعي. أنت الآن جاهز: ابدأ بحركة الدوران، حول المحور، إلى اليمين، ثم إلى اليسار، في حركة مستمرة تشمل الجسد بالكامل، من القدمين إلى الرأس. ابحث عن حركة موحدة - بحيث يدور جسمك بالكامل، ورأسك، وجذعك، وحوضك، وركبتيك، في وقت واحد. دع ذراعيك تتدلى بطلاقة وتتأرجحان مع الحركة. كرر حركات التدوير حوالي عشر مرات واستمر دون انقطاع حتى تحس بأنها أصبحت ذات نسق وخفيفة.

بعد القيام بهذه الحركة؛ قف قليلا وابق على اتصال مع نفسك. كيف كان التمرين بالنسبة لك؟ كن حرا في التفكير فيما لاحظته.

قف في وضعة مستقيمة واجعل ركبتيك مفتوحة وطيقة واترك ذراعيك تتدلى على جانبيك. تواصل مع الأرض والمحور من قدميك نحو أعلى رأسك. تنفس بشكل طبيعي قدر الإمكان أثناء الحركة. ترسم حركة الذراع شكلا يشبه القطع الناقص أو شكلا بيضاوي أمامك. ابدأ برفع ذراعيك للأمام ولأعلى لتصل إلى مستوى ارتفاع أقل قليلاً من ارتفاع الكتف. ثم قم بثني الرسغين والمرفقين بحيث تنزل اليدين بالقرب من الجسد، دون ترك الذراعين يصلان إلى حد القطع الناقص. دع الحركة تتطور إلى حركة بيضاوية الشكل موحدة دون بداية أو نهاية. حاول أن تشارك بالكامل في الحركة وذلك بالتحرك صعودا وهبوطا على طول المحور في وقت واحد مع الحركة البيضاوية للأذرع: صعودا وهبوطا، صعودا وهبوطا حوالي عشر مرات. دع الحركة تتطور بحيث تتحرك بسهولة بأكبر قدر ممكن.

بعد القيام بهذه الحركة؛ قف قليلا وابق على اتصال مع نفسك. كيف كان التمرين بالنسبة لك؟ كن حرا في التفكير فيما لاحظته.

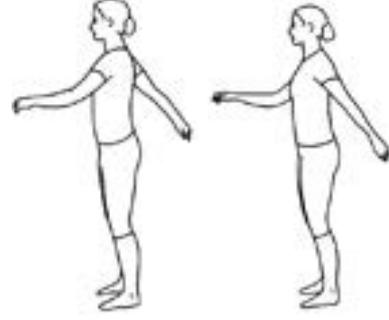


الحركة الجانبية

تكون قدميك موجهتان نحو الخارج، وتمتدان أكثر بقليل من عرض الوركين. دع أخمص قدميك على اتصال مع الأرض طوال الحركة. تواصل مع الأرض والمحور من قدميك نحو أعلى رأسك. تنفس بشكل طبيعي. أنت الآن جاهز: انحني على طول المحور عن طريق ثني الكاحلين والركبتين والوركين كما لو كنت جالساً على مقعد مرتفع. واترك ذراعيك تتدلى على جانبيك.

ابحث عن وضعية تكون فيها ركبتيك طليقة ومرنة. تحرك الى الجانب (أفقياً) عن طريق تحريك وزنك، بالتناوب من اليمين إلى اليسار. كرر الحركة حوالي عشر مرات واجعل ساقيك تمتص الحركة.

بعد القيام بهذه الحركة؛ قف قليلاً وابق على اتصال مع نفسك. كيف كان التمرين بالنسبة لك؟ كن حراً في التفكير فيما لاحظته.



تأرجح الأيدي

أرجح ذراعيك مع ثني ركبتيك قليلاً في نفس الوقت. حافظ على ركبتيك مثنية قليلاً طوال الوقت.



حركة الدفع والسحب

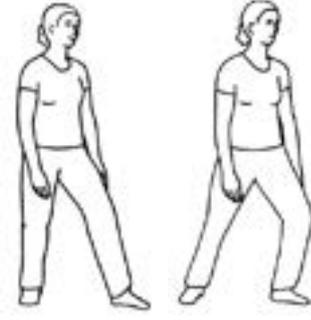
قف في وضعة مستقيمة ومتواءمة مع وجود مساحة واسعة بين القدمين. قم بخطوة إلى الأمام بساقتك اليسرى، حوالي مسافة قدم واحدة. دور قدمك اليمنى بحيث تشير إلى زاوية 45 درجة للخارج. حاول أن تركز وزنك بالتساوي على قدميك. لديك الآن قاعدة دعم أكبر حيث يمكنك التحرك. تواصل مع محورك. قم بثني ركبتك على طول المحور كما لو كنت على وشك الجلوس على مقعد مرتفع موجود بين رجليك. أنت الآن جاهز: تحرك للأمام ثم للوراء مع الحفاظ على نفس الارتفاع. حاول أن تجد إيقاعاً في الحركة التي تقوم بها نحو الأمام ونحو الورا.

أثناء الحركة، ارفع ذراعيك وألمس براحة يديك سيارة وهمية (خزانة أو طاولة ... وهكذا) تخيل أنك تدفعها أمامك: ادفع للأمام. أخرج التوتر الموجد في ذراعيك ويديك عند تحريك وزنك إلى الورا. واصل الحركة، إلى الأمام إلى الورا، إلى الأمام إلى الورا.

أثناء الحركة، تخيل نفسك تصنع عجيناً من الخبز، أو جد أي صورة تناسبك. كرر تسلسل الحركة حوالي 10-12 مرة بوتيرة مريحة. حاول أن تسمح لأنفاسك بالانضمام إلى الحركة وساير وتيرتك الخاصة.

كرر نفس تسلسل الحركة، ولكن ضع القدم الأخرى في الأمام.

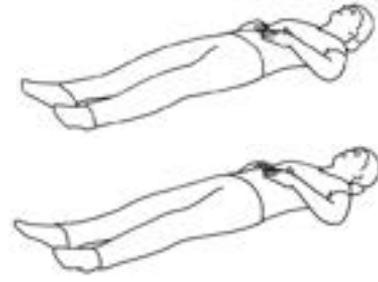
بعد القيام بهذه الحركة؛ قف قليلاً وابق على اتصال مع نفسك. كيف كان التمرين بالنسبة لك؟ كن حراً في التفكير فيما لاحظته.



حركة إلى الأمام، إلى الورا

قف في وضعة مستقيمة ومتواءمة مع وجود مساحة واسعة بين القدمين. قم بخطوة إلى الأمام بساقتك اليسرى، حوالي مسافة قدم واحدة. دور قدمك اليمنى بحيث تشير إلى زاوية 45 درجة للخارج. حاول أن تركز وزنك بالتساوي على قدميك. لديك الآن قاعدة دعم أكبر حيث يمكنك التحرك. تواصل مع محورك. قم بثني ركبتك على طول المحور كما لو كنت على وشك الجلوس على مقعد مرتفع موجود بين رجليك. أنت الآن جاهز: تحرك للأمام ثم للورا مع الحفاظ على نفس الارتفاع. حاول أن تجد إيقاعاً في الحركة التي تقوم بها نحو الأمام ونحو الورا. قم بهذه الحركة عشرة مرات، بينما تتدلى ذراعيك على جانبيك. كرر الآن نفس تسلسل الحركة، ولكن ضع القدم الأخرى في الأمام.

بعد القيام بهذه الحركة؛ قف قليلاً وابق على اتصال مع نفسك. كيف كان التمرين بالنسبة لك؟ كن حراً في التفكير فيما لاحظته.

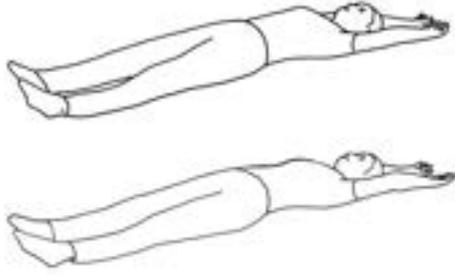


السحب نحو المركز

استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك وقدميك بثبات على الأرض ودع أسفل ظهرك يلمس الأرضية. ضع يديك على بطنك يد فوق ويد تحت السرة. اسحب الجزء السفلي من معدتك برفق نحو العمود الفقري، مع ميل الحوض للخلف.

الاتصال مع السطح - الاستلقاء

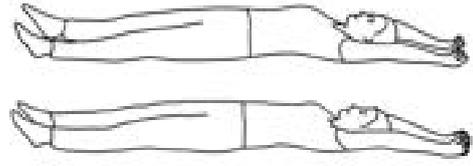
استلق بظهرك على بطانية أو سجادة أو مباشرة على الأرض. في البداية، إذا كنت بحاجة إلى ذلك، يمكنك وضع وسادة تحت ركبتيك وأسفل الظهر و / أو الرقبة. اتصل بجسدك بالكامل، من القدمين إلى قمة رأسك، وحاول أن نستسلم للجاذبية ودع الأرض تستقبلك. أغمض عينيك إذا كان ذلك لا يمثل مشكل لك. دع المرفقين يستريحان على الأرض. ضع أصابعك على الجزء الناعم من المنطقة الناعمة بين السرة وعظم القص، وهي منطقة تسمى أيضًا مركز حركة الجسم. اتصل بهذه المنطقة من خلال أصابعك. هل يمكنك ملاحظة حركة تحت أصابعك؟ ليكن نفسك طبيعياً دون أي تدخل أو اضطراب بأي شكل من الأشكال. استلقي بهذه الطريقة لمدة 5 إلى 10 دقائق دون الحكم على ما إذا كان هناك شيء طبيعي أو غير طبيعي بصدد الحدوث.



التمديد اللاتماثل

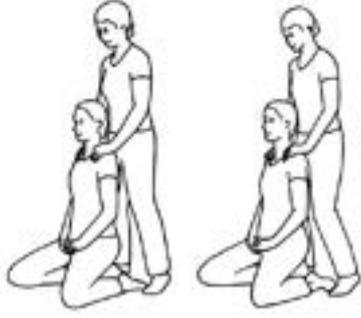
حرك ذراعيك على الأرض، نحو الخارج وفوق رأسك. اجمع أرجلك معاً على طول محورك (خط الوسط). مرة أخرى، اجلب ذراعيك وساقيك معاً على طول المحور. حاول أن تمدد الجانبين الأيمن والأيسر بالتناوب على طول المحور: قم بتمديد الجانب الأيمن - استرخي. مدد الجانب الأيسر - استرخي، مدد الجانب الأيمن - استرخي. الأيسر - استرخي، مدد الجانب الأيمن - استرخي، تمدد - استرخي، تمدد - استرخي، تمدد - استرخي. كرر الآن نفس تسلسل الحركة تمدد - استرخي حوالي 10 مرات وابحث عن إيقاعك الطبيعي.

بعد الحركة استلق قليلاً مع وضع أصابعك على مركز الجسد، كن في اتصال مع نفسك. كيف كان التمرين بالنسبة لك؟ كن حراً في التفكير فيما لاحظته.

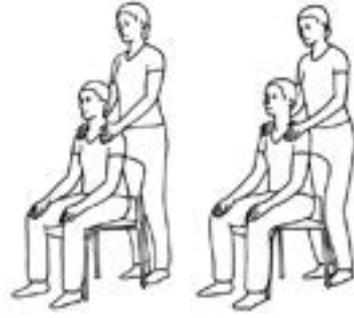


التمديد المتماثل

حرك ذراعيك على الأرض، نحو الخارج وفوق رأسك. اجمع أرجلك معاً على طول محورك (خط الوسط). تواصل مع المحور وتخيله كشريط مطاطي مرن يمتد من أصابع قدميك إلى أطراف أصابع يديك. ابحث عن إطالة الشريط المطاطي (دون التمدد أكثر من اللازم)، كليا، من مركز جسديك إلى محيطه، بأقصى قدر ممكن من المرونة والراحة. عندما تجد نفسك في وضعية تمدد، استرخي وأخرج التوتر. كرر ذلك 10 مرات في إيقاع مريح قدر الإمكان: تمدد - استرخي، تمدد - استرخي. ثم اجلب ذراعيك الى تحت. بعد الحركة استلق قليلاً مع وضع يديك على مركز الجسد، كن في اتصال مع نفسك. كيف كان التمرين بالنسبة لك؟ كن حراً في التفكير فيما لاحظته.



في وضعية الجلوس على وسادة

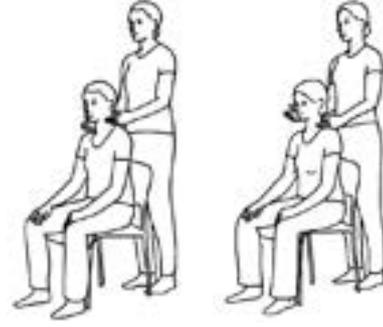


في وضعية الجلوس على كرسي

التدليك في وضعية الجلوس - حركة عقلانية الخطوة 1

كمدلك، يمكنك اتباع أربع خطوات:

الخطوة 1 ضع يديك على أكتاف الشخص المتلقي بحيث تشير جميع الأصابع إلى الأمام (أيضًا الإبهام). ابدأ بالاتصال مع نفسك وملاحظة وضعية الوقوف خاصتك. ابدأ بالتحرك لأعلى ولأسفل على طول محورك، بحيث تمارس يديك ضغطًا خفيفًا ولطيفًا، ولكن ثابتًا، مباشرة إلى الأسفل. حاول أن تتبّع وتيرتك، تناوب بين حركة الصعود والهبوط في نفس الوقت، استمع إلى كيفية قبول الشخص للتدليك وكيفية تأقلمه معه. كرر الحركة بنفس الإيقاع لحوالي 10-15 مرة.



في وضعية الجلوس على وسادة

في وضعية الجلوس على كرسي

التدليك في وضعية الجلوس - حركة عقلانية الخطوة 2

كمدلك، يمكنك اتباع أربع خطوات:

الخطوة 2) ستقوم الآن بالتدليك في أعلى الكتفين من خلال الأصبع الصغير. يحدث هذا عندما «ترفع يديك ثم تدعها تسقط» على الكتفين، مثل قطرات المطر الخفيفة المرنة. دع حركة يدك تحدث عند المرفقين وتناوب بين اليد اليمنى واليد اليسرى. دع يديك «تسافر» إلى منطقة الكتف الناعمة، ثم عد إلى رقبة الشخص (دون لمسها) لبضع دقائق. في نفس الوقت، استمع إلى كيفية قبول الشخص للتدليك وكيفية تأقلمه معه، بنفس الطريقة التي تتأقلم بها مع الشعور المتولد تحت يدك.

الخطوة 3) الانتهاء من التدليك من خلال ترك يديك على أكتاف الشخص المتلقي لبضع ثوان.

الخطوة 4) أنزل يديك. دع المتلقي يجلس بهدوء لفترة من الزمن، ليأخذ الوقت للإحساس بتأثير هذه التجربة عليه. الآن يتم عكس الأدوار. يصبح المتلقي هو المانح ويصبح المانح هو المتلقي. يتم تكرار الخطوات الأربعة (4) نفسها.

بعد التدليك اجلسوا مع بعضكما و «استمروا في البقاء في المزاج» الذي ولدته التجربة التي قمتم بها معا. خذوا حريتكم في مشاركة بضع الكلمات مع بعضكم البعض حول كيف كانت تجربة التدليك وما الذي لاحظتموه.



مشية القط

الشخص 1 مستلقٍ على بطنه والشخص 2 يقف فوق الشخص 1. يضع الشخص 1 يديه على رقبة الشخص 2 و «يمشي» بيديه إلى أسفل نحو منطقة الحوض. عن طريق تحريك الضغط الذي يقوم به بيديه من جانب إلى آخر. كرر هذا عدة مرات.

من المهم أن يلاحظ أخصائي العلاج الطبيعي إذا كان المريض في توتر ويحبس أنفاسه. إذا كان هذا هو الحال، يسأل أخصائي العلاج الطبيعي المريض «أشعر أن عضلاتك متوترة، فهل هذا ما تشعر به أيضاً؟» يجب أن يكون الضغط لطيفاً في جميع الأوقات ويجب على أخصائي العلاج الطبيعي استخدام حكمه السريري لإنهاء التمرين إذا لم يكن لديه رد فعل الاسترخاء المقصود. اسأل المريض بعد التمرين: «ماذا لاحظت في جسمك وكيف تشعر الآن؟»



وضعية الراحة في الاستلقاء

استلق على ظهرك وركبتيك وقدميك مرتفعة فوق الأرض. قم بالزفير مع اصدار صوت «مممم» واسحب نفسك نحو مركز جسدك بمساعدة ذراعيك. استرخي عند الشهيق.

الاستعارات

تلعب الاستعارات دورًا رئيسيًا في جزء التعليم التفاعلي من العلاج الطبيعي بمدرسة الأم بديجيتي. الاستعارة هي وصف أو قصة توضح فكرة مجردة أو موقفًا لشرح المفهوم بشكل أفضل وجعله ذات صلة وثيقة بالموضوع وذات مغزى. في الكثير من الثقافات، تعتبر الاستعارات ورواية القصص جزءًا من كيفية تواصل البشر والتعلم وخلق المعنى من التجارب الصعبة. أثبتت الأدلة البحثية أن تيسير الاستعارات عن طريقة استخدام منهاج سرد القصص التفاعلي يدعم تثقيف المريض ويعتبر طريقة تعليمية فعالة لعلم الأعصاب الخاص بالألم والذي ينتج عنه مكاسب معرفية وتحسن فعال على مستوى الأعراض والوظيفة البدنية. لذلك، يتم دمج الاستعارات في جميع أجزاء العلاج بمدرسة الألم لدعم المشاركين في فهم تجارب الألم والضغط النفسي المعقدة وتمكينهم من عيش حياة هادفة وفاعلة.

تقدم الصفحات 120 إلى 146 دليلًا مساعدًا لمجموعة متنوعة من الاستعارات والتي تم دمجها في العلاج الطبيعي بمدرسة الألم بديجيتي. توفر هذه اقتراحات لطرق رواية الاستعارات وكيفية تيسيرها. لكي تكون ملائمة ثقافيًا وسياقًا، تم تطويرها جنبًا إلى جنب مع أخصائيي العلاج الطبيعي من منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. ومع ذلك، يجب على التسهيلات دائمًا تكيف الاستعارات بناءً على المشاركين المحددين بحيث تكون ذات صلة وذات مغزى في العلاقة مع حياتهم اليومية وتجارب الألم والضغط النفسي التي يمرون بها. تم تضمين بعض الاقتراحات والأفكار لتعديل النص ولكي تكون الاستعارات ملائمة وهذا من خلال استخدام رمز () في نص الاستعارة. تقع على عاتق التسهيلات مسؤولية فهم تجارب المشاركين واستثمار الوقت والطاقة لإعداد تعديلات مساعدة ومفيدة قبل كل جلسة علاج. عند إجراء التعديلات، يجب على التسهيلات التأكد من اتباع الغرض من الاستعارة بحيث يمكن تحقيق نتائج التعلم المقصودة لكل استعارة دون الخروج عنها.

فيما يلي بعض المبادئ الأساسية التي يجب اتباعها عند تقديم وتيسير الاستعارات:

- تكيف الاستعارات بناءً على ثقافات المشاركين وسياقاتهم ولغاتهم، ومستوياتهم التعليمية، وخبراتهم، وتقضياتهم.
- خلق محيط ملائم بحيث يمكن للمشاركين التركيز والاستماع وذلك من خلال تسخير غرفة خاصة وهدئة وإغلاق الهواتف المحمولة.
- قبل تقديم وتيسير الاستعارة، ادعم المشاركين لإيجاد وضعية جلوس مريحة وشجعهم على تغيير وضعية أجسادهم حسب الحاجة لتنظيم مستويات الألم.
- قبل تيسير الاستعارة، اشرح الغرض من الاستعارة للمشاركين. إن شرح الغرض قبل تيسير الاستعارة يساعد المشاركين على الانخراط الفعلي وإيجاد المغزى من القصة. كما أنه يدعمهم في تطبيق المفاهيم الموجودة في الاستعارة على حياتهم بطرق فعلية. يتضمن الدليل المساعد لاستعارة نصًا لدعم هذه التفسيرات.
- قم بتيسير الاستعارات بطريقة تفاعلية وسردية، أي ليس فقط مجرد قراءة الدليل. هذا يدعم تركيز المشاركين المستمر. كما أنه يرشدهم إلى تطبيق الاستعارات على حياتهم اليومية وإضفاء المعنى على تجاربهم الشخصية. هناك مجموعة متنوعة من الطرق لتيسير الاستعارات من خلال الطريقة التفاعلية نذكر منها دمج لغة الجسد ونبرة الصوت، واستخدام الصور، وطرح أسئلة بسيطة في جميع أجزاء الاستعارة.
- الجانب الأخير لتيسير الاستعارة هو تشجيع المناقشة لدعم المشاركين لاستكشاف المفاهيم الأساسية التي تنعكس في الاستعارة وتطبيقها على تجاربهم الخاصة. يوفر دليل الاستعارة اقتراحات لأسئلة المناقشة التي يمكن استخدامها لتيسير ذلك. ليس من الضروري الدخول في مناقشة جماعية مفصلة وكاملة. بدلاً من ذلك، استكشف ما إذا كان الغرض الرئيسي من الاستعارة قد تم فهمه وقم بخلق فرصة للمشاركين للتفكير في مفاهيم الاستعارة وربطها بحياتهم اليومية.

الاستعارات المضمنة في العلاج الطبيعي بمدرسة الألم بديجنتي

الاستعارات مرتبة كما هو موصى به في جلسات العلاج الطبيعي بمدرسة الألم.

قناع الأكسجين: صفحة 120

تعلم السباحة: الصفحة 122

إنذار الحريق: صفحة 124

مركز الاستجابة للطوارئ: الصفحة 126

المسارات: الصفحة 128

الأخوين: الصفحة 130

فاطمة - الضيفة غير المرغوب فيها: الصفحة 132

التجاعيد: صفحة 134

الأسد: الصفحة 136

الليمونة: صفحة 139

الفيل الوردي: صفحة 141

كرة الشاطئ: صفحة 143

التخطيط للحفلة: الصفحة 145

قناع الأكسجين

الهدف:

- دعم أنشطة التعليم التفاعلي الموجود في الجلسة الأولى
- اكتشاف أهمية الاهتمام بأنفسنا بطريقة فاعلة ودور ذلك في حياتنا اليومية وتأثيره على قدرتنا على رعاية الآخرين
- التأكيد على أن الأمر قد يستغرق وقتًا وممارسة لتعلم كيفية رعاية أنفسنا بانتظام وكيفية تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي في حياتنا اليومية

دليل لتسهيل هذه الاستعارة:

عند السفر بالطائرة ، يقدم المضيفون دائمًا معلومات حول ما يجب فعله في حالة الطوارئ. ربما تكون قد شاهدت هذا في الأفلام ، أو ربما تكون قد مررت بهذه التجربة في الحياة الواقعية. عادةً ما يشرح مضيفو الرحلة أنه في حالة الطوارئ ، ستسقط أفتحة الأكسجين من الحجرات الموجودة في السقف فوق مقعد كل شخص. في هذه الحالة ، يجب أن تضع القناع على أنفك وفمك ، وسوف يزودك ذلك بالأكسجين لكي تتنفس في حال أصبح الهواء في الطائرة يمثل خطير. هل يتذكر أحدكم التعليمات التي يقدمها مضيفو الرحلة حول كيفية ارتداء قناع الأكسجين وكيفية مساعدة الآخرين على القيام بذلك؟

يشرح مضيفو الرحلة أنه يجب عليك أولاً ارتداء قناع الأكسجين الخاص بك. ثم يمكنك مساعدة شخص آخر ، مثل طفلك أو أفراد أسرتك الآخرين ، على ارتداء أفتحة الأكسجين الخاصة بهم. حسب رأيكم لماذا تقدم المضيفات هذه التعليمات المحددة؟ ماذا قد يحدث إذا حاولت أولاً مساعدة طفلك على ارتداء قناع الأكسجين التابع له قبل ارتداء قناعك؟

هذا يمكن أن ينطبق على حياتنا. قد يكون من المهم أن نعتني بأنفسنا أولاً حتى نتمتع بالقدرة والطاقة لمساعدة الآخرين ، مثل أطفالنا وعائلتنا. إذا لم يكن لدينا ما السبل لنكون في صحة جيدة ، فقد يكون من الصعب دعم الآخرين. قد يكون من الصعب القيام بما هو مهم لعائلتنا أو التصرف معهم باستمرار بالطرق التي نريد أن نتصرف بها.

عندما نمر بتجارب الألم والضغط النفسي في حياتنا اليومية ، قد يكون من المفيد التذكر بأن إذا اهتمنا بأنفسنا ، فيمكننا رعاية الآخرين بشكل أفضل ، مثل عائلتنا. في الحياة اليومية ، ليس من السهل دائماً ان نعرف متى نحتاج إلى قناع الأكسجين - متى نحتاج إلى قضاء بعض الوقت في الاعتناء بأنفسنا وتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي عندنا. يمكن أن يستغرق الأمر تدريباً لفهم كل هذا. قد يتطلب الأمر أيضاً الممارسة لكي نقوم بتضمين الأنشطة والوقت اللازمين لكي نهتم بأنفسنا في حياتنا اليومية.

خلال جلسات العلاج بمدرسة الألم ، سوف نستكشف طرقاً مختلفة يمكننا من خلالها رعاية أنفسنا وكيف يمكننا القيام بذلك بانتظام في حياتنا اليومية حتى نتمكن أيضاً من رعاية الآخرين بشكل أفضل.

أسئلة المناقشة:

- هل يريد أحدكم أن يشاركنا مثلاً حول محاولته الاعتناء بشخص آخر ، و كان ذلك صعباً أو مستحيلاً لأنك كنت تعاني وتحتاج إلى رعاية نفسك أولاً؟ على سبيل المثال ، ربما لم تنم جيداً وبالتالي لا يمكنك التركيز على مساعدة طفلك في واجباته المدرسية. أو ربما كنت تعمل بجهد طوال اليوم ، ثم ارتفعت مستويات الألم لديك لدرجة أنه كان من الصعب جداً تحضير عشاء صحي لعائلتك.
- هل يمكن لأي شخص أن يشاركنا مثلاً على «قناع أكسجين» تستخدمه في حياتك اليومية؟ ما الشيء الذي تجده مفيداً والذي يدعمك لامتلاك القدرة والطاقة لمساعدة الآخرين؟ ما الذي يمنحك الطاقة؟ ما الذي يريحك من تجارب الألم والضغط النفسي؟



قناع الأوكسجين

تعلم السباحة

الهدف:

- دعم أنشطة التعليم التفاعلي الموجود في الجلسة الأولى
- اكتشاف الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة والتقنيات الموجودة بالدليل في حياتنا اليومية ، حتى لو كانت مزعجة ومخيفة وغير مريحة
- اكتشاف السبب وراء ادماج التمارين والتقنيات التي تخول لنا تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي وتعلم وممارسة الحركات وتقنيات وأنشطة الإدارة الذاتية في علاج مدرسة الألم
- التشجيع على الانخراط الفعلي في عملية التعلم مع بعضنا البعض طوال جلسات علاج مدرسة الألم

دليل لتسهيل هذه الاستعارة:

تخيل أنك قد تعلمت السباحة عندما كنت طفلاً. كنت تحب السباحة. لكنك لم تسبح منذ سنوات عديدة بسبب تجارب الألم التي مررت بها. أيضًا ، كلما حاولت الذهاب إلى الماء ، تشعر بالخوف من الغرق. ومع ذلك ، قررت بأنك تريد العودة إلى السباحة. و طلبت مني مساعدتك في تعلم السباحة مرة أخرى.

هل تعتقد بأنه يمكنك تعلم السباحة في المياه العميقة مرة أخرى من خلال الحديث عن جميع تقنيات السباحة المختلفة ولكن دون الذهاب إلى الماء لممارستها فعلياً؟ هل تعتقد أنه يمكنك العودة إلى السباحة بانتظام إذا تحدثنا فقط عن الطريقة التي يمكنك بها تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي أثناء السباحة دون تجربة ذلك في الماء مطلقاً؟

إذا كنت ترغب في العودة إلى السباحة بانتظام ، فمن المهم العودة إلى الماء وممارسة ذلك. لذا ، تخيل أننا في مسبح (بحيرة) معاً. وقال لك أحد أصدقائك بأنه بمجرد ان تقفز في مياه عميقة ستتمكن من السباحة مرة أخرى. لكنك لا تريد القيام بذلك لأنك تخشى أنه إذا فعلت ذلك ، فستكون تجربة مهيمنة لدرجة أنك لن ترغب أبداً في السباحة مرة أخرى.

لذلك ، قررنا اتباع منهاج وطريقة مختلفة. نبدأ بالوقوف في الماء حتى يغطي الماء القدمين فقط. تدريجياً ، تمشي نحو مستوى ماء أكثر عمقاً بقليل وتشعر بالمياه التي ستغطي رجليك. تشعر ببعض القلق والخوف ، لذلك تأخذ وقتاً لتهدئة نفسك ، قبل أن تدخل إلى المستوى الذي يصل فيها الماء إلى علو صدرك.

تشعر بالإحباط ونفاد الصبر لأنك تبدأ بمجرد خطوة صغيرة. لديك أفكار مثل «لن أتمكن أبداً من السباحة مرة أخرى إذا اتبعت هذا الإيقاع البطيء.» لكننا نناقش هذا الشيء ونحاول أن نتذكر بأنه من خلال القيام بهذه العملية ببطء وخطوة بخطوة ، فمن المرجح أن تتمكن من العودة إلى السباحة بانتظام في حياتك اليومية.

في اليوم التالي نعود إلى المسبح (بحيرة) معاً. هذه المرة تطفو على ظهرك في الماء. في بعض الأحيان ، تشعر بالخوف ولكنني أساعدك في استكشاف تقنيات مختلفة لتنظيم تجربة الضغط النفسي هذه حتى تتمكن من الاستمرار في الطفو. تحاول السباحة ببطء في مياه تكون غير عميقة جداً. نستكشف معاً كيف يمكنك القيام بذلك بطريقة لا تجعل ألمك يُشعرك بالارتباك أو يجعلك ترغب في التوقف عن السباحة تماماً.

نعود إلى المسبح (بحيرة) معاً عدة مرات حتى تتمكن من ممارسة السباحة في المياه غير العميقة جداً. أنت تمارس تقنيات وطرق مختلفة للسباحة حتى لا تصبح مستويات الألم لديك مهيمنة. وتتدرب أيضاً على ملاحظة متى يكون من المفيد لك أن تأخذ استراحة قصيرة حتى لا تشعر بالتعب الشديد وتشعر بأنك لا تستطيع الاستمرار في السباحة.

بعد هذه الجلسات التدريبية العديدة في المياه غير العميقة، ستشعر بالاستعداد للسباحة في المياه العميقة. أثناء السباحة في المياه العميقة ، تستخدم جميع التقنيات التي كنت تمارسها في المياه الغير عميقة. ما زلت تعاني من بعض الألم والضغط النفسي، لكنك تجد بأنه يمكنك تنظيمهما بحيث يمكنك الاستمتاع بالسباحة في المياه العميقة. تشعر بالثقة في أنه يمكنك العودة إلى السباحة بانتظام في حياتك اليومية لأنك ، من خلال التجربة ، تعلم أن لديك المعرفة والمهارات اللازمة لتنظيم تجارب الألم والضغط النفسي.

(ضع في اعتبارك تكييف هذه الاستعارة بمهارات أخرى تكون أكثر صلة بواقع المشاركين مثل تعلم كيفية ركوب الدراجة أو تعلم كيفية صنع الخبز)

أسئلة المناقشة:

- هل يريد أحدكم مشاركة مثال على نشاط يجده صعبًا بسبب تجارب الألم والضغط النفسي ولكنه يريد أن يتعلم كيفية القيام به مرة أخرى وبانتظام في حياته اليومية؟
- إذا طبقنا هذه الاستعارة على تجاربنا الخاصة ، فهل تعتقدوا بأننا سنكون قادرين على العودة إلى القيام بالأنشطة في حياتنا اليومية من خلال الحديث عنها ومناقشة الأفكار والتقنيات الجديدة فقط؟ أم أننا بحاجة إلى دخول الماء تدريجيًا وممارسة السباحة ببطء - هل نحتاج إلى ممارسة الأنشطة تدريجيًا في حياتنا اليومية؟
- إذا طبقنا هذه الاستعارة على تجاربنا الخاصة ، فهل يريد أحدكم مشاركة ما قد يشعر به في جسده عندما يبدأ بالسباحة مرة أخرى - ما قد يشعر به في جسده عندما يبدأ في القيام بالأنشطة في حياته مرة أخرى هل كان هذا مخيف ومربك؟
- إذا طبقنا هذه الاستعارة على تجاربنا الخاصة ، فهل تعتقدوا بأن تعلم كيفية السباحة مرة أخرى أو تعلم كيفية القيام بالأنشطة في حياتنا اليومية مرة أخرى سيكون دائمًا تجربة ممتعة ومريحة؟ هل لدى أحدكم مثال على ما قد تكتسبه عند القيام بشيء مزعج أو غير مريح - عندما تتحدى نفسك بالقدر المناسب فقط هل أدى هذا إلى تحقيق شيء ما؟
- إذا طبقنا هذه الاستعارة على حياتنا اليومية ، بدلاً من البدء فورًا بالسباحة في مياه عميقة ، ما هي الخطوات التي يمكننا اتخاذها لكي نساعد أنفسنا على العودة إلى الأنشطة المهمة في حياتنا اليومية؟
- في هذا الاستعارة ، تعلمت وتدربت على تقنيات معينة حتى لا تشعر بالإرهاق عند السباحة. في جلسات علاج مدرسة الألم، سنتعلم أيضًا ونمارس تقنيات لمنع الشعور بالألم وتجارب الضغط النفسي من أن تصبح مهيمنة. هل يريد أحدكم أن يشاركنا مثالاً على الأشياء التي يمكن أن تساعد على تعلم كيفية استخدام هذه الأساليب في حياته اليومية؟

إنذار الحريق

الهدف:

- دعم أنشطة التعليم التفاعلي في الجلسات 2 و 3 و 4 و 5
- اكتشاف العلاقة بين نظام الإنذار في أجسامنا وتجاربنا في الألم والضغط النفسي
- تعكس أن تجارب الألم والضغط النفسي تعمل على حمايتنا
- اكتشاف لماذا نواجه أحياناً تجارب الألم والضغط النفسي لأن نظام الإنذار في أجسامنا مفرط في الحماية وحساس للغاية
- اكتشاف كيف يمكننا التأثير على تجارب الألم والضغط النفسي لدينا من خلال تهدئة نظام الإنذار في الجسم

دليل لتسهيل هذه الاستعارة:

تخيل أن جسمك مثل منزل كبير. هذا المنزل الكبير متكون من عدة طوابق. كل طابق له هدف خاص في حياتك اليومية ويحتوي على أشياء مهمة بالنسبة لك. على سبيل المثال ، يحتوي الطابق الأول على غرفة جلوس حيث تجلس مع الضيوف. الطابق الثاني يحتوي على مطبخ. الطابق الثالث به حمام. الطابق الرابع غرف النوم. كل يوم تنتقل بين الطوابق المختلفة للقيام بالأنشطة المهمة بالنسبة لك والتي تجلب لك السعادة.

كما تحمي جسمك ، من المهم حماية هذا المنزل. لذلك ، قمت بتنصيب نظام إنذار الحريق في المنزل. يشبه نظام إنذار الحريق هذا تمامًا نظام إنذار جسمك. عندما نشارك هذه القصة عن نظام إنذار الحريق ، فكر في الأمر على أنه مشابه لنظام الإنذار في جسمك وتجارب الألم والضغط النفسي الخاصة بك.

تم إعداد نظام إنذار الحريق في جميع أنحاء المنزل. إنه مصمم لأن يشتغل في حالة وجود أي حريق أو خطر لنشوب حريق. عندما يتم تشغيل إنذار الحريق ، فإنه يصدر صوتًا عاليًا جدًا ويعلمك بالموقع المحدد للحريق. يساعدك إنذار الحريق هذا على حماية منزلك لأنه يندرك بحدوث حريق حتى تتمكن من التصدي له قبل أن يصبح كبيرًا جدًا ومهمنا.

لسنوات عديدة ، كان نظام إنذار الحريق يعمل بشكل جيد. اشتغل متى ينبغي وأخطرك عديد المرات بوجود حرائق صغيرة ، وتمكنت من إخمادها قبل أن تنتشر في الطوابق الأخرى. من حين لآخر ، كان لديك حريق كبير قام بأتلاف بضعة طوابق. في هذه الحالة ، استغرق الأمر وقتًا وطاقة ومساعدة الآخرين لإصلاح كل شيء حتى تتمكن من استخدام هذه الطوابق مرة أخرى.

لكن وفي الأونة الأخيرة ، يعمل جهاز إنذار الحريق بشكل مختلف. مما يسبب لك ارتباكًا. إنذار الحريق يشتغل طوال الوقت. عندما تسرع إلى المنطقة التي يخبرك الإنذار بوجود الحريق فيها ، لا تجد أي علامة على وجود حريق. لا يمكنك رؤية النار ولا يمكنك شمها. لكن المنبه يظل قيد التشغيل ، ويمنعك صوت المنبه العالي من فعل أي شيء آخر. عندما يكون المنبه قيد التشغيل ، يتركز كل انتباهك على الفلق بشأن احتمال نشوب حريق خطير. أحيانًا يظل المنبه قيد التشغيل ليوم كامل حتى في حالة عدم وجود علامات على نشوب حريق. في يوم يشير إنذار الحريق إلى أن الحريق موجود في طابق معين ، وفي اليوم التالي يشير إلى أن الحريق موجود في طابق مختلف تمامًا.

تكون في حيرة لأنك تعتقد بأنه في حالة تشغيل إنذار الحريق ، فلا بد أن يكون هناك حريق. لذا، تطلب المساعدة من الآخرين. تسأل أصدقائك وحتى رجل إطفاء للتحقق مما إذا كان هناك حريق. وإذا بهم يقولون لك بأنه لا وجود لحريق، لذا يجب ألا يكون هناك صوت إنذار على الإطلاق. تشعر بإحباط كبير لأنك تعلم بأن إنذار الحريق موجود ويشغل في هذه اللحظة بالذات.

بمرور الوقت ، تدرك ما يحدث. تدرك أن إنذار الحريق يمكن أن يكون حساسًا للغاية. إذ يشتغل ويفعل حتى في حالة عدم وجود حرائق أو حتى خطر نشوب حريق. لذا ، بدلاً من مساعدتك في حماية المنزل ، يجعل إنذار الحريق الآن من الصعب عليك حتى العيش في المنزل والقيام بكل الأشياء التي تحتاجها في حياتك اليومية. لذلك ، تبدأ في إعادة تدريب إنذار الحريق حتى يشتغل فقط عندما يكون هناك خطر حقيقي

- عندما يكون هناك حريق فعلي.

تمامًا مثل نظام إنذار الحريق في المنزل، يمكن أن يصبح نظام الإنذار في الجسم حساسًا للغاية. في أغلب الوقت، يكون لدينا تجارب ألم وضغط نفسي مستمرة لأن نظام الإنذار في أجسامنا يستمر في العمل حتى في حالة عدم وجود خطر.

ولكن يمكننا إعادة تدريب نظام الإنذار في أجسامنا وتهدئته بحيث لا يتم تشغيله وتفعيله إلا عندما يكون هناك خطر حقيقي. وهذا حتى لا نشهد تجارب الألم والضغط النفسي المستمرة خلال حياتنا اليومية، ويمكننا العودة إلى القيام بالأشياء التي تهمننا.

أسئلة المناقشة:

- هل نظام إنذار الحريق مهم ومفيد؟ كيف يساعدك على حماية المنزل؟ كيف يشبه هذا دور تجارب الألم في حياتنا؟ كيف يكون مثل دور تجارب الضغط النفسي في حياتنا؟
- بالنظر إلى أن نظام إنذار الحريق يشبه نظام إنذار الجسم، ما الذي تشعر به عند تشغيل نظام الإنذار بجسمك؟
- بالنظر إلى كيفية تشغيل إنذار الحريق حتى في حالة عدم وجود حرائق، هل تعتقد أن كل تجربة ألم تشير إلى وجود مشكل ما في أجسادنا؟ هل تعتقد بأنه في كل مرة نشعر فيها بتجربة ألم، يجب أن نعتقد بأن شيئاً ما مصاب وأننا بحاجة إلى علاج طبي؟
- بالنظر إلى أن نظام إنذار الحريق هذا يشبه نظام الإنذار في أجسامنا، فلماذا من الممكن بأن نشعر بالألم في بعض الأحيان حتى عندما لا يكون هناك أي إصابة كبيرة أو تلف في الأنسجة حسب رأيكم؟
- هل يريد أحدكم مشاركة التغييرات التي يعتقد بأنه يمكن أن يواجهها إذا كان يريد تهدئة نظام الإنذار في جسمه؟
- هل يريد أحدكم مشاركة بعض الأشياء التي يمكنه القيام بها لتهدئة نظام الإنذار في جسمك؟

مركز الاستجابة للطوارئ

الهدف:

- دعم أنشطة التعليم التفاعلي في الجلسات 2 و 3 و 4 و 5
- التفكير في أن تجارب الألم تعمل على حمايتنا
- اكتشاف كيف أن الدماغ هو من يقرر إنتاج تجارب الألم والضغط النفسي بناءً على الرسائل المختلفة التي يتلقاها من داخل أجسادنا ومن محيطنا وخبراتنا
- اكتشاف سبب تعرضنا أحياناً لتجارب الألم والضغط النفسي لأن مركز الاستجابة للطوارئ في دماغنا يبالغ في الحماية وحساس للغاية
- اكتشاف كيف أنه بإمكاننا التأثير على تجارب الألم والضغط النفسي لدينا من خلال تهدئة مركز الاستجابة للطوارئ في الدماغ

دليل لتسهيل هذه الاستعارة:

تخيل أن دماغك لديه مركز استجابة للطوارئ، يعمل مركز الاستجابة للطوارئ هذا على حمايتك والتأكد من أنك دائماً في أمان. يتلقى باستمرار رسائل من جسدك بالكامل ومن المحيط الذي تتواجد فيه. يراقب هذه الرسائل بحثاً عن علامات الخطر وعلامات السلامة. إذا كانت هناك علامات خطر، فسوف يستجيب بطريقة تحميك من الإصابة أو الأذى.

تماماً مثل ما تفعل شرطة المرور غالباً، عندما تضع حواجز على الطرق و صفارات إنذار لإخطار الآخرين بخطر وقوع حادث سيارة خطير على سبيل المثال، يُعلمك مركز الاستجابة للطوارئ في الدماغ بالخطر من خلال إحداث الألم والتجارب الجسدية وردود الأفعال العاطفية الأخرى، مثل مشاعر القلق وتغير تسق التنفس. في أغلب الوقت، كلما زاد الخطر، كلما زاد إنتاج تجارب الألم والضغط النفسي. يمكن لمركز الاستجابة للطوارئ في دماغك أن يجعلك تشعر بالألم شديد وتجاوب ضغط نفسي حتى عندما تواجه قدرًا ضئيلاً من الحركة أو الإجهاد أو أي مشكل ما. (يمكنك ربط هذا المفهوم بالتجارب الشخصية للمشاركين مع الألم والضغط النفسي إذا كان هذا مفيداً.)

دعنا نفكر في كيفية استجابة مركز الاستجابة للطوارئ إذا تعرضت لإصابة جسدية. إذا أصيب جزء من جسدك، فسيتم إخطار مركز الاستجابة للطوارئ في دماغك. يتلقى جميع أنواع الرسائل التي توضح الخطر الذي تتعرض له. نظرًا لوجود العديد من علامات الخطر، ينتج عن مركز الاستجابة للطوارئ الألم وزيادة توتر العضلات ومعه الشعور بالخوف من تحريك هذا الجزء من الجسد. ينتج مركز الاستجابة للطوارئ في دماغك كل هذه الأشياء لإعلامك بالخطر في هذا الجزء المعين من جسدك ولحمايتك من المزيد من الإصابات. (يمكنك ربط هذا المفهوم بمثال ذي صلة، مثل التواء في الكاحل، إذا كان ذلك مفيداً.)

دعنا نفكر في كيفية استجابة مركز الاستجابة للطوارئ في دماغك إذا كنت في خضم موقف مجهود ومهمين. إذا كنت في موقف صعب للغاية، فسيتم إخطار مركز الاستجابة للطوارئ في عقلك. يتلقى جميع أنواع الرسائل التي توضح الخطر الذي تتعرض له. نظرًا لوجود العديد من علامات الخطر، ينتج عن مركز الاستجابة للطوارئ تجارب الضغط النفسي مثل مشاعر القلق والصداع وصعوبة التنفس واضطراب المعدة وغير ذلك من الأمور الجسدية وردود الأفعال العاطفية والأحاسيس غير المريحة. يقوم مركز الاستجابة للطوارئ في دماغك بإنتاج كل هذه الأشياء لإعلامك بالخطر ولحمايتك منه. (يمكنك ربط هذا المفهوم بمثال ذي صلة، مثل فقدان الوظيفة إذا كان هذا مفيداً.)

هذه هي الطريقة التي تم بها تصميم مركز الاستجابة للطوارئ في دماغك لحمايتك من الخطر. لكن في بعض الأحيان، قد يصبح مركز الاستجابة للطوارئ لديك حساساً للغاية ويبالغ في حمايتك، يمكنه الاستمرار في تفسير الرسائل التي يتلقاها على أنها مؤشر على الخطر، رغم تمتعك في الواقع بصحة جيدة وفي أمان. في هذه الحالة، يواصل مركز الاستجابة للطوارئ إنتاج تجارب الألم والضغط النفسي. لذلك، لديك

تجارب ألم وضغط نفسي على الرغم من عدم وجود خطر ، مثل وجود إصابة أو موقف يهدد الحياة. يحدث هذا غالبًا عندما يتلقى مركز الاستجابة للطوارئ العديد من رسائل الخطر من الجسد، مثل حالات الألم المستمر. يمكن أن يحدث أيضًا إذا كنت قد عايشت مواقف وظروفًا هددت حياتك في الماضي. في هذه الحالة ، يقرر مركز الاستجابة للطوارئ في الدماغ بأن الحل الأكثر أمانًا يتمثل في الاستمرار في إخطارك بأي علامات صغيرة على الخطر حتى تظل محميًا. رغم أن هذه الحماية لم تعد ضرورية الآن . بدلاً من حمايتك أصبح الألم والضغط النفسي الذي ينتجه مركز الاستجابة للطوارئ يتعارضان مع قدرتك على الحركة والنوم والقيام بالأنشطة في حياتك اليومية و يعرقلانها.

عندما يصبح مركز الاستجابة للطوارئ حساسًا للغاية ويبالغ في الحماية ، فإنه يحتاج إلى إعادة تدريب. يمكن إعادة تدريبه عن طريق إرسال رسائل جديدة ودقيقة له حتى يتمكن من معرفة أن الجسد في أمان. يمكن أن يتعلم حقيقة أنك لم تعد بحاجة إلى مستوى الحماية المكثف الذي يفرضه عليك. يمكنك إعادة تدريب مركز الاستجابة للطوارئ من خلال فهم التجارب التي تمر بها والانخراط في الأنشطة التي تستمتع بها ، والقيام بحركات سلسلة جديدة ، وممارسة تقنيات الإدارة الذاتية. عندما تفعل هذه الأشياء بانتظام في حياتك اليومية ، فأنت تخبر مركز الاستجابة للطوارئ أنك في أمان وبصحة جيدة. نظرًا لأن مركز الاستجابة للطوارئ في دماغك يتعلم من خلال التجربة أنك آمن بالفعل، وعندها سيتوقف عن إنتاج تجارب الألم والضغط النفسي التي كانت تؤثر بطرق غير مفيدة على حياتك اليومية وتعرقلها.

أسئلة المناقشة:

- هل مركز الاستجابة للطوارئ في دماغك مهم؟ كيف يقوم بحمايتك؟
- فيما تتمثل المواقف التي غالبًا ما تساهم في اقرار مركز الاستجابة للطوارئ في دماغك بإحداث تجارب الألم والضغط النفسي في حياتك اليومية ؟
- اعتبارا بأن مركز الاستجابة للطوارئ لدينا يمكن أن يصبح حساسا للغاية ويبالغ في حمايتنا، هل تعتقدون بأن كل تجربة ألم تشير إلى وجود مشكل ما في أجسامنا؟ حسب رأيكم هل في كل مرة نشعر فيها بتجربة ألم، يجب أن نعتقد بأن هناك إصابة ما وأننا بحاجة إلى علاج طبي؟
- بالنظر إلى كيفية عمل مراكز الاستجابة للطوارئ، لماذا من الممكن بأن نشعر بالألم في بعض الأحيان حتى عندما لا يكون هناك أي إصابة كبيرة أو تلف في الأنسجة حسب رأيكم؟
- هل يريد أحدكم مشاركة ما الذي يمكن أن يختبره عندما يقرر مركز الاستجابة للطوارئ في دماغه إنتاج تجربة ضغط نفسي؟
- هل يريد أحدكم مشاركة التغييرات التي يعتقد بأنه يمكن أن تواجهه إذا كان سيعيد تدريب مركز الاستجابة للطوارئ في دماغه وتهدئته؟
- هل يريد أحدكم أن يشاركنا بعض الأشياء التي يمكنه القيام بها لإعادة تدريب مركز الاستجابة للطوارئ في دماغه، بحيث ينتج عنه تجارب الألم والضغط النفسي فقط في صورة وجود خطر حقيقي؟

المسارات

الهدف:

- دعم أنشطة التعليم التفاعلي في الجلسات 2 و 3 و 4 و 5
- اكتشاف كيف تتأثر المسارات العصبية في أدمغتنا وأجسادنا بطريقة تحركنا وما نفعله ونفكر فيه وتذكره ونختبره
- اكتشاف الطريقة التي تساهم بها المسارات العصبية عندنا في الألم والضغط النفسي
- اكتشاف الطريقة التي يمكننا أن نغير بها المسارات العصبية في أدمغتنا وأجسادنا لطي نساعد أنفسنا على تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي

دليل لتسهيل هذه الاستعارة:

يحتوي دماغنا وجسمنا على آلاف الأعصاب. (ضع في اعتبارك استخدام الرسم التوضيحي 4 لإظهار الأعصاب.) يمكن أن نشبه الأعصاب بالمسارات أو الممرات والتي تنتشر في جميع أنحاء جسدنا. تنتقل المسارات العصبية إلى كل جزء من أجزاء الجسد والدماغ، وتكون كلها مترابطة. يتم استخدامها لإرسال المعلومات بين مختلف أجزاء الجسد والدماغ. تتغير مسارات الأعصاب دائمًا بناءً على تجاربنا - بناءً على كيفية تحركنا وما نفعله ونفكر فيه وتذكره.

يمكنك تشبيه المسارات العصبية في أجسادنا وأدمغتنا بسلسلة من طرقات أو ممرات المشي الغير معبدة والتي نجدها في القرى مثلاً. تمتد الممرات عبر القرية لربط المنازل ببعضها البعض وكذلك ربط المنازل بالسوق والمسجد. كما أنها تربط القرية بجيرانها أي القرى المجاورة. كل مسار عصبي في جسمنا له هدف محدد تمامًا مثل ممرات القرية. على سبيل المثال، لدينا مسارات عصبية محددة لتحريك ذراعنا الأيمن ومسارات لحل المشاكل ومسارات التحدث الخ. لدينا أيضًا مسار عصبي محدد لنظام إنذار الجسد والذي يساهم في تجارب الألم والضغط النفسي. (ضع في اعتبارك ربط هذا المحتوى بالمحتوى الموجود في استعارتنا «إنذار الحريق» و «مركز الاستجابة للطوارئ»). تأكد من أنك لا تنوه بوجود مسارات عصبية ترسل رسائل ألم من الجسد إلى الدماغ. لأن الألم ينتج دائمًا عن الدماغ.)

تمامًا مثل الممرات في القرية، تتغير مساراتنا العصبية بناءً على كيفية استخدامها. على سبيل المثال، دعوني أسألكم: ماذا يحدث عندما يستخدم الناس بشكل متكرر ممرًا ما في القرية؟ مع استخدام الناس لهذا الممر والمشي فيه كثيرًا، يتم دفع العشب والأوساخ خارج الممر ويصبح المشي عليه أسهل. يحدث نفس الشيء بالنسبة للمسارات العصبية. أثناء استخدامك لمسارات عصبية معينة عن طريق تكرار فعل أو حركة ما أو فكر أو عاطفة، يصبح هذا المسار العصبي أقوى وأسهل في الاستخدام.

ماذا يحدث عندما يتوقف الناس عن استخدام ممر ما في القرية؟ إذا توقف الناس عن استخدام ممر ما في القرية، فسيصبح من الصعب استخدامه تدريجياً ومع مرور الزمن لأن العشب سينمو فوقه وستتراكم عليه الأوساخ. ينطبق هذا أيضًا على المسارات العصبية. إذا توقفت عن استخدام مسار عصبي معين، مثل التوقف عن القيام بمهارة أو حركة ما أو التفكير في فكرة معينة، فسيصبح استخدام هذا المسار العصبي أكثر صعوبة.

إذا مر شخص ما بتجربة مخيفة ومهيمنة في ممر في القرية، مثل تعرضه لهجوم من قبل كلب، فهل سيستمر في استخدام نفس الممر؟ سيتجنب الشخص استخدام هذا الطريق أو الممر. غالبًا يحدث نفس الشيء بالنسبة للمسارات العصبية. على سبيل المثال، إذا كان تحريك جزء من الجسد بطريقة معينة أمرًا مؤلمًا و / أو مخيفًا، فإننا غالبًا ما نتجنب دون وعي استخدام المسار العصبي المسؤول عن تلك الحركة. سوف نتجنب تحريك أجسادنا بهذه الطريقة المعينة. ثم بمرور الوقت، يصبح استخدام هذا المسار العصبي أكثر صعوبة. لذلك، يمكن أن نشعر وكأننا نفقد القدرة على التحرك بنفس الطريقة التي اعتدنا عليها. (إذا كان ذلك مفيدًا، فأضف مثالاً له علاقة بتجارب الألم والضغط النفسي التي تعرض لها المشاركون.)

إذا تم بناء منزل جديد في القرية ، فكيف سيتم انشاء طريق جديد لربط هذا المنزل؟ في البداية ، سيستغرق إنشاء ممر المشي الجديد الكثير من الجهد. سيتعين على الناس سحب الأعشاب الطفيلية وتنظيف الأوساخ. ولكن مع استخدام الممر ، سيكون من الأسهل السير عليه. نفس الشيء ينطبق على مساراتنا العصبية. إذا تعلمت شيئاً جديداً أو مررت بتجربة جديدة ، فسيتم إنشاء مسار عصبي جديد. أثناء ممارسة المهارة الجديدة ، تستمر في استخدام المسار العصبي هذا وتجعله أقوى وأسهل في الاستخدام. (إذا كان ذلك مفيداً ، فأضف مثلاً له علاقة بتجارب الألم والضغط النفسي التي تعرض لها المشاركون.)

عندما يسير الناس في القرية ، فإنهم يستخدمون بشكل طبيعي الممرات التي يكون استخدامها أسهل. نفس الشيء ينطبق لمساراتنا العصبية. نحن نستخدم بشكل طبيعي مسارات عصبية سهلة الاستخدام والتي تم استخدامها كثيراً في الماضي. يتطلب الأمر مزيداً من الجهد حتى يستخدم نظامنا العصبي مساراً عصبياً جديداً أو مساراً لا يتم استخدامه كثيراً. لذلك ، قد يكون من الصعب تعلم مهارات جديدة أو العودة إلى ممارسة نشاط لم تقم به منذ سنوات عديدة. (إذا كان ذلك مفيداً ، فأضف مثلاً له علاقة بتجارب الألم والضغط النفسي التي تعرض لها المشاركون.)

أسئلة المناقشة:

- هل يريد أحدكم أن يشارك مثلاً يوضح فيه أن المسارات العصبية في أجسادنا وأدمغتنا تتأثر بطريقة تحركنا وبما نفعله ونفكر فيه ونذكره ونختبره؟ ربما تكونوا قد تعلمتم مثلاً مهارة جديدة بعد التدريب عليها لساعات. ربما عدتم إلى ممارسة نشاط لم تقوموا به منذ سنوات عديدة. ربما تجد نفسك كل مرة تفكر في نفس الأفكار والمخاوف.
- حسب رأيكم، ما الذي يحدث لمساراتنا العصبية عندما نشعر بالألم والضغط النفسي لفترة طويلة من الزمن؟ كيف يؤثر هذا على تجارب الألم والضغط النفسي في حياتنا اليومية؟ هل يؤثر على طريقة تحريكنا لجسمنا مثلاً؟ أو على أفكارنا؟
- إذا كان بإمكان مساراتنا العصبية أن تتغير بناءً على ما نفعله ، ونفكر فيه ، ونذكره ، وكيف نتحرك ونستخدم أجسادنا ، فهل تعتقدون بأنه يمكنكم التأثير على تجارب الألم والضغط النفسي المستمرة لديكم؟ هل يريد أحدكم أن يشاركنا الأشياء التي قد تكون مفيدة لتغيير المسارات العصبية التي تساهم في الشعور بالألم والضغط النفسي؟

الأخوين

الهدف:

- دعم أنشطة التعليم التفاعلي في الجلستين 2 و 3
- اكتشاف كيف أنه لكل شخص تجارب ألم فريدة بناءً على الأشياء المختلفة التي يمكن أن تؤثر عليها بما في ذلك الأفكار والمعتقدات والذكريات وردود الأفعال العاطفية
- اكتشاف كيف أن تجارب الألم لدينا تتأثر بكيفية فهمنا لألمنا وما إذا كنا نعتبر تجارب الألم علامة على الخطر أم لا

دليل لتسهيل هذه الاستعارة:

تخيل عائلة فيها أربعة أطفال. اثنين منهم أولاد (بنات). الابن الأكبر يزيد عن أخاه بسنة واحدة فقط. هذان الأخوين (الأختين) متشابهان في نواح كثيرة. ملامح وجوههم متشابهة جداً. لديهم بنية جسدية متشابهة وكلاهما قوي ويستمتعان باللعب في الخارج. يستمتع هذان الشقيقان بفعل كل شيء معاً. عندما يلعب أحدهم كرة القدم، فإن الآخر يلعب كرة القدم أيضاً. عندما يتسلق أحدهم شجرة، يتسلق الآخر شجرة أيضاً.

ولكن لاحظ الوالدان أن هناك شيء مختلف تماماً بين هذين الأخوين. يعاني الأخ الأكبر دائماً من الألم بدرجة أكبر من الأخ الأصغر، حتى عندما يكون كلاهما في نفس الموقف ويتعرضان لنفس الإصابة.

على سبيل المثال، ذات يوم، تسلقان شجرة معاً. انكسر فجأة أحد فروع هذه الشجرة عندما كانا جالسين عليها. سقط الشقيقان على الأرض. وسقطا على يديهما وركبتيهما. كلاهما تعرض لنفس عملية السقوط وهبطوا على الأرض بالطريقة والوضعية نفسها. وكانت أيديهما وركبتيهما مكسوة بالدم والكدمات. كان الشقيقان يعانيان من نفس القدر من الإصابات الخفيفة في نفس المكان بجسديهما.

بعد السقوط من الشجرة، وقف الأخ الأصغر ببطء. تجهم قليلاً من الألم. نفض الأوساخ عن يديه وركبتيه. وكان يتمشى ويمدد ذراعيه ورجليه. بعد بضع دقائق، أصبح الأخ الأصغر جاهزاً للعودة إلى اللعب مجدداً كأن شيئاً لم يكن.

لكن كان رد فعل الأخ الأكبر مختلفاً تماماً. استلقى الأخ الأكبر على الأرض وأصبح يصرخ. وقال أن يديه وركبتيه تؤلمان كثيراً وأنه لا يستطيع تحريكهما. وكان من الواضح أنه يعاني من الكثير من الألم عندما حاول تحريك يديه وركبتيه. استغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى هدأ الأخ الأكبر. وظل يتحدث عن الكسر الذي أصيب به في رجله قبل بضع سنوات، لذا كان متأكداً بأن رجله قد أصابها كسر مرة أخرى. ظل يقول أنه قلق من أنه لن يتمكن من لعب كرة القدم مرة أخرى.

خلال الأيام القليلة التالية، كان لدا الأخوين كدمات في أيديهما وركبتيهما. لم يكن يعاني الأخ الأصغر من الألم وكان يلعب كرة القدم بصفة عادية. لكن عانى الأخ الأكبر من الألم لعدة أيام ولم يكن يرغب في لعب كرة القدم لمدة أسبوعين.

استغرب الوالدين من هذا الشيء: كيف لأخوين متشابهين في الشخصية والقوة البدنية وتقريباً لهم نفس العمر، أن يعاني من مستويات مختلفة من الألم، إذ كانت معاناة الأخ الأكبر من الألم أكثر حدة من أخاه رغم تعرضهما لنفس الإصابة.

(فكر في تغيير الأخوين إلى أختين إذا كان هذا ملائماً أكثر لو لما يكون المشاركين في الجلسة من الإناث مثلاً. وإذا كان ذلك مفيداً، فيمكنك تغيير الأنشطة، مثل لعب كرة القدم، إلى أنشطة أكثر صلة بالسياق أو الثقافة.)

أسئلة المناقشة:

- حسب رأيكم لماذا عان الشقيقتان من مستويات آلام مختلفة رغم تعرضهما لنفس عملية السقوط ونفس الإصابات؟ ماذا يمكن أن تكون الأشياء المختلفة التي أثرت في تجاربهم مع الألم؟
- لقد فهم الشقيقتان نفس تجربة السقوط من الشجرة والتعرض للأذى بطرق مختلفة جداً. كيف أثرت أفكار الأخ الأكبر ومعتقداته وذكرياته عن الألم والإصابات في تجربته مع الألم حسب رأيكم؟
- كيف أثرت مشاعر الأخ الأكبر ، مثل الخوف والقلق ، على تجربة الألم حسب رأيكم؟
- هل يريد أحدكم أن يشاركنا مثلاً مثل هذا من حياته الخاصة؟ ربما تمر عليك أيام تشعر فيها بالألم أكثر من الأيام الأخرى ، على الرغم من أن حالة جسدك لم تتغير. أو ربما عندما تكون قلقاً أو خائفاً، تزداد مستويات الألم لديك. حسب رأيكم لماذا يحدث هذا؟

فاطمة - الضيفة غير المرغوب فيها

الهدف:

- دعم أنشطة التعليم التفاعلي في الجلسات 2 و 3 و 4 و 5
- اكتشاف كيف أنه من الممكن لأفكارنا وعواطفنا أن تؤثر على تجارب الألم والضغط النفسي
- اكتشاف كيف أنه من الممكن أن تتأثر تجارب الألم والضغط النفسي سلبًا من خلال الإفراط في التفكير و / أو القلق و / أو محاولة التحكم في التجارب الصعبة وردود أفعالنا تجاهها
- اكتشاف كيف أنه من الممكن أن تزيد معاناتنا عند محاولتنا السيطرة على تجارب الألم والضغط النفسي وتجعل من الصعب علينا المشاركة الكاملة والفاعلة في الأنشطة اليومية المهمة والتي تجلب لنا السعادة

دليل لتسهيل هذه الاستعارة:

الشخصية الرئيسية في هذه القصة هي أنت. يتعلق الأمر بحفل (تجمع) تستضيفه في حديقتك لعائلتك وأصدقائك. الشخصية الثانية في هذه القصة امرأة اسمها فاطمة (رجل اسمه أحمد). في هذه القصة ، تمثل فاطمة تجارب الألم والضغط النفسي ، بما في ذلك أفكارك ومعتقداتك وردود أفعالك العاطفية وذكرياتك عن هذه التجارب المهيمنة.

تخيل أنك تستضيف حفلة كبيرة في حديقتك. لقد قمت بدعوة العديد من أفراد العائلة والأصدقاء والزملاء. لقد أمضيت أيام للتخطيط لهذه الحفلة. قمت بدعوة الضيوف واشترت كل المستلزمات وأعددت الطعام. يوم الحفلة، تقضي يومًا كاملًا في إعداد جميع التفاصيل النهائية. تقوم بتنظيف وتزيين الحديقة ، وترتيب الطاولات والكراسي ، واللمسات الأخيرة لتحضير الطعام. يبدأ الضيوف في الوصول في المساء. تمتلئ الحديقة بسرعة وكل أفراد عائلتك وأصدقائك حاضرين. تستمتع بالترحيب بالجميع. يبدو أن الضيوف يستمتعون بالطعام ويتحدث الجميع مع بعضهم البعض.

خلال الحفلة ، يطرق أحدهم على الباب. أنت لا تعرف من يمكن أن يكون لأن جميع الضيوف الذين دعوتهم قد وصلوا بالفعل. ومع ذلك تفتح الباب. وها هي جارتك فاطمة تقف أمامك. أنت لم تدعوها للحفل. تعمدت عدم دعوة فاطمة إلى الحفلة لأنها دائمًا ما تكون صاخبة جدًا ، وتقول أشياء غير لائقة ومهيمنة للآخرين ، وتجعل الجميع يشعرون بعدم الارتياح. غالبًا ما تدخل في مجادلات مع أشخاص آخرين. بينما تفكر في كيفية أن تشرح لفاطمة بأن الحفل لا يعينها وأنها غير مدعوة ، تمر فاطمة بجانبك دون مبالاة وتدخل إلى الحديقة.

عندما تشاهد فاطمة ، تشعر بأنك غير مرتاح وبنتابك شعور بالقلق. عقلك مليء بأفكار مثل ، «ماذا لو أخرجتني فاطمة؟ فاطمة تجعلني غاضب جدا. أتمنى أن تذهب بعيدا ».

تبدأ فاطمة في الأكل. إنها تأكل الكثير من الطعام لدرجة أنك تشعر بالقلق من أنه لن يكون هناك ما يكفي للضيوف الآخرين. فاطمة تتجول في الحديقة وتقدم تعليقات غير لائقة للضيوف. تسكب العصير على فستان أحد الضيوف. يمكنك أن ترى كيف أن وجود فاطمة يجعل الضيوف الآخرين يشعرون بعدم الارتياح. تريد أن تذهب للردشة مع أصدقائك ، لكنك قلق جدًا من أن تعبت فاطمة في الحفل لدرجة أنك تستمر في التركيز عليها وتكتفي بمشاهدتها.

بينما تستمر في مشاهدة فاطمة ، تبدأ في الشعور بالإرهاق. تشعر بالحاجة للسيطرة على الموقف. لذا تقترب من فاطمة. تخبرها أنها بحاجة إلى المغادرة. فاطمة ترفض المغادرة. لذا ، تأخذها من ذراعها وتقودها إلى الباب. أثناء قيامك بذلك ، تشعر بالضيق في صدرك، وتشعر بالاضطراب في معدتك ، وتزداد مستويات الألم لديك.

فاطمة ذهبت الآن. لكنك ما زلت تشعر بالارتباك لذا تجلس قليلاً لتستريح. تلاحظ بأن ضيوفك يواصلون الاستمتاع بالطعام والحفل.

بعد بضع دقائق ، تشعر بالاستعداد للتفاعل مرة أخرى مع ضيوفك. تقف لتقوم بتشغيل أغنية تعلم أن الجميع يحبها. أثناء قيامك بذلك ، تسمع من يطرق على الباب. عندما تفتحه ، تجد فاطمة مرة أخرى. تشرح لها بأنها غير مرحب بها ، لكنها تتخطاك بلا مبالاة وتدخل مباشرة إلى الحديقة مرة أخرى. تتبعها. تمسك بذراعها وتخرجها من الباب وتغلق الباب خلفها.

ينتابك القلق من أن فاطمة قد تحاول العودة. لذلك ، تقف بجانب الباب لتراقبه وتتأكد من أنها لن ترجع. وأنت واقفاً، تشعر بالحزن وبأنك لا تستطيع الاستمتاع بالوقت مع أصدقائك وعائلتك. تشعر بالإحباط والغضب لأن فاطمة تجعلك تفوت كل المتعة.

بعد فترة ، تدرك أن وضعت كل تركيزك وطاقتك على إبعاد فاطمة عن الحفل، يجعلك هذا تفوت تقضية الوقت مع عائلتك وأصدقائك. لقد عملت بجد وتعبت لتحضير هذه الحفلة وأنت الآن لا تستطيع أن تستمتع بها. لذلك ، قررت أن أهم شيء الآن هو الاستمتاع بالوقت مع ضيوفك. لن تحاول بعد الآن السيطرة على فاطمة. إذا أرادت فاطمة الدخول والانضمام إلى الحفلة، فسوف تسمح لها بذلك. إذن ، تبتعد عن الباب وتعود إلى عائلتك وأصدقائك. تبدأ في الدردشة مع أصدقائك والاستمتاع بالشاي والحلويات. تشعر بأن تنفسك أصبح أحسن. تقل مشاعر الغضب والإحباط لديك.

بعد فترة ، تعود فاطمة. إنها تأكل الطعام بسرف مرة أخرى وتتجادل مع الضيوف. لكنك لا تضع اهتمامك وطاقتك على فاطمة. بدلاً من ذلك ، ستركز انتباهك على الاستمتاع بالوقت مع أصدقائك. لاحظ أصدقاؤك بأنك تضحك معهم مرة أخرى. إنهم يشعرون بالسعادة لمعرفة أنك تهتم بهم. حتى عندما تلاحظ بأن فاطمة تتصرف بطريقة غير لائقة، لا تشعر بالضيق. وزال الضغط التي كنت تشعر به في رأسك. تشعر بالاسترخاء في جسدك.

في بعض الأحيان ، تشعر بأنك عدت للتركيز على فاطمة مرة أخرى مما يجعل من الصعب عليك الاستمتاع بالمحادثة مع أصدقائك. لكن عندما تلاحظ ذلك ، تحاول التركيز على ما يقوله أصدقاؤك. بالنسبة للحفلة والى وقت انتهائها، حتى بوجود فاطمة، تستطيع أن تستمتع بوقتك.

أسئلة المناقشة:

- طوال القصة ، تمثل فاطمة تجارب الألم والضغط النفسي ، بما في ذلك الأفكار والمعتقدات وردود الأفعال العاطفية وذكريات هذه التجارب المهيمنة. هل يريد أحدكم أن يشاركنا مثلاً يحدد فيه ما تمثله فاطمة بالنسبة له في حياته؟
- في هذه القصة ، رأينا كيف أردنا أولاً أن نضع كل وقتنا وطاقتنا واهتمامنا في السيطرة على فاطمة. كيف كان تأثير ذلك على أذهاننا وأجسادنا وتفاعلاتنا الاجتماعية؟ كيف يمكننا تطبيق هذا على حياتنا اليومية وتجاربنا من الألم والضغط النفسي؟
- ما هي المشاعر التي شعرت بها في القصة عندما كنت تركز على محاولة السيطرة على فاطمة وإبعادها عن الحفلة؟ في حياتك اليومية ، كيف تؤثر ردود أفعالك العاطفية على تجارب الألم والضغط النفسي عندك؟

التجاعيد

الهدف:

- دعم أنشطة التعليم التفاعلي في الجلستين 2 و 3
- فهم العلاقة بين نتائج التصوير الطبي ، مثل فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي ، بتجارب الألم لدينا
- اكتشاف كيف يقرر الدماغ إنتاج تجارب الألم بناءً على الرسائل المختلفة التي يتلقاها من داخل أجسادنا ومن المحيط الذي نعيش فيه وخبراتنا
- اكتشاف كيف نمر أحيانًا بتجارب ألم لا تكون ناتجة عن إصابة جسدية أو حالة طبية

دليل لتسهيل هذه الاستعارة:

من المحتمل ان قام بعضكم بفحص بالتصوير الطبي ، مثل الأشعة السينية أو التصوير بالرنين المغناطيسي ، على أمل فهم سبب معاناتكم من الألم. ربما قيل لكم بأن التصوير الطبي أظهر وجود تغييرات في الجسد مثل التهاب المفاصل أو فتق في القرص الفقري (قم بتضمين الأمثلة ذات الصلة بناءً على التاريخ الطبي للمشاركين وخبراتهم). هل عانى أحدكم من شيء من هذا القبيل؟

من المهم أن تعلموا بأن الأبحاث أظهرت أن العديد من التغييرات في التصوير الطبي عادة متكون طبيعية جدًا ولا تساهم بالضرورة في الشعور بالألم.

على سبيل المثال ، غالبًا ما يظهر على صور فحص التصوير بالرنين المغناطيسي وجود فتق في القرص الفقري بينما لا يعاني الأشخاص المعنيون الذين قاموا بالصورة من الألم إطلاقًا. أو يظهر وجود التهاب في مفاصل الركبتين لأشخاص لا يعانون من الألم. (أضف نتائج التصوير الأخرى بناءً على تجارب المشاركين.)

إذا اخترت عشرة أشخاص لا يعانون من آلام الظهر وأجريت عليهم فحص التصوير بالرنين المغناطيسي لظهرهم ، فسيظهر الفحص بأن أربعة منهم على الأقل لديهم فتق في القرص الفقري. إذا اخترت عشرة أشخاص لا يعانون من آلام في الركبة وأجريت لهم فحص التصوير بالرنين المغناطيسي على ركبهم، فإن ثمانية على الأقل سيظهر عندهم وجود التهاب في مفاصل الركبة. ما يمكن أن نستنتج من هذا حسب رأيكم؟ (ضع في اعتبارك عمل رسم لدعم المشاركين في الفهم. ارسم عشرة نجوم أو أشكالاً أخرى لتمثل عشرة أشخاص. ثم عند شرح كل نقطة ، ضع دائرة حول عدد الأشخاص الذين ستظهر عندهم التغييرات على الفحص ولكن لا يشعرون بالألم. على سبيل المثال ، من أجل التهاب في مفاصل الركبة ، ضع دائرة حول ثمانية نجوم.)

هذه معلومات جديدة بالفعل وحتى بعض الأطباء ومقدمي الرعاية الصحية ليسوا على علم بها. لذلك ، ربما تم إخباركم بمعلومات مختلفة من قبل الطبيب مثلاً.

ظهور تغييرات في أجسادنا في التصوير الطبي ، لا يعني أنه من المفروض علينا بأن نمر بتجارب الألم. هذا لا يعني بأن هذه التغييرات هي السبب الرئيسي لتجارب الألم. لذلك ، حتى إذا خضعنا لعلاج طبي لمعالجة هذه التغييرات ، فقد نستمر في الشعور بالألم .

يمكننا أن نعتبر هذه التغييرات الموجودة في التصوير الطبي كتغييرات طبيعية. يمكننا تشبيهها بالتجاعيد التي نراها في بشرتنا أو الجلدة. من العادي أن تجد تجاعيداً على بشرتنا ، بل تزداد هذه التجاعيد مع تقدمنا في العمر. لكن التجاعيد لا تسبب لنا أي مشاكل صحية. إنها لا تسبب لنا أي ألم. التغييرات في التصوير الطبي ، مثل التهاب المفاصل ، تشبه التجاعيد، لكن، داخل أجسامنا. فهي لا تسبب لنا بالضرورة أي مشاكل أو لن تكون سبب رئيسياً لتجارب الألم.

هل عانى أحدكم من الألم ولكن عند الفحص بالتصوير الطبي ، مثل التصوير بالرنين المغناطيسي ، لم تظهر أي تغييرات؟ من الشائع أن يعاني الأشخاص من الألم حتى عندما لا يظهر التصوير الطبي والفحوصات الطبية عدم وجود أي إصابة أو تغييرات مهمة في الجسد. في هذه الحالة ، لماذا يتعرض الشخص بتجربة الألم حسب رأيكم؟

دائمًا ما ينتج الدماغ تجارب الألم عندما يدرك أننا في خطر. هذا صحيح بالنسبة لجميع تجارب الألم بما في ذلك الإصابات الحادة ، في حالة وجود تغييرات في التصوير الطبي ، وفي حالة عدم وجود تغييرات في التصوير الطبي. يمكن أن تساهم أشياء كثيرة موجودة في حياتنا في إدراك الدماغ بأننا في خطر ونحتاج إلى الحماية. يمكن للعديد من الأشياء ، بخلاف الإصابات ، أن تساهم في تجارب الألم لدينا مثل عدم النشاط وقلة الحركة، وعدم النوم جيدًا ، والأحاسيس مثل الخوف والقلق. يمكننا أيضًا الخضوع لتجارب الألم المستمرة عندما يكون نظام الإنذار في الجسم أو مركز الاستجابة للطوارئ حساسًا للغاية ويبالغ في الحماية. (ضع في الاعتبار الرجوع إلى المحتوى الموجود في استعارات «إنذار الحريق» و / أو «مركز الاستجابة للطوارئ».)

إذا أظهر التصوير الطبي وجود تغييرات في أجسامنا، مثل فتق القرص الفقري أو التهاب المفاصل في الركبة ، فقد نعاني من الألم ، لكن ليس من المفروض بأن نمر بتجربة الألم. إذا أظهر التصوير الطبي تغييرات ، فلا يزال بإمكاننا الشعور بالراحة. تجارب الألم ليست مزمنة أو دائمة. يمكننا دائمًا التأثير على تجارب الألم لدينا والطريقة التي تؤثر بها على حياتنا اليومية.

أسئلة المناقشة:

- كيف تفهم أوجه التشابه بين التجاعيد الموجودة على بشرتنا والتغيرات الموجودة في أجسامنا و التي يظهرها التصوير الطبي ، مثل فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي والأشعة السينية؟
- إذا كنت قد خضعت لفحص بالتصوير الطبي ، مثل التصوير بالرنين المغناطيسي ، وأظهر ذلك تغييرات في جسمك ، فهل تعتقد بأن هذا سيعني بأنك ستشعر دائمًا بتجارب ألم مهيمنة؟ هل تعتقد أن هذا سيعني بأن الشيء الوحيد الذي سيخفف من تجربة الألم هو العلاج الطبي لمعالجة هذه التغييرات بالتحديد؟
- بالنظر إلى أننا نشعر بالألم عندما يدرك دماغنا أننا في خطر ، فهل يمكن لأحدكم مشاركتنا الأشياء التي يمكن أن تكون لها تأثير مفيد على تجارب الألم لديه؟

الأسد

الهدف:

- دعم أنشطة التعليم التفاعلي في الجلستين 4 و 5
- اكتشاف الاستجابات الطبيعية الموجودة لدينا والتي تحمينا خلال المواقف العصبية
- اكتشاف ما نختبره في أجسامنا استجابةً للمواقف العصبية والصعبة
- اكتشاف كيف يمكن أن تساهم تجربة المواقف العصبية الماضية أو الحالية في الاستجابات الجسدية وردود الأفعال العاطفية المستمرة وتجارب الألم والضغط النفسي
- التفكير في الأشياء التي قد تساعدنا في تنظيم استجاباتنا للمواقف الصعبة حتى لا تتداخل تجارب الضغط النفسي مع حياتنا اليومية

دليل لتسهيل هذه الاستعارة:

عندما نكون في خطر ، يكون لدى جميع البشر سلسلة من الاستجابات التي يمكن أن تحدث. تتمثل في استجابات طبيعية تعمل على حمايتنا. ربما تكون قد مررت بها عندما كنت في مواقف خطر. يمكن أن تحدث هذه الاستجابات أيضًا في حياتنا اليومية عندما نواجه مواقف وتحديات صعبة.

لاستكشاف هذا بأكثر تفاصيل، لنتخيل أن أسدًا (أو حيوانًا آخر) دخل هذه الغرفة. في تلك اللحظة ، في أي منطقة ستكون في إشارة المرور؟

تخيل أن الأسد يقترب منا ويبدو غاضبًا. ما هي مختلف ردود الفعل التي قد نقوم بها؟

أي أجزاء من جسدك ستستجيب وكيف ستشعر بذلك؟ (ضع في اعتبارك استخدام الرسم التوضيحي أعصاب الدماغ والجسم في صفحة 151 لدعم المشاركين للتعبير عن أنفسهم.)

عادة عندما يكون الانسان في خطر ، ستكون ردة فعلنا واحدة من ردود الافعال الثلاثة: القتال/مواجهة الخطر أو الهروب منه أو التجمد في مكاننا. كل هذه الردود تعمل على حمايتنا من الخطر. قد نحاول مواجهة الأسد. قد نحاول الهروب من الموقف والفرار بعيدا من الأسد. أو قد نتجمد في مكاننا ونتيبس دون حراك بحيث يقل احتمال رؤية الأسد لنا.

جميع الاستجابات الثلاثة طبيعية ووقائية. هذه الاستجابات تشبه رد الفعل لأنها تحدث دون أن نتخذ قرارًا واعيًا للقيام بها. هي جزء من غريزة البقاء لدينا. هذه الردود تعمل على إبقائنا على قيد الحياة في المواقف الخطيرة والمخيفة.

بعد أن يغادر الأسد الغرفة ونكون جميعًا بأمان ، ما الذي يجب أن يحدث في أجسادنا؟ هل من المفيد لنا أن نستمر في ردة الفعل أي القتال أو الهروب أو التجمد حتى بعد أن نكون في أمان؟

بعد زوال الموقف الخطير أو المجهد أو المهيمن ونكون في أمان ، يجب أن نتوقف أجسادنا عن استجابات القتال أو الهروب أو التجمد. يجب أن تعود أجسادنا إلى حالة الهدوء والنظام حتى نرتاح ونتعافى. غالبًا ما يكون من المرهق وغير المفيد أن تظل عالقًا في تلك الاستجابات لفترة طويلة من الزمن.

لكن في بعض الأحيان ، يمكن أن نستمر في ردود فعل القتال أو الهروب أو التجمد حتى عندما نكون بأمان. في هذه الحالة ، قد نشعر بأننا كثيرًا ما نكون عصبيين وسريعي الانفعال وأن غضب بسرعة. قد نشعر وكأننا عالقون في المناطق الصفراء والحمراء في إشارة المرور.

في بعض الأوقات قد ندخل في استجابات القتال أو الهروب أو التجمد كردود أفعال في حياتنا اليومية على المواقف المجهدة البسيطة ، بدلاً من المواقف التي تهدد الحياة. قد نشعر بأن الضغوط والتحديات الصغيرة تنقلنا بسهولة إلى المناطق الصفراء أو الحمراء في إشارة المرور. قد نشعر وكأنك غالبًا ما تستجيب بطرق غير مفيدة للتحديات الصغيرة في حياتك اليومية.

إذا كان جسدك عالقًا في هذا النمط ، فقد تجد أنه من السهل أن تغضب وتصبح أكثر عدوانية مع عائلتك. أو أنه عندما تواجه مشكلاً ، فمن السهل أن تشعر بأنك مرهق جداً للتعامل معه ، لذلك تتجنبه. أو عندما تتحدث أفراد عائلتك عن ذاكرة عسيرة أو موضوع صعب، تجد نفسك متجمداً وغير قادر على المشاركة أو التواصل.

غالبًا ما ترتبط تجارب الضغط النفسي المستمرة لدينا بكوننا عالقين في استجابات القتال والهروب والتجمد. تحدث العديد من التغييرات في أجسامنا عندما نكون في حالة قتال أو فرار أو التجمد. قد تكون هذه التغييرات جزءًا من تجارب الضغط النفسي لديك.

عندما تكون في حالة قتال أو فرار أو تجمد... (ضع في اعتبارك استخدام الرسم التوضيحي أعصاب الدماغ و الجسم في صفحة 151 لمناقشة التغييرات في أجسادنا).

- هل يزيد معدل دقات قلبك أم ينقص؟
- هل تشعر بالدفء أو البرد؟
- هل يصبح تنفسك أسرع أم أبطأ؟
- هل تشعر بالارتخاء أو بالتوتر الشديد في عضلاتك؟

عند حدوث هذه الاستجابات، يتدفق الدم بعيدًا عن الأعضاء الموجودة في منتصف الجسد نحو ذراعيك ورجليك. يتيح ذلك لذراعيك ورجليك الحصول على الطاقة التي يحتاجون إليها للقتال أو الهروب أو التجمد والانتباه. لا تحتاج الأعضاء الموجودة في منتصف الجسم بما في ذلك المعدة والأمعاء والقولون إلى فعل الكثير عندما تركز على حماية نفسك من الأسد.

ولكن ماذا لو كنا نمر بحالة قتال أو فرار أو التجمد خلال حياتنا اليومية؟ ماذا لو علقنا في هذه الاستجابات في حياتنا اليومية؟

عندما تعمل الأمعاء والقولون بشكل أبطأ و لا يكون لديهم الكثير من الدم ونكون عالقين في ردود فعل القتال أو الهروب أو التجمد في حياتنا اليومية ، يمكننا أن نتطور عندما مشاكل في عملية الهضم لأن الدم لا يتدفق بشكل كامل إلى هذه الأجزاء من أجسامنا. في هذه الحالة، قد نشهد مجموعة متنوعة من الأشياء بما في ذلك اضطراب المعدة ، والارتجاع الحمضي ، والإمساك ، والإسهال ، و / أو الانزعاج وعدم الارتياح العام والحساسية في المعدة والقولون وفي بعض الأحيان بمتلازمة القولون العصبي.

غالبًا ما ترتبط تجارب الضغط النفسي المستمرة لدينا بحقيقة أننا عالقون في استجابات القتال والهروب والتجمد. لكن لا يتعين علينا أن نكون عالقين في هذه الردود. لسنا مضطرين لخوض تجارب ضغط مستمرة تتعارض مع حياتنا اليومية.

عند محاولة تنظيم مستويات الضغط النفسي لدينا ، ليس من المفيد تجنب المواقف الصعبة ، مثل تجارب الألم والضغط النفسي أو الذكريات الصعبة أو أي شيء يشبه الأسد في حياتنا. بدلاً من ذلك ، هناك أشياء يمكننا القيام بها لدعم أنفسنا في حياتنا اليومية عندما ندخل في قتال أو فرار أو حالة التجمد. هناك أشياء يمكننا القيام بها لإعادة تدريب أدمغتنا وأجسادنا حتى لا نصير ردود القتال أو الهروب أو التجمد خلال حياتنا اليومية بصورة متكرر. على سبيل المثال ، يمكننا أن ندمج تقنيات الإدارة الذاتية والحركة والأنشطة الممتعة في حياتنا اليومية. يمكننا أن نتعلم كيف نلاحظ متى تزداد مستويات الضغط النفسي لدينا ثم نتدرب على الاستجابة بطرق مفيدة قبل أن ندخل في ردود القتال أو الهروب أو استجابة التجمد. يرتبط هذا بأن نلاحظ بأننا في المنطقة الصفراء على إشارة المرور ونفعل شيئاً ما لمنع استجابات الضغط النفسي من الدخول إلى المنطقة الحمراء.

أسئلة المناقشة:

- هل يريد أحدكم أن يشاركنا أشياء في حياته اليومية والتي تشبه الأسد وغالبًا ما تجعله يدخل في استجابات قتال أو فرار أو التجمد؟
- هل يريد أحدكم أن يشاركنا ما يختبره في جسده عندما يواجه أسدًا في حياته اليومية - عندما تدخل في استجابة قتال أو طيران أو التجمد في حياته اليومية؟
- هل يعتقد أحدكم أن بعض تجارب الألم والضغط النفسي لديه قد تكون بسبب أنه موجود غالبًا في استجابة قتال أو فرار أو التجمد؟ هل يريد أحدكم أن يشاركنا مثالاً على هذا من حياته اليومية؟
- هل يريد أحدكم أن يشاركنا الأشياء التي يعتقد بأنه سيكون من المفيد القيام بها لتنظيم استجابات القتال أو الهروب أو التجمد في حياته اليومية حتى لا تصبح هذه التجارب مهيمنة؟

1

الليمونة

الهدف:

- دعم أنشطة التعليم التفاعلي في الجلستين 4 و 5
- تجربة واستكشاف كيف أن للأفكار القدرة على أن تؤثر على جسدنا وتجارب الألم والضغط النفسي لدينا
- اكتشاف كيف أنه من الممكن أن نتدرب ونتعلم طرق مفيدة لتوجيه انتباهنا وتفكيرنا

دليل لتسهيل هذه الاستعارة:

سأطلب منك أن تتخيل ليمونة (أو أي فاكهة أو طعام آخر يكون مميز المذاق والمذاق). سوف أرشدك لتتصور هذه الليمونة بالتفصيل. قد يبدو هذا سخيلاً أو غريباً. ولكن من خلال القيام بهذا النشاط ، يمكننا أن نختبر كيف أن للأفكار القدرة على أن تؤثر على جسدنا وتجارب الألم والضغط النفسي لدينا. من الطبيعي أن تجد صعوبة في تخيل وتصور هذا الليمون. فقط حاول القيام بذلك وكن منفتحاً على التجربة.

نبدأ بإيجاد وضعية جلوس مريحة. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للجلوس. استكشف واثر على الوضعية الأكثر راحة لك في هذه اللحظة.

لا تحتاج الى أن تنتظر إلي. يمكنك إغلاق عينيك إذا أشعرك هذا بالراحة. أو يمكنك أن تبقيهما مفتوحتين وتركز بنظرك على مكان أو نقطة ما على الأرض أو في الغرفة ، حيث تكون رقبته في وضعية مريحة ، وتذكر بأن لا تركز انتباهك على أي شخص آخر أو أي شيء آخر.

ركز على تنفسك. لاحظ الطريقة التي تقوم بها بالشهيق. لاحظ الطريقة التي تقوم بها بالزفير. يمكنك أن تأخذ بعض الأنفاس الهادئة إذا كنت ترغب في ذلك.

دع أنفاسك تستقر على إيقاعها الطبيعي. لاحظ وركز على الشهيق وإدخال الهواء الى رئتيك ثم الزفير وإخراج الهواء من رئتيك.

لاحظ المنطقة التي تتواجد فيها الآن على إشارة المرور. هل أنت في المنطقة الخضراء أو الصفراء أو الحمراء؟ كيف تعرف هذا؟ بماذا تحس في جسدك؟ في ذهنك؟ كيف هي افكارك؟ مستويات الطاقة عندك؟ مستوى تركيزك؟

الآن ، تخيل ليمونة. إستحضرها في ذهنك. تخيل بأنك تمسك بها بيدك.

هذه الليمونة صفراء لامعة. إنها واحدة من أجمل أنواع الليمون التي رأيتها على الإطلاق. لاحظ جمال هذه الليمونة ولونها الأصفر المشرق.

اشعر بالليمونة في يدك. اشعر بثقلها وهي تستريح في راحة يدك. انزل على الليمونة في يدك برفق. مرر أصابعك على قشرة الليمونة.

اجلب الليمونة نحو أنفك. استنشق واشتم رائحة الليمونة. لاحظ رائحة الحمضيات الزاكية.

ضع الليمونة أمامك. النقط سكيناً باليد الأخرى. باستخدام السكين ، اقطع الليمونة إلى نصفين. تخيل تقطيع الليمونة بحركة تكون بطيئة. لاحظ رائحة الليمون التي تملأ أنفك. لاحظ خروج عصير الليمون أثناء تقطيعه. شاهد الجزء الداخلي من الليمونة وهو ينكشف أثناء قصه. لاحظ عصير الليمون يجري على أصابعك.

النقط نصف الليمونة. اعصرها برفق واشعر بالعصير يسيل على أصابعك. شاهد عصير الليمون يستقطر. لاحظ رائحة الليمون التي تملأ الغرفة بأكملها.

اجلب الليمونة إلى أنفك. استنشق واملأ جسمك برائحة الليمون.

اجلب الليمونة إلى فمك. خذ قضمة من الليمونة. لاحظ تغلغل نكهتها وطعمها التي تملأ فمك. لاحظ

الشعور الذي ينتابك عند وضع الليمونة على شفطيك وفمك. لاحظ الشعور بعصير الليمون وهو ينزل على ذقنك.

لاحظ تنفسك. لاحظ عملية الشهيق. لاحظ عملية الزفير.

لاحظ المنطقة التي تتواجد فيها الآن على إشارة المرور. هل أنت في المنطقة الخضراء أو الصفراء أو الحمراء؟ كيف تعرف هذا؟ بماذا تحس في جسدك؟ في ذهنك؟ كيف هي أفكارك؟ مستويات الطاقة عندك؟ مستوى تركيزك؟

عندما تكون جاهزًا ، افتح عينيك وعد إلى الغرفة.

أسئلة المناقشة:

- هل يريد أحدكم أن يشاركنا تجربته؟ ما الذي شعر به في جسده عندما وجه انتباهه وأفكاره إلى الليمونة؟ هل كان لهذا أي تأثير على مستويات الألم والضغط النفسي؟
- حسب رأيك ، ما الذي يمكننا تعلمه من هذه التجربة والذي يمكن أن نطبقه في حياتنا اليومية؟ كيف يمكن أن تؤثر أفكارنا وطرق تفكيرنا على تجارب الألم والضغط النفسي؟
- بدلاً من محاولة التحكم في أفكارنا - مثل إجبار أنفسنا على التفكير بشكل أكثر إيجابية أو محاولة عدم التفكير في أشياء معينة - ما الذي يمكننا القيام به والذي قد يكون أكثر فائدة؟ كيف يمكننا توجيه انتباهنا أو تشتيت انتباهنا بطريقة يمكن أن تدعمنا في حياتنا اليومية؟

الفيل الوردي

الهدف:

- دعم أنشطة التعليم التفاعلي في الجلسات 4 و 5 و 6 و 7
- اكتشاف كيف أنه لا يمكننا التحكم في أفكارنا وطرق تفكيرنا ، وغالبًا ما تساهم محاولة القيام بذلك في المزيد من المعاناة
- اكتشاف أنه بدلاً من محاولة التحكم في تفكيرنا أو تجنب التفكير في الأشياء الصعبة ، يمكننا ممارسة وتعلم طرق مفيدة لتوجيه انتباهنا

دليل لتسهيل هذه الاستعارة:

سأطلب منك تخيل فيل وردي (أو حيوان آخر). سوف أرشدك لتصور هذا الفيل الوردي بالتفصيل. قد يبدو هذا سخيفًا أو غريبًا. ولكن من خلال القيام بهذا النشاط ، يمكننا أن نختبر كيف يعمل تفكيرنا وكيف أن محاولة التحكم في أفكارنا غالبًا ما تكون مستحيلة.

من الطبيعي أن تجد صعوبة في تخيل وتصور هذا الفيل الوردي. عندما أقوم بإرشادك، حاول أن تبذل قصارى جهدك لإنشاء صورة أو فيلم لفيل وردي في عقلك.

نبدأ بإيجاد وضعية جلوس مريحة. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للجلوس. استكشف واعثر على الوضعية الأكثر راحة لك في هذه اللحظة.

لا تحتاج الى أن تنتظر إلي. يمكنك إغلاق عينيك إذا أشعرك هذا بالراحة. أو يمكنك أن تبقيهما مفتوحتين وتركز بنظرك على مكان أو نقطة ما على الأرض أو في الغرفة ، حيث تكون رقبتك في وضعية مريحة ، وتذكر بأن لا تركز انتباهك على أي شخص آخر أو أي شيء آخر.

ركز على تنفسك. لاحظ الطريقة التي تقوم بها بالشهيق. لاحظ الطريقة التي تقوم بها بالزفير. يمكنك أن تأخذ بعض الأنفاس الهادئة إذا كنت ترغب في ذلك.

دع أنفاسك تستقر على إيقاعها الطبيعي. لاحظ وركز على الشهيق وإدخال الهواء الى رئتيك ثم الزفير وإخراج الهواء من رئتيك.

تخيل فيل وردي. تصور ذلك في عقلك.

كم حجمه؟

هل هذا الفيل الوردي واقف ، يمشي ، أم مستلقي؟ أو ربما يأكل أوراق الشجر.

كم طول ذيله؟ كم كبر أذنه؟

بماذا تشبه رائحة الفيل الوردي؟

تخيل أنك تلمسه. بماذا تحس عند لمس الفيل الوردي؟

هل يصدر من الفيل الوردي أي أصوات؟

تخيل كل تفاصيل هذا الفيل الوردي.

الآن ، اترك الفيل الوردي. توقف عن التفكير في الفيل الوردي.

في الدقيقة التالية ، سأطلب منك التفكير في أي شيء سوى الفيل الوردي. حاول التفكير في أي شيء ما عدا الفيل الوردي. (على مدار الدقيقة ، ذكر المشاركين بانتظام أنه لا ينبغي عليهم التفكير في الفيل الوردي).

عندما تكون جاهزًا ، افتح عينيك وعد إلى الغرفة.

أسئلة المناقشة:

- عندما طلبت منك التوقف عن التفكير في الفيل الوردي، كيف كانت تجربتك؟ هل كنت قادرًا على التحكم في أفكارك أم وجدت أن الفيل الوردي سيستمر في الظهور في ذهنك وأفكارك؟ هل نتج عن هذا أي أحاسيس؟
- ما يمكن أن يكون شكل الفيل الوردي في حياتك اليومية؟ ما هي الأفكار التي تقفز باستمرار إلى ذهنك؟ ماذا يحدث عندما تحاول السيطرة على هذه الأفكار أو تحاول تجنب التفكير فيها؟ كيف تؤثر محاولة التحكم في هذه الأفكار على تجارب الألم والضغط النفسي؟
- بدلاً من محاولة التحكم في أفكارنا - مثل إجبار أنفسنا على التفكير بشكل أكثر إيجابية أو محاولة عدم التفكير في أشياء معينة - ما الذي يمكننا القيام به والذي قد يكون أكثر فائدة؟ كيف يمكننا توجيه انتباهنا أو تشتيت انتباهنا بطريقة يمكن أن تدعمنا في حياتنا اليومية؟

كرة الشاطئ

الهدف:

- دعم أنشطة التعليم التفاعلي في الجلستين 6 و 7
- اكتشاف كيف يمكن أن تتفاقم تجارب الألم والضغط النفسي في أغلب الأوقات إذا وضعنا الكثير من الاهتمام والطاقة للسيطرة على ألما وتوترنا ونومنا وتفكيرنا
- اكتشاف كيف انه بدلاً من محاولة التحكم في التجارب الصعبة، يمكننا تركيز انتباهنا وطاقتنا على الأشياء التي نستمتع بها ونجدها مفيدة وذات مغزى

دليل لتسهيل هذه الاستعارة:

تخيل بأنك واقف في بركة سباحة (أو في بحيرة). تحمل كرة الشاطئ كبيرة مليئة بالهواء في كلتا يديك. نظرًا لكونها مليئة بالهواء، فإنها تطفو بسهولة على سطح الماء، ولكن يتطلب الكثير من القوة لإبقائها تحت الماء.

الآن، لتخيل أن كرة الشاطئ هذه تحمل كل مشاكلك، وألمك، والضغط النفسي، والشعور بعدم الراحة. كما أنها تحتفظ بذكريات معاناتك من الألم والضغط النفسي. الكرة تحمل كل هذه الأشياء. ينتابك شعور بأنه إذا كان بإمكانك الإبقاء على الكرة تحت الماء، فلن تضطر إلى التعامل مع كل هذه الأشياء الصعبة. إذا كان بإمكانك الإبقاء على الكرة تحت الماء، فستصبح ماسكا بزماء الأمور. لذا، تحاول الحفاظ على الكرة تحت الماء. تضع كل طاقتك وقوتك في إمساك الكرة ودفعها تحت الماء لكي لا تطفو. تلاحظ بأنه يمكنك إبقاء الكرة تحت الماء لبضع ثوان فقط، لكنها دائمًا ما تطفو على السطح.

بينما تستمر في محاولاتك لدفع الكرة تحت الماء، تشعر بتعب في جسمك بالكامل. تشعر بالألم وعدم الراحة في جميع أنحاء ذراعيك وظهرك. مع مرور الوقت، تزداد مستويات الألم والضغط النفسي لديك، ولا يمكنك التركيز على أي شيء إلا على الكرة. بينما تحاول بقوة إبقاء كرة الشاطئ تحت الماء، تستمر في التفكير، «أريد فقط أن تختفي مشاعر الألم والضغط النفسي هذه.»

طوال الوقت الذي تركز فيه على إبقاء الكرة تحت الماء، هناك أشياء مختلفة تحدث من حولك. يقوم بعض من أصدقائك وأفراد عائلتك بشواء اللحم بالقرب منك. يلعب البعض الآخر مع بعضهم البعض، ويشرب البعض الآخر الشاي وهم يتحدثون مع بعضهم البعض. تريد الانضمام إلى هذه الأنشطة، لكنك تشعر بأنه لا يمكنك القيام بذلك، حيث يجب عليك إبقاء الكرة تحت الماء. أنت قلق من أنك إذا تركت الكرة تطفو على السطح، فقد تصبح تجارب الألم والضغط النفسي مهيمنة.

ولكن ربما إذا تركت الكرة تطفو على السطح، فقد تطفو تجارب الألم والضغط النفسي حولك. ولكن حتى لو إذا كانت هذه التجارب تطفو من حولك، فبممكنك أن تكون حراً في تكريس انتباهك وطاقتك لأشياء أخرى. يمكنك تناول بعض اللحم المشوي اللذيذ أو اللعب أو الاستمتاع بالتحدث مع صديقك. قد لا تزال تعاني من الألم والضغط النفسي، لكنها في الواقع قد تكون أقل حدة مما كانت عليه عند محاولة السيطرة عليها. قد لا تزال تعاني من الألم والضغط النفسي، ولكن يمكنك الاستمتاع بالحديث والوقت مع عائلتك وأصدقائك.

أسئلة المناقشة:

- ما هي التجارب التي من المحتمل أن تواجهها عندما تركز على محاولة إبقاء الكرة تحت الماء؟ كيف يؤثر هذا على جسمك وأفكارك ومستوى طاقتك وقدرتك على الاستمتاع بالأنشطة؟
- هل يريد أحدكم أن يشاركنا كيف يستطيع ان يجد العلاقة بين استعارة كرة الشاطئ بخبراته في الألم والضغط النفسي؟
- هل يريد أحدكم أن يشاركنا مثالا على ما يمكن أن يختبره عندما يحاول تركيز كل انتباهه وطاقته في محاولة السيطرة على تجارب الألم والضغط النفسي ، مثل محاولة التحكم في كرة الشاطئ؟
- بدلاً من محاولة التحكم في تجاربنا الصعبة ، ما هي الأشياء التي يمكن أن نقوم بها والتي قد تكون لها فائدة أكبر؟ كيف يمكننا توجيه انتباهنا وطاقتنا بطريقة تدعمنا في حياتنا اليومية؟

التخطيط للحفلة:

الهدف:

- دعم أنشطة التعليم التفاعلي في الجلستين 8 و 9
- استكشاف ما يمكن أن يحدث إذا قمنا بالكثير من الأشياء أو إذا لم نخطط جيداً للأنشطة في حياتنا اليومية
- اكتشاف كيف يمكننا التخطيط لأنشطتنا حتى لا تصبح مستويات الألم والضغط النفسي لدينا مهيمنة و تكون السبب في منعنا من القيام بالأنشطة التي نتمنى ونستمتع بها.

دليل لتسهيل هذه الاستعارة:

هل تتذكر الاستعارة عن فاطمة؟ كانت تلك القصة عن استضافتك لحفلة (تجمع) في حديقة المنزل. سنقوم الآن بسررد القصة حول كيف خططت واستعددت لهذه الحفلة. سيساعدنا هذا في استكشاف كيف يمكن أن يؤثر تخطيط القيام بالأنشطة على تجارب الألم والضغط النفسي لدينا.

هناك طريقتان يمكن أن يسير بها تخطيط هذه الحفلة. الطريقة الأولى ، أنت تفعل الكثير ولا تخطط جيداً مما يؤدي إلى زيادة مستويات الألم والضغط النفسي لديك. الطريقة الأخرى تتمثل في أنك تخطط جيداً حتى تتمكن من تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي. دعونا نتخيل السيناريو الأول.

لقد دعوت العديد من أفراد العائلة والأصدقاء والزلاء إلى حفلة في حديقتك. أنت قلق من أنه عند التحضير لهذه الحفلة ، ستصبح مستويات الألم والضغط النفسي مهيمنة. أنت قلق من أن هذا سيمنعك من القيام بكل ما هو مطلوب للاستعداد كما يلزم.

هناك عدد قليل من الأنشطة التي غالباً ما تؤدي إلى زيادة مستويات الألم والضغط النفسي لديك - تحضير الخبز (أو غيره من الأطعمة ذات الصلة) والذهاب للتسوق. خلال الأسبوع السابق للحفلة، تقضي وقتك وأنت تستريح على الأريكة وتقوم بذلك الى حلول اليوم السابق للحفلة. تأمل أن يساعد ذلك في منع مستويات الألم والضغط النفسي لديك من أن تزيد وأن تعرقلك عند التحضير للحفلة .

في اليوم السابق للحفلة ، تستيقظ مبكراً لأنه يتوجب عليك تجهيز وتحضير كل شيء. تشعر في جسمك بصلاية وثقل شديد. لكنك ترتدي ملابسك بسرعة ، وتذهب للتسوق. أثناء التسوق تشعر أن مستويات الألم لديك تزداد. حتى أنك تتجنب اشتراء نوعاً خاصاً من المرطبات لأنك تشعر بالتعب الشديد.

عندما تصل إلى المنزل ، تشعر بالقلق من أن مستويات الألم ستستمر في التفاقم. لكنك تعتقد بأنه «عليا أن أجهز كل شيء. لا أستطيع أخذ وقت للراحة.» تبدأ على الفور في صنع الخبز للحفلة. و تقضي ساعات في تحضير جميع الأطعمة الأخرى. أثناء قيامك بذلك ، تعاني من صداع وإرهاق شديد وصعوبة في التنفس. لكنك تضغط على نفسك ولا تعير أهمية لهذا، لأنك تشعر بضغط كبير ليكون كل شيء حاضر يوم الحفلة.

لا تنام جيداً في تلك الليلة لأنك تعاني من صداع شديد وتفكير زائد. عقلك مشغول جداً بالأفكار والمخاوف بشأن عدم امتلاكك الطاقة اللازمة للقيام بالإعداد النهائي للحفلة في اليوم التالي.

في يوم الحفلة، تنهض من السرير مبكراً للتأكد من أن لديك الوقت لتجهيز كل شيء. تعرض عليك أختك المساعدة، لكنك ترفض ذلك لأنك لا تريد أن تنقل كاهلها. فتقوم بالتنظيف وتزين الحديقة. أثناء قيامك بذلك ، تلاحظ زيادة مستويات الألم والضغط النفسي لديك إلى المستوى الأصفر - المستوى الأحمر تقريباً - في إشارة المرور. تجلس لترتاح لمدة دقيقة ، على أمل أن يساعدك ذلك. ولكن لا يساعد هذا في أن تهدأ وتنظم مستويات الألم والضغط النفسي. تستمر في التركيز على التأكد من تجهيز كل شيء. هذه الأفكار تجعلك تشعر بالضيق في معدتك.

أنت مشغول بالتحضير حتى لحظة وصول الضيوف الأوائل. تمتلئ الحديقة بسرعة بكل أفراد عائلتك وأصدقائك. تستمتع بالترحيب بالجميع. بعد حوالي 20 دقيقة من الوقوف والترحيب بضيوفك ، تشعر بأن الألم أصبح مهيماً. لذا ، تجلس. تحاول التحدث مع أصدقائك. لكنك تجد صعوبة في التركيز على المحادثات حيث تبقى أفكارك مركزة في الألم الذي تشعر به. تسمع أصدقاءك يضحكون لكنك تفوت النكت والتعليقات المضحكة.

خلال الحفلة ، تسمع طرقاً على الباب. تفتح الباب. فإذا بها جارتك فاطمة واقفة أمامك. تذكر بأن فاطمة تمثل تجارب الألم والضغط النفسي ، بما في ذلك أفكارك ومعتقداتك وردود أفعالك العاطفية وذكرياتك عن التجارب المهيمنة. فاطمة تسير أمامك وتدخل في الحديقة. أنت قلق جداً بشأن كيفية قيام فاطمة بتعطيل حفلتك وإزعاج ضيوفك. يشعر جسدك وعقلك بالتعب الشديد. يبدو أن محاولة إجبار فاطمة على المغادرة وإبعادها عن الحفلة سيلزمها الكثير من الطاقة. لذا ، فأنت تحضرها إلى الداخل إلى غرفة في المنزل. وتجلس جانبها لكي تمنعها من الدخول الى الحفلة مرة أخرى وازعاج الحضور. أنت بعيد عن جميع الضيوف الآخرين. يمكنك أن تسمعهم يتحدثون ويضحكون في الحديقة. لكن لا يمكنك الاستمتاع بالوقت مع عائلتك وأصدقائك.

الآن دعونا نتخيل موقفاً ثانيًا - حيث تخطط لأنشطة التحضير جيدًا حتى تتمكن من تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي.

أنت متحمس لاستضافة هذه الحفلة. لمنع مستويات الألم والضغط النفسي لديك من أن تصبح مهيمنة ، تخطط للقيام بمهمة أو مهمتين كل يوم على مدار الأسبوع الذي يسبق الحفلة. تختار يوماً ، تقوم فيه بالاتصال ودعوة الضيوف وتقوم بتنظيف الحديقة. في يوم آخر ، تقوم بتزيين الحديقة. تختار يوماً آخر لتذهب للتسوق وشراء لوازم الحفل.

تقرر أيضًا بأن تطلب من الآخرين بتنفيذ بعض المهام وأن هذا سيكون مفيداً. علماً بأن صنع الخبز غالباً ما يكون أمراً صعباً بالنسبة لك ، فأنت تطلب من أختك إعداد الخبز أو اشتراؤه طازجاً في يوم الحفلة. كما تطلب من ابنك الذهاب إلى المتجر في يوم الحفلة لجلب المرطبات الخاصة التي تعجبك.

عندما تكون بالخارج للتسوق من أجل الحفلة ، تشعر أن مستويات الألم والضغط النفسي تزداد في المنطقة الصفراء في إشارة المرور. لاحظت ذلك لأنك شعرت بصداخ خفيف وتوتر في عضلات كتفك وصعوبة في التركيز. ما الذي يمكنك فعله في تلك اللحظة والذي من شأنه أن يساعدك على تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي لديك؟

على مدار الأسبوع ، تقوم كل يوم ببعض الأنشطة للاستعداد للحفلة. في بعض الأحيان تزداد مستويات الألم والضغط النفسي لديك. ما هي الأشياء التي قد تساعدك وتدعمك عندما تزداد مستويات الألم والضغط النفسي لديك؟

في يوم الحفلة ، تقوم بتقنية استرخاء العضلات التدريجي قبل النهوض من السرير. اليوم ، ما عليك سوى القيام بالتحضيرات النهائية بالنسبة للطعام وبعد ذلك يصبح كل شيء جاهزاً للحفلة.

في المساء ، يبدأ ضيوفك في الوصول إلى الحفلة. تمتلئ الحديقة بسرعة بكل أفراد عائلتك وأصدقائك. أنت تستمتع بالترحيب بالجميع. يبدو أن الضيوف يستمتعون بالطعام ويتحدث مع بعضهم البعض.

خلال الحفلة، تسمع من يطرق على الباب. تفتح الباب. تجد جارتك فاطمة واقفة أمامك. في هذه الحالة ، كيف ستؤثر فاطمة على تجربتك مع فعاليات الحفل حسب رأيك؟

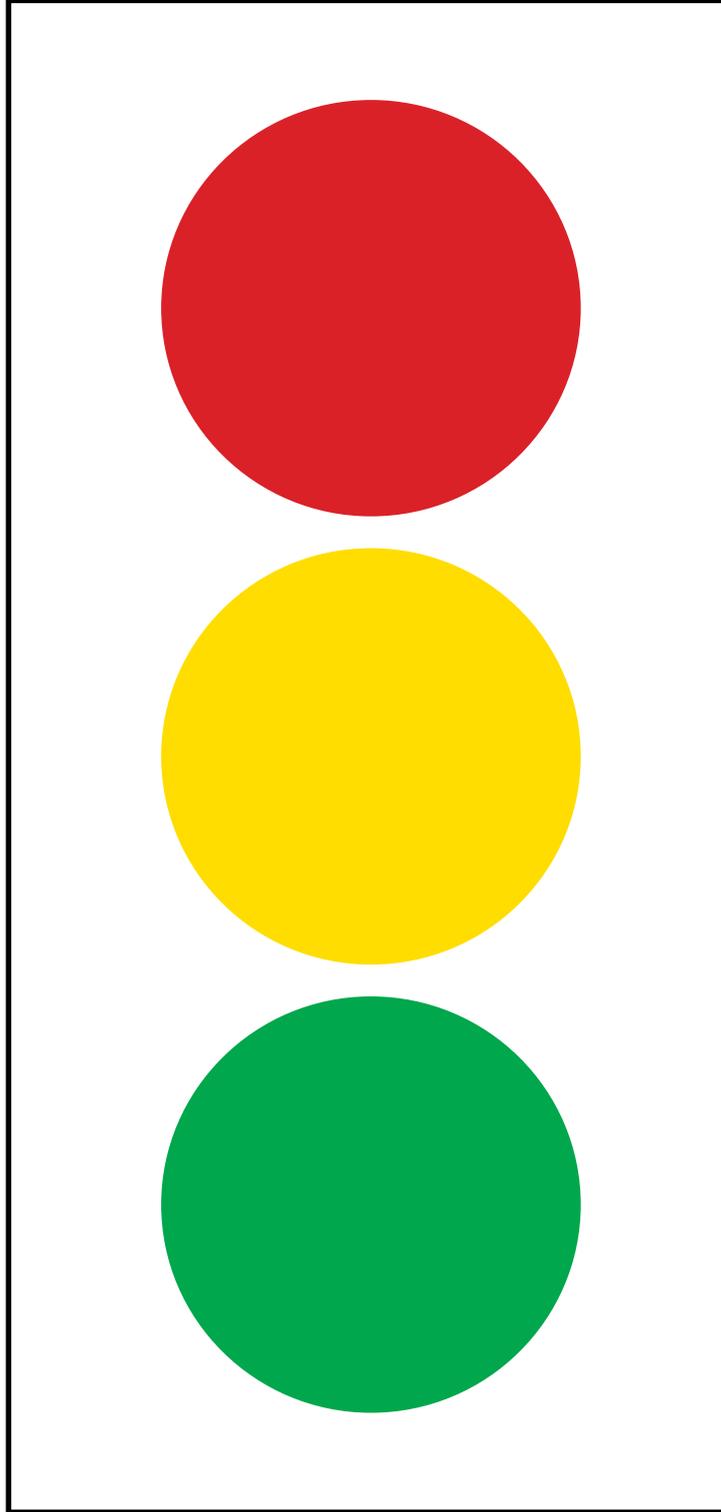
أسئلة المناقشة:

- في الحالة الأولى ، قمت بالعديد من الأنشطة دفعة واحدة ولم تكن تخطط جيداً لجميع الأنشطة التي كانت مطلوبة للاستعداد للحفلة. هل يريد أحدكم أن يشاركنا مثلاً عندما يكون قد فعل الكثير وقام بمجهود كبير أو لم يخطط جيداً للأنشطة؟ كيف كان تأثير هذا عليه ؟
- هل يريد أحدكم أن يشاركنا الأشياء التي تم القيام بها بشكل مختلف في الحالة الثانية؟ كيف أثر ذلك على تجارب الألم والضغط النفسي لديه ، وقدرته على الاستعداد للحفلة ، وقدرته على الاستمتاع بالحفلة؟
- هل يريد أحدكم أن يشاركنا كيف يمكنه تطبيق هذه الطريقة على حياته الخاصة؟ كيف يمكنه التخطيط لأنشطته حتى لا تصبح مستويات الألم والضغط النفسي لديه مهيمنة وتمنعه من القيام بالأنشطة المهمة والاستمتاع بها؟

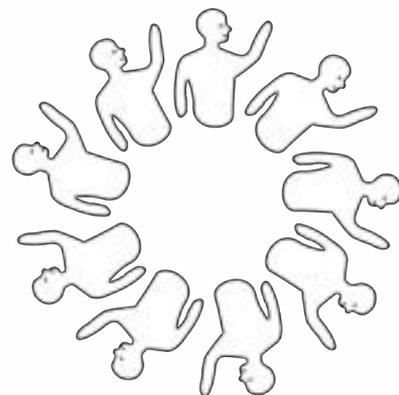
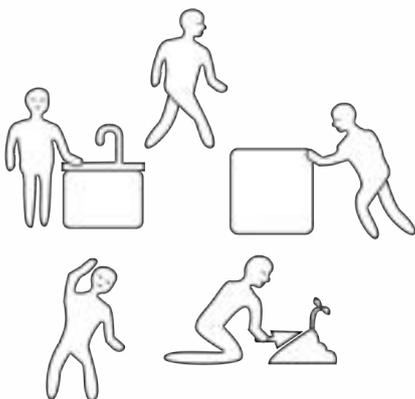
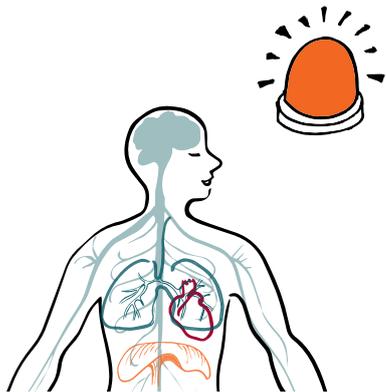
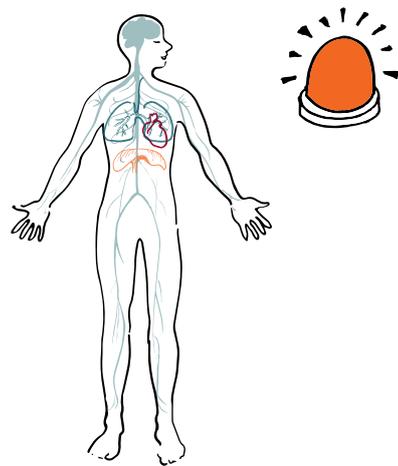
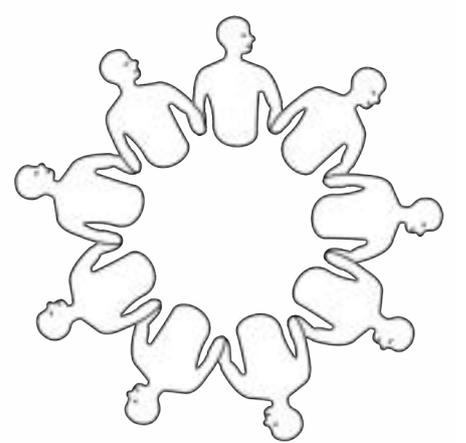
الرسومات التوضيحية



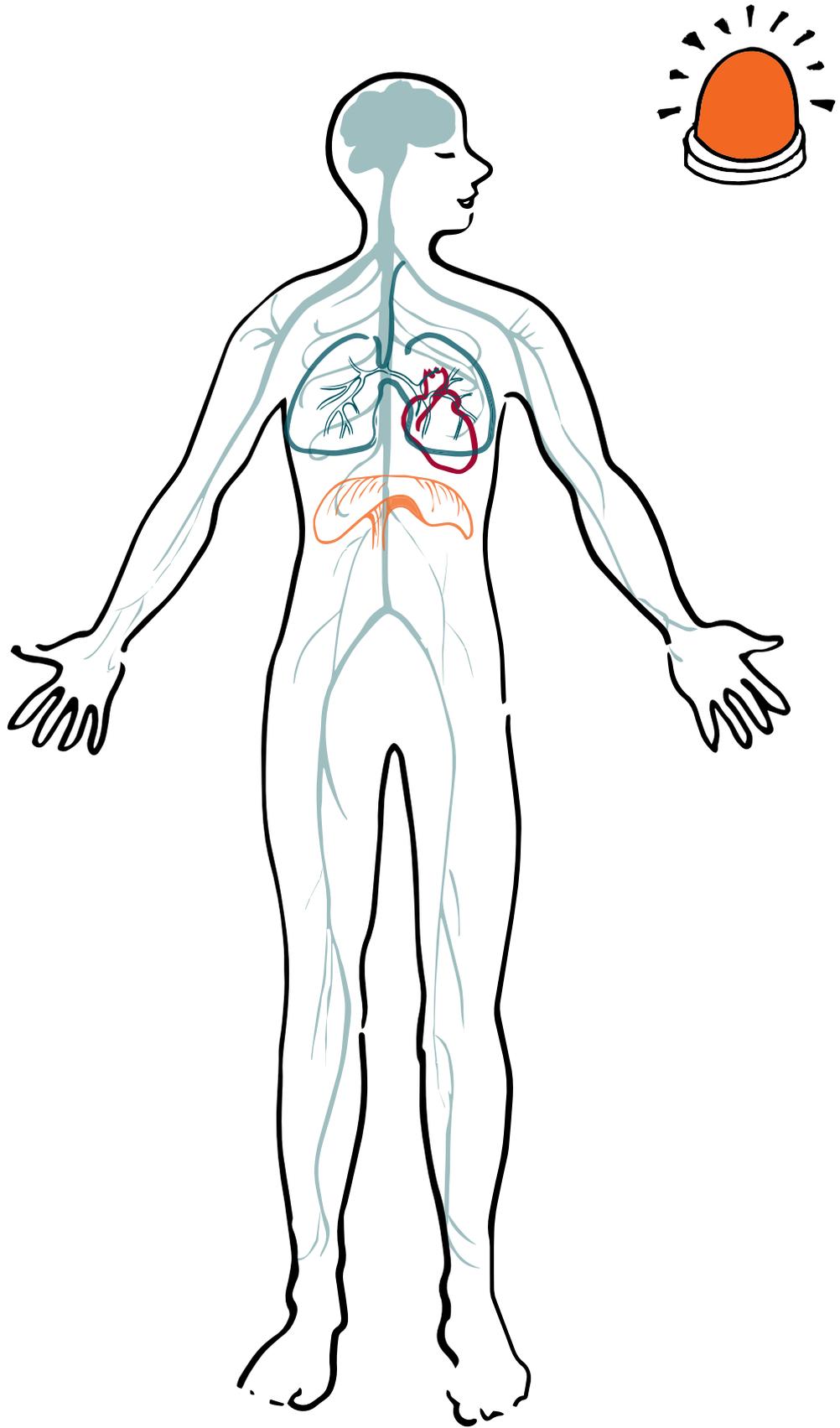
قناع الأوكسجين



إشارة المرور



علاج مدرسة الأم

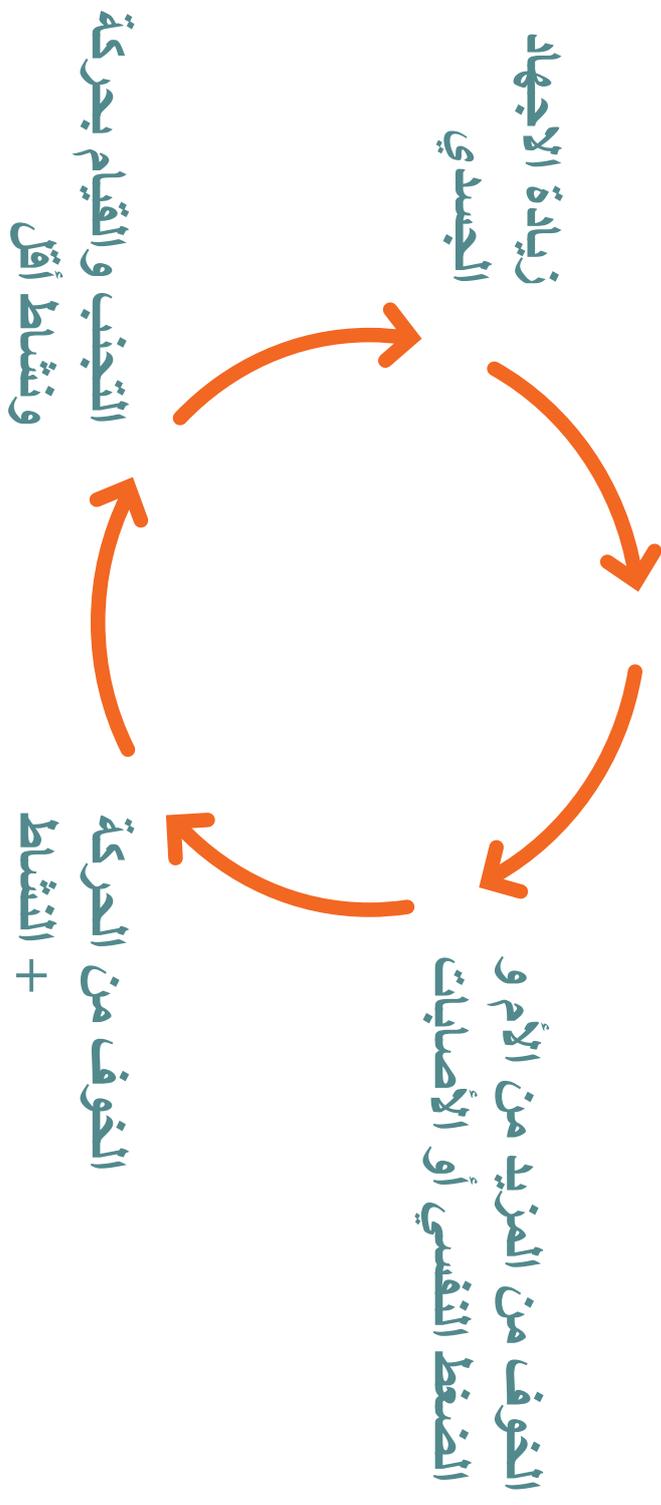


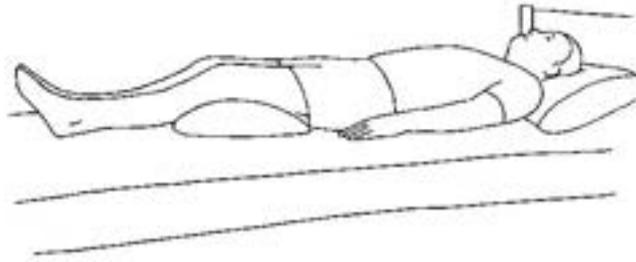
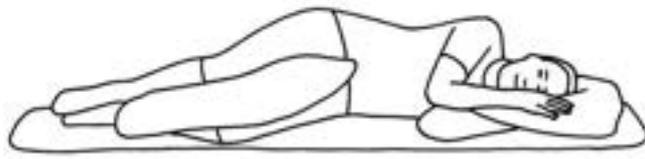
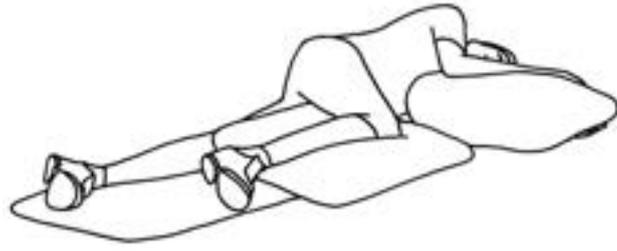
أعصاب الجسم و الدماغ



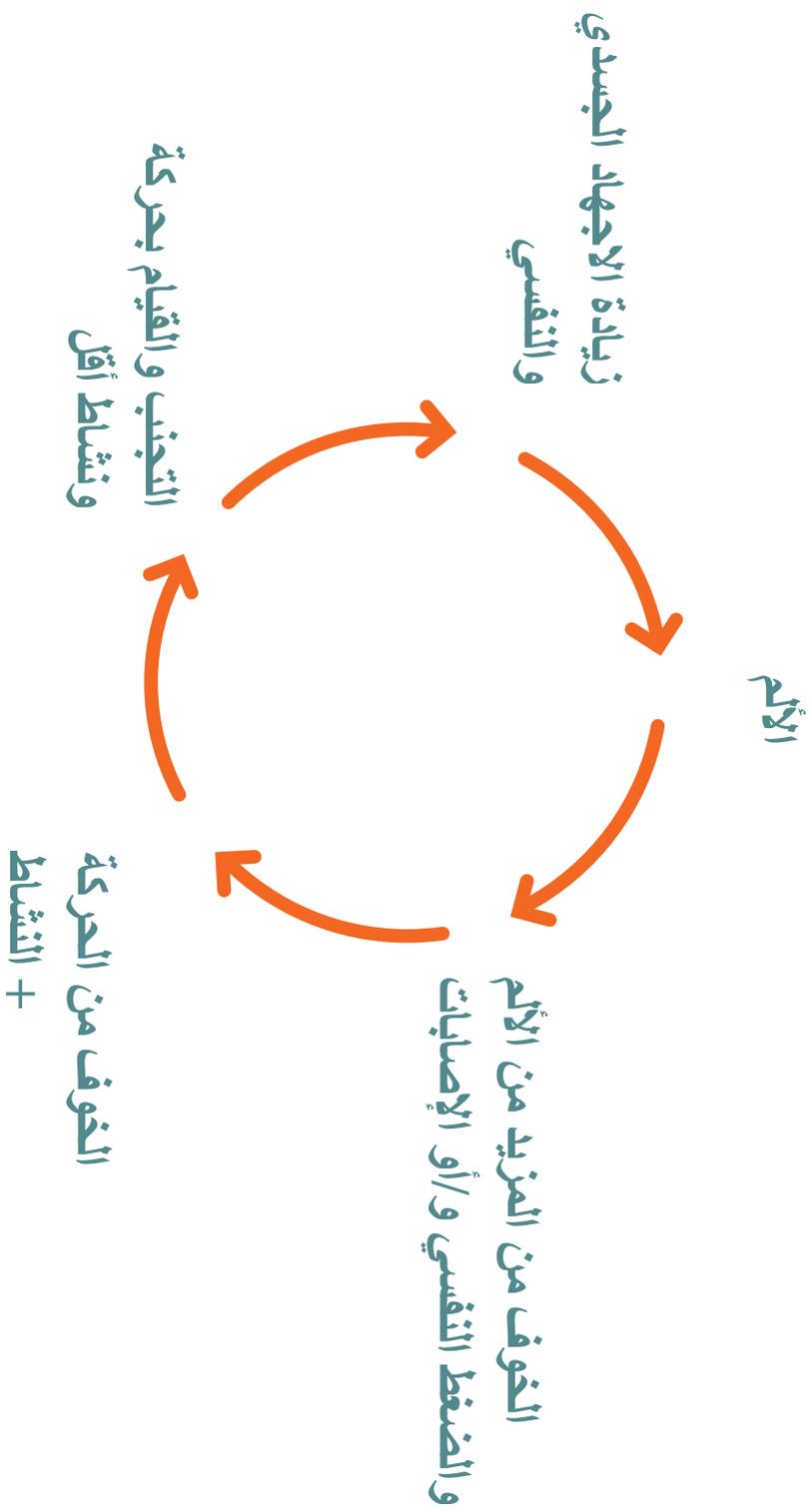
العوامل المساهمة في تجارب الألم

الألم والأحاسيس الجسدية

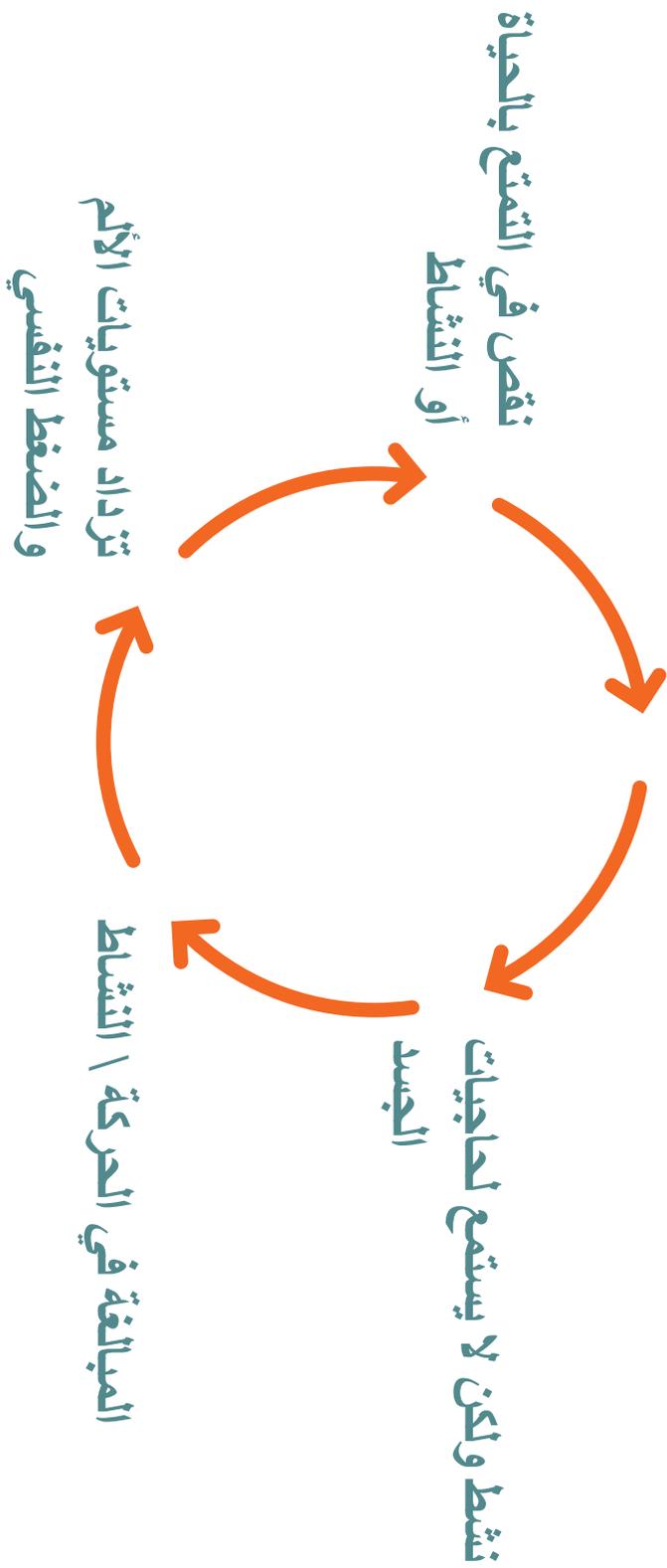




أوضاع الراحة والنوم



يريد أن يكون نشطاً



المرفقات

العمل جنباً إلى جنب مع الأشخاص المتأثرين بالصددمات و / أو الضغط النفسي المستمر - المبادئ الأساسية القائمة على الأدلة

فيما يلي المبادئ الأساسية المسندة بالأدلة لخلق محيط آمن من خلال منهاج يتضمن معرفة بالعلوم المتعلقة بالصددمات أثناء تقديم علاج مدرسة الألم. هذه المبادئ مصممة لتكون ذات صلة بالثقافات والسياقات في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا:

تعتبر الموافقة المستنيرة وإمكانية الاختيار ممارسات أساسية لخلق الأمان ويجب دمجها في جميع جوانب علاج مدرسة الألم. الموافقة المستنيرة هي عملية مستمرة طوال فترة العلاج تتمثل في أن يصف أخصائيي العلاج الطبيعي باستمرار خطة الجلسة والأنشطة المحددة، ثم خلق محيط يمكن فيه للمشاركين اختيار ما إذا كانوا سيشاركون وكيف سيشاركون في أي لحظة. يعد توفير الفرص للمشاركين لاتخاذ الخيارات أمراً مهماً لتحقيق الأمان كما أنه يقوي قدرات المشاركين على اتخاذ خيارات مفيدة وداعمة في حياتهم اليومية. هناك مجموعة متنوعة من الطرق لتوفير الخيارات في علاج مدرسة الألم، نذكر منها: (1) إظهار ودعم طرق مختلفة لأداء تقنيات وحركات الإدارة الذاتية، (2) إنشاء طرق مختلفة يمكن للناس من خلالها المشاركة في الأنشطة التعليمية التفاعلية مثل المشاركة الشفاهية مع المجموعة الكبيرة، المشاركة شفهيًا مع مشاركون آخرين، والكتابة والرسم واستكشاف رسم توضيحي و (3) أثناء أداء الحركات، استخدام إشارة المرور بشكل متكرر لتوجيه المشاركين لاختيار كيفية أداء الحركات بالطريقة التي تكون الأفضل لهم في لحظة معينة ما.

تشمل الخيارات الخاصة بالصددمات والتي يمكنها أن تخلق شعور بالأمان الجسدي والتي قد تكون مفيدة ما يلي: (1) دعوة المشاركين لاختيار مكان جلوسهم، (2) منح المشاركين الخيار للجلوس مع توجيه ظهورهم للحائط و / أو للباب، (3) استكشاف ما هو مستوى الإضاءة الملائم في الغرفة والذي يكون الأكثر فائدة، و (4) توفير الفرص للمشاركين لاتخاذ أي وضعية يشعرون فيه بالراحة في أي لحظة - مثل الجلوس على كرسي أو على الأرض أو الوقوف والالتكاء على الحائط.

هذا المحتوى ليس شاملاً ولكنه يوفر بعض المفاهيم الأساسية للعمل جنباً إلى جنب مع الأشخاص المتأثرين بالصددمات و / أو الضغط النفسي المستمر. هذه المبادئ القائمة على الأدلة متجذرة في منهاج يتضمن معرفة بالعلوم المتعلقة بالصددمات النفسية وفهم روحي - نفسي - اجتماعي للصحة والوظيفة الجسدية والنفسية. يجب على أخصائيو العلاج الطبيعي دمج هذه المبادئ في تقديم مدرسة الألم للعلاج الطبيعي لصالح الشعوب المتضررة من الصدمات التابع لديجيني (علاج مدرسة الألم). يعد توفير التدريب المتخصص والإشراف السريري المستمر والموارد الكافية والدعم من قبل منظمة تنفيذية أمراً ضرورياً لأخصائيي العلاج الطبيعي ليكونوا قادرين على دمج هذه المبادئ بشكل فعال في علاج مدرسة الألم^{21 22 23 24}.

خلق محيط آمن من خلال منهاج يتضمن معرفة بالعلوم المتعلقة بالصددمات

نظرًا لأن علاج مدرسة الألم مصمم للأشخاص المتضررين من الصدمة و / أو الضغط النفسي المستمر، فإن أحد أهم جوانب العلاج هو خلق محيط آمن لجميع المشاركين. يتمثل المحيط الآمن في المحيط التي يعتقد الشخص ويختبر فيه امانا جسدياً ونفسياً. يشير الأمان النفسي إلى الشخص الذي يعتقد ويختبر أنه يمكنه مشاركة تجاربه وعواطفه وأفكاره دون أن يتعرض للإذلال أو الخزي أو الإقصاء أو العقاب.

تظهر الأدلة البحثية أن خلق فرص للأمن النفسي له تأثير إيجابي على تجارب الألم والضغط النفسي والصحة العامة والأداء العام. غالبًا ما تنطوي التجارب الصادمة على انتهاك لكل من السلامة الجسدية والنفسية للشخص، لذلك يمكن أن يستغرق الأمر وقتًا كبيرًا ودعمًا وخبرات مشتركة للأشخاص المتأثرين بالصدمة لي شعروا بالأمان النفسي. تقع على عاتق أخصائيي العلاج الطبيعي مسؤولية خلق محيط آمن جسدياً ونفسياً لجميع المشاركين أثناء علاج مدرسة الألم. للقيام بذلك، يجب أن يكون أخصائيو العلاج الطبيعي هادفًا في تطبيق نهج علاج يتضمن معرفة بالعلوم المتعلقة بالصددمات ليكون واعياً بتأثير الصدمة ويدمج هذا الفهم في تقديم العلاج.

المشاركين مهارات محدودة في القراءة والكتابة. يجب أن يكون أخصائيو العلاج الطبيعي على دراية بمهارات القراءة والكتابة للمشاركين وأن يخططوا لأنشطة علاج مدرسة الألم وفقًا لذلك لخلق فرص للجميع ليتم إشراكهم في هذه الأنشطة وفهمها والمساهمة فيها. يمكن أن يكون استخدام الصور والرسوم التوضيحية داعماً لهذا.

اجعل مياه الشرب متاحة للمشاركين ولكن عليك أن تدرك أن الأشخاص قد يكون لديهم عادات مختلفة تتعلق بمياه الشرب. على سبيل المثال، قد يشرب البعض الماء فقط إذا شعروا بالعطش أو قد يحد البعض الآخر من شرب الماء بسبب الخوف من استخدام المراض العام. إذا يشرب المشاركون الماء بصفة محدودة أو معدومة أثناء الجلسة، يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي تشجيع المشاركين على شرب الماء قبل الجلسة وبعدها.

قد يقدم المشاركون هدايا لأخصائيي العلاج الطبيعي كعلامة على الامتنان. يجب أن يكون لأخصائيي العلاج الطبيعي ومنظمتهم سياسة حول كيفية الاستجابة لهذا الموقف. لاحظ أنه إذا تم تقديم هدية في جلسة علاج جماعية، فمن المهم إدراك أنه عند مشاهدة ذلك، قد يشعر المشاركون الآخرون بضغوط اجتماعي لتقديم هدية و / أو خجل من عدم قدرتهم على تقديم هدية.

في علاج مدرسة الألم، غالبًا ما يطلب أخصائيو العلاج الطبيعي من المشاركين الحديث عن ما يشعرون به، مثل أثناء أداء الحركات أو عند مناقشة متابعة الجلسات الفارطة في بداية كل جلسة. في العديد من الثقافات، يمكن للمشاركين الإجابة على هذه الأسئلة بإجابة رسمية مثل «الحمد لله» باللغة العربية. لذلك، يجب أن يكون أخصائيو العلاج الطبيعي مستعدين لتوجيه المشاركين بطريقة فعالة ثقافيًا، للمشاركة بدقة أكبر وإلى الدرجة التي يشعر بها كل مشارك بالراحة في تلك اللحظة.

يمكن أن يكون ذا صلة وذات مغزى تسهيل الفرص للمشاركين لتطبيق معتقداتهم الروحية والدينية وطقوسهم وممارساتهم على المحتوى المشترك في علاج مدرسة الألم. على سبيل المثال، قد يتحدث المشاركون عن معتقداتهم الروحية على أساس أنها هي التي تمنحهم الراحة عندما تهيمن عليهم تجارب الضغط النفسي أو أن الطقوس الدينية هي التي تدعمهم للحصول على نوم صحي. يجب أن يخلق

يجب أن يسأل أخصائيو العلاج الطبيعي المشاركين مباشرة أثناء التقييم الأولي وجلسات العلاج عما يمكن القيام به للمساعدة في خلق الأمان والراحة. يجب أن يخطط أخصائي العلاج الطبيعي بعد ذلك بطريقة تتيح له دمج هذه الاحتياجات بشكل مباشر في علاج مدرسة الألم. إذا كان هناك شيء ما لا يستطيع القيام به أو فعله أو غير متاح، فيجب على أخصائيي العلاج الطبيعي مناقشة هذا الأمر مع المشاركين واستكشاف أفكار بديلة معًا.

يجب ترتيب جميع المشاركين وأخصائيي العلاج الطبيعي في دائرة بدون أي طاولات أو هياكل أخرى بينهما. هذا ينطبق على الجلسات الفردية وجلسات العلاج الجماعية. إذا قام اثنان من أخصائيي العلاج الطبيعي بتيسير جلسة علاج جماعية معًا، فيجب أن يجلسوا متقابلين - يجب ألا يجلسوا بجانب بعضهم البعض.

لخلق فرص لبناء الثقة ومشاعر الأمان، يجب على أخصائيي العلاج الطبيعي استخدام وضعاتهم الجسدية وحركاتهم ونغمات الأصوات واللغة والتواصل البصري بشكل هادف للتعبير عن التعاطف والرحمة والتفاهم. على سبيل المثال، في جلسة علاج جماعية، يجب على أخصائيي العلاج الطبيعي التأكيد على جعل الجميع يشعرون بأنهم مشمولين من خلال وضع أنفسهم بطريقة تمكنهم من التواصل بالعين بسهولة مع جميع المشاركين بينما يحافظون أيضًا على وضعية جسد مفتوحة ومرحبة.

عندما يجلس المشاركون، يجب أن يكون المعالج الطبيعي جالسًا أيضًا. من حين لآخر، قد يكون من المفيد لأخصائيي العلاج الطبيعي الوقوف للكتابة على اللوح القلاب أو مناقشة الرسم التوضيحي. لكن هذا يجب أن يقتصر على تيسير المشاركة النشطة للمشاركين.

يجب على أخصائيي العلاج الطبيعي أن يتولوا نادرًا أدوار الخبير أو المحاضر لأن المشاركين هم خبراء في تجاربهم الخاصة. تم تصميم علاج مدرسة الألم ليكون تفاعليًا لتوفير فرصة للمشاركين للتواصل مع نقاط قوتهم ومواردهم ومعرفةهم وتطبيق معلومات جديدة على تجاربهم الخاصة. ربما لم يختبر المشاركون هذا النوع من منهج العلاج التفاعلي والقائم على القوة من قبل، لذلك يجب على أخصائيي العلاج الطبيعي شرح المنهج خلال التقييم الأولي وجلسة العلاج الأولى والاستمرار في القيام بهذا طوال فترة علاج مدرسة الألم.

في العديد من السياقات، قد يكون لدى

الحالة، يكون أخصائي العلاج الطبيعي مسؤولاً عن تسهيل الإحالة الفعالة إلى أخصائي الصحة النفسية ويمكنه التفكير في الرجوع الى تقديم علاج مدرسة الألم بمجرد استقرار الاضطراب النفسي و/أو ردود الأفعال العاطفية للمشارك.

يُعرف الانتحار بأنه الموت الناجم عن سلوك مؤذٍ موجه ذاتياً مع أي نية للموت بسبب هذا السلوك. تعتبر تجارب الصدمات والضغط المستمر، مع تجارب الألم والضغط النفسي المستمر، من عوامل الخطر للانتحار. لذلك، يجب أن يكون أخصائيو العلاج الطبيعي الذين يقدمون علاج مدرسة الألم قادرين على ملاحظة السلوكيات والأعراض التي قد تشير إلى أن الشخص معرض لخطر عالٍ أو فوري للانتحار أو محاولة الانتحار. علاوة على ذلك، يجب أن يتمتع أخصائيو العلاج الطبيعي بالمهارات والموارد اللازمة لإحالة المشاركين إلى أخصائي صحة نفسية مدرب يمكنه إجراء تقييم لمخاطر الانتحار وتقديم التدخلات المناسبة المنقذة للحياة²⁵.

قد يعاني المشاركون في علاج مدرسة الألم من حالات طبية غير مشخصة / أو غير معالجة، ربما بسبب صعوبات في الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية. يُطلب من أخصائيو العلاج الطبيعي فحص المشاركين لضمان سلامتهم الجسدية وإجراء إحالات فعالة إلى خدمات الرعاية الصحية الطبية. في بعض الحالات النادرة، قد يكون من غير الآمن أن يشارك شخص معين في علاج مدرسة الألم إلا في صورة تلقيه للخدمات الطبية الكافية. في هذه الحالة، يكون أخصائيو العلاج الطبيعي مسؤولاً عن تسهيل الإحالة الفعالة إلى أخصائي طبي ويمكنه التفكير في تقديم علاج مدرسة الألم بمجرد استقرار الحالة الطبية.

المخاطر الأمنية هي المواقف التي تهدد حقوق الإنسان والسلامة والأمن. يمكن أن يشمل ذلك صعوبة الوصول إلى السكن الآمن وفرص كسب العيش وحالات العنف القائم على النوع الاجتماعي وعمالة الأطفال والنزاع المسلح القسري والاستغلال والاعتداء الجنسيين. يجب أن يكون أخصائيو العلاج الطبيعي قادرين على ملاحظة علامات وجود المخاطر الأمنية وتسهيل الإحالة الفعالة إلى المهنيين المناسبين والموارد الاجتماعية.

أخصائيو العلاج الطبيعي فرصاً لذلك مع الحفاظ على حدود ثابتة تخلق أمناً نفسياً للجميع بغض النظر عن الممارسات والخلفيات الدينية والروحية. تشمل الحدود المفيدة أنه لا يُسمح لأي شخص، بما في ذلك أخصائيو العلاج الطبيعي، بالقيام بما يلي: (1) العار أو التقليل من همة الممارسات الدينية أو الروحية ، (2) الإبلاغ عن أن معتقداتهم أو طقوسهم أو ممارساتهم هي الأفضل ، و (3) إجبار الآخرين أو إكراههم لاحتضان معتقداتهم أو طقوسهم أو ممارساتهم.

تسهيل الإحالات للأخصائي والمهنيين المناسبين

يجب أن يكون أخصائيو العلاج الطبيعي والمنظمات التي تطبق علاج مدرسة الألم على استعداد بواسطة المهارات والموارد لدعم الأداء العام للمشاركين. أحد الجوانب المهمة لهذا هو القدرة على تسهيل الإحالات الفعالة إلى المهنيين المناسبين والموارد الاجتماعية. نظرًا لأن مدرسة الألم مصممة للأشخاص المتأثرين بالصدمات و / أو الضغط النفسي المستمر، فمن المحتمل أن يواجه المشاركون مخاطر الانتحار ومخاطر أمنية وأعراض الاكتئاب والقلق و / أو اضطراب ما بعد الصدمة و / أو الاحتياجات الصحية العقلية والجسدية والاجتماعية الإضافية. أخصائيو العلاج الطبيعي مسؤولون عن تسهيل الإحالات الفاعلة والفعالة إلى الصحة العقلية النفسية والحماية والمهنيين الطبيين و / أو الموارد الاجتماعية الإضافية. ستختلف عملية الإحالة المحترفين المهنيين المناسبين و الموارد بناءً على السياق والثقافة والموارد المتاحة.

فيما يلي المبادئ الأساسية المسندة بالأدلة لدعم أخصائيو العلاج الطبيعي والمنظمات المنقذة لتسهيل الإحالات الفعالة إلى المهنيين المناسبين أثناء تقديم علاج مدرسة الألم:

- يجب أن يكون أخصائيو العلاج الطبيعي الذين يقدمون علاج مدرسة الألم مجهزين بالمعرفة والمهارات اللازمة للكشف عن أعراض القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة. علاوة على ذلك، يحتاجون إلى المهارات والموارد لتسهيل الإحالات الفعالة لاحتياجات الصحة النفسية هذه. في بعض الحالات النادرة، قد يشعر المشارك بالضيق النفسي لدرجة لا تسمح له بالمشاركة في علاج مدرسة الألم. في هذه

مع الآخرين، وهذا قد يجعل من الصعب عليهم المشاركة في جلسات العلاج المستقبلية. يمكن أن تكون الإفراط في المشاركة أيضًا غير مفيدة وضارة للمشاركين الآخرين في المجموعة حيث قد يكون من المربك سماع تفاصيل التجارب الصادمة لشخص ما ومشاهدة شخص يعاني من ردود فعل ضغط كبيرة.

فيما يلي المبادئ الأساسية المسندة بالأدلة لدعم أخصائيو العلاج الطبيعي في الاستمرار على التركيز على الأهداف السريرية ومعالجة الإفراط في المشاركة أثناء تقديم علاج مدرسة الألم:

• للاستمرار في التركيز على الأهداف السريرية أثناء علاج مدرسة الألم، يجب على اختصاصي العلاج الطبيعي مشاركة ومناقشة الأهداف السريرية مع المشاركين أثناء التقييم الأولي وأثناء جلسة العلاج الأولى. بالإضافة إلى ذلك، في بداية كل جلسة علاج، يجب على أخصائي العلاج الطبيعي مشاركة خطة الجلسة والأهداف السريرية المحددة للجلسة مع المشاركين. يجب على أخصائيو العلاج الطبيعي أيضًا إبلاغ المشاركين أنه إذا بدأت المجموعة في الابتعاد عن الأهداف السريرية، فإنهم سيسيروا المجموعة ويقودونها للرجوع إلى الموضوع والنشاط ذي الصلة.

• نظرًا لأن علاج مدرسة الألم ليس مصممًا لتوفير فرصة للمشاركين للحديث عن تفاصيل تجاربهم المؤلمة أو لمناقشة تشخيصات الصحة النفسية مثل اضطراب ما بعد الصدمة، فإن أخصائيو العلاج الطبيعي ملزمون بمنع المشاركين من مشاركة ذلك.

• يجب أن يكون أخصائيو العلاج الطبيعي مستعدين بالمهارات والاستراتيجيات للتدخل بطريقة فيها نوع من التعاطف عندما يبدأ أحد المشاركين في الإفراط في مشاركة ومناقشة المعلومات ليس لديها صلة و / أو غير المفيدة و / أو المربكة لأنفسهم أو للآخرين. ستعتمد الطرق المحددة لمعالجة هذا الأمر على العديد من الأشياء بما في ذلك الثقافة والسياق والعلاقة بين المشارك وأخصائي العلاج الطبيعي وخبرة أخصائي العلاج الطبيعي وتفضيلاته. ومع ذلك، قد تتضمن بعض الخطوات الرئيسية لمعالجة الإفراط في المشاركة قبل أن يصبح غير مفيد وضار ما يلي: (1) مطالبة المشارك بلطف بالتوقف عن الحديث للحظة، (2) الاعتراف بتجربة المشارك وأشعاره بأنك لا تشكك في تجربته أو حديثه، (3) تطبيع رغبتهم في المشاركة

• قد يواجه الأشخاص الذين يعانون من ضغوط مستمرة احتياجات تتعلق بالوصول إلى الفرص التعليمية والدعم المالي وأنشطة كسب العيش وخدمات الرعاية الصحية. يجب أن يكون أخصائيو العلاج الطبيعي الذين يقدمون علاج مدرسة الألم مجهزين بالمهارات والموارد اللازمة لتسهيل الحالات الفعالة التي تدعم وصول المشاركين إلى الفرص والموارد والخدمات في مجتمعهم وفي مستوى صحتهم وأدائهم بشكل عام

الاستمرار في التركيز على الأهداف السريرية لعلاج مدرسة الألم

• أثناء تقديم علاج مدرسة الألم، من الضروري أن يحافظ أخصائيو العلاج الطبيعي على الأنشطة والمناقشة مركزة على الأهداف السريرية المحددة. هذا مهم وضروري عند تطبيق أي منهج علاجي لتحقيق النتائج العلاجية بشكل فعال. ومع ذلك، يكون الأمر أكثر أهمية عند العمل جنبًا إلى جنب مع الأشخاص المتأثرين بالصدمة و / أو الضغط النفسي المستمر، حيث أن مشاركة تفاصيل التجارب الصادمة يمكن أن تسبب ضررًا جسديًا وعاطفيًا نفسيًا عندما لا يتم ذلك بشكل هادف وبدعم من شخص لديه الخبرة والمهارات المناسبة.

• يمكن للمشاركين الذين يخرطون في سلوك الإفراط في المشاركة أن يجعل من الصعب الاستمرار في التركيز على الأهداف السريرية لعلاج مدرسة الألم. يمكن وصف الإفراط في المشاركة على أنه مشاركة المعلومات دون الكثير من الوعي الذاتي أو السيطرة، وتكون هذه المعلومات لا علاقة لها بما تتم مناقشته و / أو تتضمن تفاصيل تجاربهم المؤلمة و / أو المواقف العصبية المستمرة. الإفراط في المشاركة هو تأثير شائع من تجارب الصدمة و / أو الضغط النفسي المستمر.

• عندما يخرط شخص ما في المبالغة في المشاركة، فقد يبدو الأمر كما لو كان منفصلاً عن الآخرين، ومرهقًا وغير قادر على منع نفسه من المشاركة والتحدث. يمكن أن تكون الإفراط في المشاركة تجربة ضارة وغير مفيدة لذلك الشخص، حيث يمكن أن تزيد بسرعة من مستويات الألم والضغط النفسي إلى مقدار هائل و / أو تساهم في ردود أفعال ضغط نفسي هائلة مثل نوبات الهلع أو ذكريات الماضي. بالإضافة إلى ذلك، في وقت لاحق، قد يشعر الشخص بالخجل من مشاركته التفاصيل الحميمة

والاقرار بأنه أمر طبيعي ثم وصف لماذا قد لا يكون من المفيد المشاركة في الوقت الحالي ، و (4) تذكير المشارك والمجموعة بالأهداف السريرية للنشاط الحالي.

- إذا انخرط أحد مشاركي علاج مدرسة الألم في الإفراط في المشاركة، فيجب على أخصائي العلاج الطبيعي التحدث إلى ذلك المشارك على حدة بعد الجلسة. يجب أن يُظهر أخصائي العلاج الطبيعي الدفء والتعاطف والتفهم واستكشاف ما إذا كان المشارك يشعر بالراحة مع تجربة الإفراط في المشاركة و / أو ما يشعر تجاه منعه من المشاركة المفرطة. خلال هذه المناقشة، قد يكون من المفيد أن تستكشف مع المشاركين ما إذا كانوا سيستفيدون من الإحالة إلى أخصائي الصحة النفسية الذي يمكن أن يوفر مساحة مفيدة للمشاركة.
- إذا استمر أحد المشاركين في المبالغة في الإفراط في المشاركة خلال جلسات علاج مدرسة الألم، حتى مع استخدام الاستراتيجيات المفيدة، يجب على أخصائي العلاج الطبيعي مناقشة الخيارات مع مشرفه.

الفهم والاستجابة بطرق مفيدة لتجارب الغضب

نظرًا لأن علاج مدرسة الألم مصمم للأشخاص المتضررين من الصدمة و / أو الضغط النفسي المستمر، فمن المحتمل أن يكون لدى المشاركين تجارب غضب أثناء علاج مدرسة الألم. الغضب هو رد عاطفي طبيعي ومناسب يختبره الجميع. أحد الآثار الشائعة للصدمة والضغط المستمر هو أن الناس غالبًا ما يشعرون أنهم يغضبون بسهولة أكبر، ويشعرون بسهولة بهيمنة الغضب، ويشعرون أنهم يجدون صعوبة في التحكم في سلوكهم عند الغضب.

فيما يلي المبادئ الأساسية المسندة بالأدلة لدعم المشاركين الذين قد يكون لديهم تجارب الغضب أثناء علاج مدرسة الألم:

يجب على أخصائيو العلاج الطبيعي مراقبة المشاركين باستمرار بحثًا عن علامات الغضب الشديد. تشمل علامات الغضب الشديد التي يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي البحث عنها زيادة معدل التنفس، والقلق، وزيادة توتر العضلات في الذراعين واليدين، وصعوبة التركيز على الأنشطة، والتعرق، والتحدث بسرعة و / أو بطريقة غير منتظمة وغير واضحة أو عدم التحدث على الإطلاق .

يمكن أن تدعم إشارة المرور أخصائي العلاج الطبيعي لمراقبة المشاركين لتجارب الغضب. من المنتظر وجود تجارب الغضب التي تبقى في المنطقة الصفراء. ومع ذلك، يجب على المعالجين الفيزيائيين دعم المشاركين لتنظيم تجارب الغضب قبل أن ينتقلوا إلى المنطقة الحمراء وتكون مهيمنة عليهم. بالإضافة إلى ذلك، إذا بقيت مستويات الضغط النفسي في المناطق الخضراء أو الصفراء، فعادة ما تظل تجارب الغضب أيضًا في مستوى مفيد ومناسب لعلاج مدرسة الألم. لذلك، يجب على أخصائيي العلاج الطبيعي دعم المشاركين لتنظيم مستويات الضغط النفسي قبل انتقالهم إلى المنطقة الحمراء.

إذا عبر أحد المشاركين عن شعوره بالغضب، فيجب أن يسمح له أخصائي العلاج الطبيعي بالتعبير عن أنفسهم لفترة قصيرة من الوقت وبطريقة يظل فيها المشارك منظم بشكل جيد ولا يهيمن عليه الغضب. ثم يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي أن يوجهوا المشاركين بطريقة لينة إلى الموضوع والنشاط ذي الصلة.

إذا كانت تجارب غضب أحد المشاركين ضارة وغير مفيدة و / أو موجهة إلى مشارك آخر أو معالج طبيعي، فيجب على الأخصائي معالجة ذلك مباشرة. ستعتمد الطرق المحددة لمعالجة هذا الأمر على العديد من الأشياء بما في ذلك الثقافة والسياق والعلاقة بين المشارك وأخصائي العلاج الطبيعي وخبرات أخصائي العلاج الطبيعي وتقنياته. ومع ذلك، قد تشمل بعض الخطوات الرئيسية ما يلي: (1) منح المشارك و / أو المشاركين استراحة واستخدام الاستراحة كفرصة لدعم المشاركين في تنظيم مستويات غضبهم - قد يشمل ذلك التجول أو شرب الماء أو القيام بتقنية الإدارة الذاتية مثل تقنية الارتكاز والتنفس، (2) شرح للمشارك ومجموعة من المشاركين أن الغضب هو رد فعل عاطفي طبيعي، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تهيمن علينا وهذا أمر غير مفيد دائمًا، و (3) تسهيل نشاط للمجموعة والذي قد يدعم تنظيم تجارب الغضب، مثل تقنية الارتكاز والتنفس.

إذا كان لدى أحد المشاركين تجربة غضب مهيمنة في جلسة علاج جماعية، فمن المهم دعم المجموعة لفهم ما شاهده و اغتنام الفرصة للمجموعة بأكملها للتفكير في تجارب الغضب وكيف يمكنهم تنظيمها في حياتهم اليومية.

«الابتعاد عن الحاضر» ، الشعور بان كل شيء غير حقيقي، الشعور كما لو الشخص يشاهد نفسه من الخارج، لا يستطيع تذكر التجارب الأخيرة، وعدم الرد عند التحدث اليه بشكل مباشر أو الرد لكن بطريقة غير منظمة. إن تجربة الاضطرابات الانشاقاقية وشدتها ومدتها متغيرة للغاية.

هناك اختلافات واضحة بين نوبة الهلع والFLASH باك والاضطرابات الانشاقاقية. ومع ذلك، فهي جميعاً ردود أفعال لتجارب الضغط النفسي المهيمنة، ويمكن دعمها سريريًا بطرق متشابهة جدًا أثناء علاج مدرسة الألم.

فيما يلي المبادئ الأساسية المسندة بالأدلة لدعم المشاركين الذين قد يكون لديهم ردود فعل ضغط نفسي مهيمنة أثناء علاج مدرسة الألم:

• يجب على أخصائيو العلاج الطبيعي تطبيع ردود فعل الضغط النفسي المهيمنة مع المشاركين أثناء التقييم الأولي وفي الجلسة الأولى وبشكل منتظم خلال جلسات العلاج. من المفيد أيضًا لأخصائيو العلاج الطبيعي أن يشرحوا أن علاج مدرسة الألم يتضمن أنشطة، مثل تقنية الارتكاز والتنفس، المصممة بشكل هادف لدعم ردود أفعال الضغط النفسي الهائلة. غالبًا ما توجد أشياء معينة يمكن أن تسهم في ظهور نوبة هلع أو فلاش باك أو الاضطرابات الانشاقاقية. قد تكون هذه تجربة داخلية مثل فكرة أو عاطفة أو إحساس جسدي أو تجربة خارجية مثل رؤية شيء ما أو سماعه. غالبًا ما يكون من الصعب على الشخص الذي يمر بهذه التجارب وكذلك أخصائيو العلاج الطبيعي تحديد وفهم ما يساهم فيها. ومع ذلك، قد يكون من المفيد لأخصائيو العلاج الطبيعي أن يسألوا المشاركين عما إذا كانت هناك أي أشياء محددة قد تمنعهم من الشعور بهذه الأشياء المهيمنة ثم تعديل علاج مدرسة الألم وفقًا لذلك.

• يجب على أخصائيو العلاج الطبيعي مراقبة المشاركين باستمرار بحثًا عن علامات لتجارب الضغط النفسي المهيمنة التي قد تساهم في ظهور نوبة هلع أو فلاش باك أو الاضطرابات الانشاقاقية. العلامات الشائعة التي تدل على أن تجارب الضغط النفسي أصبحت مهيمنة تشمل زيادة معدل التنفس، والأرق، وزيادة توتر العضلات، وصعوبة التركيز على الأنشطة، والتعرق، والانسحاب المفاجئ من الأنشطة، والتحدث بسرعة وبطريقة غير منظمة أو عدم القدرة على الكلام.

إذا استمر أحد المشاركين في الشعور بتجارب غضب مهيمنة في علاج مدرسة الألم، حتى مع استخدام الاستراتيجيات المفيدة، يجب على أخصائيو العلاج الطبيعي مناقشة الخيارات مع المشرف والتفكير في تسهيل الإحالة الفعالة إلى أخصائيو الصحة النفسية، والنظر في تقديم علاج مدرسة الألم بمجرد أن تستقر تجارب الغضب.

الفهم والاستجابة بطرق مفيدة لتفاعلات الضغط النفسي المهيمنة

نظرًا لأن علاج مدرسة الألم مصمم للأشخاص المتأثرين بالصدمات و / أو الضغط النفسي المستمر، فمن المحتمل أن يكون لدى المشاركين ردود فعل الضغط النفسي المهيمنة بما في ذلك نوبات الهلع وذكريات الماضي والاضطرابات الانشاقاقية أثناء جلسات العلاج. تحدث تفاعلات الضغط الشديد عندما يدرك دماغ الشخص أن هناك درجة عالية من الخطر أو الخطر المحتمل. أنها تنطوي على استجابة عاطفية وجسدية وسلوكية.

نوبة الهلع عبارة شائعة تستخدم لوصف رد الفعل الفسيولوجي والعاطفي الذي يحدث عندما تصبح مستويات الضغط النفسي مهيمنة. غالبًا ما تتميز نوبات الهلع بصعوبة كبيرة في التنفس والارتعاش والشعور بالخوف الشديد.

عادةً ما واجه الأشخاص الذين يعنوا من الذكريات التطفلية أو ما يسما الفلاش باك حدثًا مؤلمًا واحدًا أو أكثر. الفلاش باك هو رد فعل غير واعي لا يتحكم فيه الشخص في تلك اللحظة. أثناء استعادة ذكريات الفلاش باك، يشعر الشخص كما لو أنه يستعيد الحدث ويصبح الخوف والضغط النفسي مهيمنان. قد يرون أو يسمعون أو يشمون الأشياء بنفس الطريقة التي عاشوها وعانوا منها أثناء وقوع الحدث الصادم. خلال الفلاش باك، غالبًا ما يتصرف الشخص كما لو كان يعيد تجربة الحدث الصادم ولا يمكنه التفاعل مع أي شخص. قد يستمر الفلاش باك بضع ثوانٍ أو أكثر.

كما يواجه أيضًا الأشخاص الذين مروا بواحد أو أكثر من الأحداث المؤلمة والمربكة الاضطرابات الانشاقاقية. يتميز الاضطرابات الانشاقاقية بالانفصال التام عن الذات والمحيط الدائر بالشخص. الاضطرابات الانشاقاقية هي إستراتيجية وقائية غير واعية. يمكن وصفها وتجربتها بعدة طرق بما في ذلك: الشعور بأن الشخص موجود خارج جسمه،

، واخباره بمكان وجوده، وتوجيهه إلى ملاحظة الأشياء الموجودة في المحيط - مثل الأشياء التي يمكنهم رؤيتها أو سماعها ، وكيف يتواصل أجسادهم مع المحيط مثل الأرض والكرسي. عندما يعاني شخص ما من نوبة هلع أو فلاح باك أو الاضطرابات الانشقاقية، فقد يكون من المستفز وغير المفيد أن يلمسه شخص آخر. لذلك ، يجب أن يكون أخصائي العلاج الطبيعي على دراية بهذا عند دعم شخص ما. إذا تعرض أحد المشاركين لنوبة هلع أو فلاح باك أو الاضطرابات الانشقاقية في جلسة علاج جماعية، فمن المهم دعم المجموعة لفهم ما شاهدوه واغتنام الفرصة مع المجموعة بأكملها للتفكير في ردود أفعال الضغط النفسي الهائلة وكيف يمكنهم تنظيمها في حياتهم اليومية. إذا استمر أحد المشاركين في التعرض لردود فعل الضغط النفسي المهيمنة في جلسات علاج مدرسة الألم، حتى مع استخدام الاستراتيجيات المفيدة، يجب على أخصائي العلاج الطبيعي مناقشة الخيارات مع المشرف، والتفكير في تسهيل الإحالة الفعالة إلى أخصائي الصحة النفسية، والنظر في تقديم علاج مدرسة الألم بمجرد استقرار هذه التجارب.

- يمكن أن تدعم إشارة المرور اخصائيي العلاج الطبيعي لمراقبة تجارب الضغط النفسي لدى المشاركين. من المتوقع أن تكون مستويات الضغط النفسي في المنطقة الصفراء، ويجب قبول ذلك. ومع ذلك، يجب على أخصائي العلاج الطبيعي دعم المشاركين لتنظيم مستويات الضغط النفسي قبل الانتقال إلى المنطقة الحمراء - قبل أن تساهم تجارب الضغط النفسي في نوبات الهلع ،والفلاح باك والاضطرابات الانشقاقية.
- عندما يمر أحد المشاركين بتجارب ضغط معتدلة (في المنطقة الصفراء في إشارة المرور) ، يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أن يجرب بعض الاستراتيجيات البسيطة، ولكن يجب أن تشمل الاستراتيجيات المجموعة بأكملها ولا ينبغي أن تخص هذا المشارك فقط. تشمل الاستراتيجيات المفيدة ما يلي: (1) جعل الجميع يقوم بحركة بسيطة مثل هز أذرعهم وأرجلهم أثناء الجلوس أو الوقوف وأخذ نفس عميق ، (2) مطالبة الشخص الذي يعاني من مستويات ضغط نفسي متزايدة بدعم المجموعة من خلال توزيع مواد الجلسات أو الماء و (3) إشراك المجموعة في محادثة ممتعة وسهلة ومناسبة ثقافياً، مثل مشاركة نكتة أو قصة مضحكة أو التحدث عن حدث رياضي.
- إذا تعرض أحد المشاركين لنوبة هلع، أو فلاح باك، أو الاضطرابات الانشقاقية أثناء جلسة علاج مدرسة الألم، فيجب على أخصائي العلاج الطبيعي معالجة هذا الأمر مباشرة. ستعتمد الطرق المحددة لمعالجة هذا الأمر على العديد من الأشياء بما في ذلك الثقافة والسياق والعلاقة بين المشارك وأخصائي العلاج الطبيعي وخبرات أخصائي العلاج الطبيعي وتفضيلاته. ومع ذلك ، قد تتضمن بعض الاستراتيجيات المفيدة ما يلي: (1) الاعتراف بما يحدث للمشارك المحدد ومجموعة المشاركين من خلال توضيح أن هذا أمر شائع وأن أخصائي العلاج الطبيعي سيدعم المشارك ، (2) إذا كان المشارك قادرًا على التفاعل مع أخصائي العلاج الطبيعي، فيمكن إخباره بوضوح بأنه في أمان ويمكن إرشادهم للوقوف، والتنجول ، وشرب الماء ، و / أو توجيههم في تقنية استرخاء العضلات التدريجي، و (3) إذا لم يكن المشارك قادرًا على التفاعل مع أخصائي العلاج الطبيعي يجب على أخصائي العلاج الطبيعي أن يضع نفسه أمام نفس مستوى أعين المشارك، وأن يستخدم صوتًا حازمًا وهادئًا لإبلاغ المشارك بأنه بأمان

تجارب الألم - المبادئ الأساسية المسندة الى الأدلة

وعلامات الخطر المحتملة الأخرى - يمكننا استخدام مصطلح «تجارب الألم» لكي تشمل هذه التجارب الجسدية وردود الأفعال العاطفية والمعرفية والاجتماعية والسلوكية المختلفة التي نمر بها جنبًا إلى جنب مع الألم تجارب الألم والضغط النفسي مترابطة وتؤثر على بعضها البعض

تتأثر تجارب الألم بشكل كبير بما نفكر فيه ونؤمن به بشأن الألم، وتحديدًا ما إذا كنا نفهم تجارب الألم لدينا على أنها علامة على الخطر تعمل تجارب الألم على حمايتنا، ولكن إذا أصبح نظام الإنذار في أجسامنا حساسًا للغاية وببالغ في الحماية، فيمكننا أن نشعر بالألم بطريقة غير مفيدة وتتعارض مع حياتنا اليومية غالبًا لا ترتبط تجارب الألم بشكل مباشر بكمية الإصابة في أجسامنا، لذلك لا يمكننا دائمًا التفكير في أن تجربة الألم تشير إلى إصابة أو حالة طبية

لا تكون تجارب الألم دائمة أبدًا لأن نظامنا العصبي يمكن أن يتغير من خلال فهم تجارب الألم لدينا وممارسة الحركات والأنشطة اليومية وتقنيات الإدارة الذاتية بانتظام في حياتنا اليومية

بالنسبة لتجارب الألم المستمرة نادرًا ما تؤدي مسكنات الألم و / أو الجراحة إلى تحسين الوظيفة وتخفيف كبير - يلزم اتباع نهج أكثر شمولاً لمعالجة العديد من العوامل التي تساهم في تجارب الألم المستمرة والقدرة على العمل في الحياة اليومية

التصوير الطبي، مثل التصوير بالرنين المغناطيسي والأشعة السينية، ليس دائمًا دقيقًا ومفيدًا لتجارب الألم حيث سيظهر العديد من الأشخاص الذين لا يعانون من الألم تغييرات مماثلة في التصوير

تجارب الألم ليست تأثيرًا متوقعًا أو حتميًا تابعًا للشوخة أو التقدم في السن الراحة الكاملة في الفراش ليست طريقة مفيدة على الإطلاق في التعامل مع تجارب الألم، بل إنها تزيد من تجارب الألم وتساهم في الألم المستمر والصعوبات في الوظيفة الجسدية

هذا المحتوى ليس شاملاً ولكنه يوفر بعض المبادئ الأساسية المسندة إلى الأدلة المتعلقة بتعليم الألم وعلاجه والتي يجب على أخصائيو العلاج الطبيعي دمجها في تقديم العلاج الطبيعي بمدرسة الألم بديجيتي للشعوب المتضررة من الصدمات (علاج مدرسة الألم).

- توضح الأدلة البحثية أنه إذا فهم الناس واعتقدوا وطبقوا معتقدات دقيقة ومفيدة حول الألم في حياتهم اليومية، فإن تجارب الألم عندهم ووظائفهم الجسدية ستتأثر بشكل إيجابي. فيما يلي معتقدات دقيقة ومفيدة تتعلق بالألم والتي يجب على أخصائي العلاج الطبيعي دعم المشاركين لفهمها وتطبيقها على تجارب الألم والضغط النفسي الخاصة بهم.
- تعرف الجمعية الدولية لدراسة الألم IASP الألم بأنه: تجربة شعورية وحسية بغضه متعلقة بضرر نسيجي فعلي أو كامن، أو موصوفة بمصطلحات تمثل ضرر كهذا - ينطبق هذا التعريف على جميع تجارب الألم بما في ذلك الألم الحاد والألم المستمر والألم المرتبط بحالة طبية معينة
- يجب استخدام مصطلح «الألم المستمر» بدلاً من «الألم المزمن» عند الإشارة إلى حالات الألم طويلة الأمد حيث تُظهر الأبحاث والنظريات الحديثة في علم الألم الحديث أن حالات الألم طويلة الأمد يمكن عكسها غالبًا وأن مصطلح «الألم المستمر» يسهل تشخيص أكثر دقة وتقوُّلاً وتحفيزًا
- دائمًا ما يكون الألم تجربة حقيقية وفردية، لذا يجب دائمًا الاعتراف بتجارب الشخص وتعبيراته وتصديقه
- يمكن التعبير عن تجارب الألم بعدة طرق بما في ذلك كيفية تحركنا وما نقوله وتعبيرات وجوهنا وسلوكياتنا
- دائمًا ما يكون الألم قرارًا من عقولنا ويتم اختباره عندما يعتقد دماغنا أننا في خطر
- تساهم العوامل البيولوجية والاجتماعية والنفسية والروحية دائمًا في كيف ومتى نشعر بالألم
- عندما يقرر دماغنا إحداث الألم، فإنه ينتج أيضًا تغييرات أخرى في أجسامنا وعقولنا مثل إبطاء حركتنا، وخلق الخوف من الحركة، وإنتاج مشاعر القلق العام، وزيادة توتر العضلات، وزيادة معدل ضربات القلب والتنفس، وجعلنا نفرط في التفكير حول الألم

مبادئ العلاج المبني على الأدلة لتجارب الألم الحاد

(P)

الحماية - Protect

مباشرة عند وقوع تجربة الألم الحاد، يمكن حماية منطقة الجسم لبضعة أيام إلى أسبوع واحد. يمكن أن تشمل الحماية استخدام هذا الجزء من الجسم بشكل أقل، وتحريكه بشكل أبطأ من المعتاد، وحمايته من الحرارة أو غيرها من الأشياء التي تصيب تهيجا جديا مثل بعض أنواع الملابس .

على سبيل المثال ، إذا أصبت كاحلك بالتواء وتعرضت لألم حاد ، يمكنك حماية الكاحل لبضعة أيام عن طريق المشي أقل، والمشي ببطء أكثر من المعتاد، وتجنب الجري والقفز.

(L) (O)

التحميل الأمثل Optimal Loading

يتضمن التحميل الأمثل إشراك منطقة الجسم في قدر مفيد من الحركة وتحمل الأثقال والنشاط الذي يدعم عملية الشفاء. في حين أن الراحة الكاملة لمنطقة ما بعد بداية تجربة الألم الحاد قد يوصى بها في كثير من الأحيان، إلا أن الأبحاث وضحت أن جميع الأنسجة في الجسم تتطلب نشاطاً وحركة للشفاء، بما في ذلك الأعصاب والعظام والأوتار والأربطة والعضلات. الراحة الزائدة وعدم تحريك منطقة الجسم يسبب أيضاً مشاكل إضافية مثل نقص في مرونة المفاصل وزيادة التورم وضعف التوازن والتناسق وضعف العضلات وتوترها. الراحة التامة وعدم الحركة أو استخدام جزء من الجسم يؤدي أيضاً إلى زيادة تحسسية نظام الإنذار بالجسد مما يساهم في زيادة الألم الحاد. يمكن أن تؤدي الراحة الكاملة أيضاً إلى تجارب الألم المستمرة. لذلك ، فإن التحميل الأمثل مطلوب لدعم عملية الشفاء ومنع تطور مشاكل إضافية وتجارب الألم المستمرة.

على سبيل المثال ، إذا أصبت كاحلك بالتواء وتعرضت لألم حاد، فقد يتضمن التحميل الأمثل المشي لمسافات قصيرة وأداء حركات دائرية لطيفة في الكاحل بانتظام. يساعد هذا المقدار الآمن من النشاط على تقليل التورم والحفاظ على قوة العضلات وحركة المفاصل وتقليل كل من الألم الحاد والمستمر. يمكن أن تساعدك إشارة المرور في العثور على المقدار الأمثل من النشاط والحركة، حيث إن التواجد في المناطق الخضراء والصفراء مفيد للشفاء واستعادة الوظيفة.

عندما تكون تجربة الألم جديدة ، يمكن تسميتها بالألم الحاد أو تجربة الألم الحاد. تتضمن أمثلة الألم الحاد مثلاً الشعور الذي تحس به عند جرح إصبعك أو إصابة كاحلك بالتواء أو الاستيقاظ بألم جديد في ظهرك أو رقبته. أثناء علاج مدرسة الألم ، إذا كان لهذا صلة علاجية ، فيمكن مشاركة مبادئ العلاج المبني على الأدلة التالية لتجارب الألم الحاد مع المشاركين.

مع تجارب الألم الحاد ، عادة ما يرتبط مقدار الألم الذي تشعر به بشكل مباشر بمقدار الإصابة. ومع ذلك، من المهم أن نفهم أن تجارب الألم الحاد تتأثر دائماً بالعوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والروحية. يتجلى هذا في استعارة الأخوين في علاج مدرسة الألم.

عندما تلتئم الإصابة الحادة، سينتج دماغك تدريجياً ألماً أقل لأنه يقرر أن المنطقة آمنة مرة أخرى وأنها لم تعد بحاجة إلى الحماية. لذلك ، بعد بداية تجربة الألم الحاد، بمرور الوقت ، ستقل تجارب الألم لديك. بمرور الوقت، ستتمكن من العودة تدريجياً إلى الحركة واستخدام هذا الجزء من جسمك كما فعلت من قبل.

يستخدم الاختصار POLICE في اللغة الإنجليزية للإشارة إلى الجوانب الخمسة المختلفة لمعالجة تجارب الألم الحاد. وتشمل هذه : الحماية (Protect) - التحميل الأمثل (Optimal Load) - الثلج (Ice) - الضغط (Compression) - الرفع (Elevation) . الهدف من هذا المنهج هو تعزيز الشفاء، وتسهيل استعادة الوظيفة الجسدية، ومنع تطور تجارب الألم المستمر. تم توسيع هذا المنهج إلى ما بعد المنهج القديم المشار إليه باسم RICE (الراحة - الثلج - الضغط - الرفع). لم يعد منهج علاج RICE لتجارب الألم الحاد مناسباً أو فعالاً حيث وُجد بأنه يساهم في تأخر الشفاء وضعف التعافي الوظيفي وتطوير تجارب الألم المستمرة²⁶.

I

Ice الثلج

يمكن أن يوفر الثلج الراحة أثناء تجارب الألم الحاد ويدعم قدرات الشخص على البدء في تطبيق التحميل الأمثل. يمكن أن يؤدي وضع الثلج على منطقة من الجسم إلى تهدئة تحسسية نظام الإنذار بالجسد بحيث لا تصبح مستويات الألم مهيمنة مما يجعل من الصعب أداء حركة مفيدة لتطبيق التحميل الأمثل.

في الأيام الخمسة إلى السبعة الأولى التي تلي ظهور الألم الحاد، يوصى بوضع الثلج مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا مع وضع منشفة مبللة قليلاً ولمدة عشر إلى عشرين دقيقة في المرة الواحدة. يجب إيقاف هذا في حالة حدوث أي آثار سلبية مثل تغيرات في الجلد أو زيادة الألم أو التورم.

على سبيل المثال ، إذا أصبت كاحلك بالتواء وتعرضت لألم حاد ، فمن المفيد وضع الثلج على الفور والاستمرار في وضع الثلج مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا في الأسبوع الأول.

C

Compression الضغط

التورم هو استجابة طبيعية ومفيدة للإصابة الحادة. لكن يمكن أن يساهم التورم في زيادة تجارب الألم والصعوبات في الحركة والنشاط والتحميل الأمثل. لذلك، في حالات الألم الحاد، يمكن أن يكون الضغط مفيداً لأنه يقلل من التورم.

يمكن تطبيق الضغط باستخدام مجموعة متنوعة من ضمادات الضغط. عند وضع الضمادات الضاغطة، يجب أن تشعر بأن المنطقة وكأنها مضغوطة ولكن لا ينبغي أن يكون هناك زيادة في الألم أو أي شعور بالخدر. لا ينبغي أن تؤثر ضمادة الضغط على الدورة الدموية ، لذا قم بفحص الجلد لمعرفة اللون ودرجة الحرارة المناسبة.

على سبيل المثال ، إذا أصبت كاحلك بالتواء وتعرضت لألم حاد، فقد يكون من المفيد الضغط على الكاحل معظم فترات النهار. بمجرد أن يقل التورم ويعود إلى مستواه الطبيعي، لن تعود هناك حاجة إلى ضمادة الضغط.

E

Elevation الرفع

يمكن أن يساعد رفع منطقة الجسم فوق مستوى القلب في تقليل التورم وتنظيم تجارب الألم. عند رفع منطقة من الجسم ، تأكد من توفير الدعم الكافي حتى لا تضطر العضلات إلى العمل لتثبيت المنطقة في موضعها، حيث يمكن أن يساهم ذلك في زيادة الألم. يمكن أن يؤدي تحريك جزء الجسم برفق أثناء رفعه إلى تعزيز التأثير الإيجابي للارتفاع.

على سبيل المثال ، إذا أصبت كاحلك بالتواء وتعرضت لألم حاد، فقد يكون من المفيد أن تطبق الرفع على مستوى رجلك وكاحلك المصاب على الفور وتستمر في ذلك بانتظام طوال الأسبوع الأول. عند رفع الساق، استخدم الوسائد والبطنيات لدعم الساق لتكون فوق مستوى قلبك، مع ثني بسيط في الركبة، وبطريقة تسمح لعضلات الرجل بالاسترخاء التام. أثناء الرفع، يمكنك تعزيز الشفاء عن طريق تحريك الكاحل لأعلى ولأسفل وفي حركات دائرية لطيفة، عندما تعاني فقط من زيادة طفيفة في الألم والتوتر.

الحركة العلاجية (ذات الهدف العلاجي) - المبادئ الأساسية القائمة على الأدلة

حركات جديدة في كل جلسة. يخلق هذا التكرار فرصة للمشاركين للتعرف أكثر على كل حركة مما يعزز جودة وسلاسة الحركات. كما أنه يساهم في تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي من خلال دعم المشاركين على التحرك بسهولة أكبر، وبمقدار طاقة مناسب، وتوتر أقل.

يجب أن تركز الحركة العلاجية في علاج مدرسة الألم على استعادة المشاركين للقدرات البدنية المطلوبة لأداء المهام الوظيفية في الحياة اليومية. تتضمن الأمثلة على المهام الوظيفية في الحياة اليومية التي قد تكون ذات صلة النقاط شيء ما من الأرض، أو الوقوف من على الأرض، أو حمل الحفائب من السوق إلى المنزل، أو تنظيف المنزل، أو البستنة على سبيل المثال. يجب أن يقيم ويحدد أخصائيو العلاج الطبيعي المهام الوظيفية ذات الصلة في الحياة اليومية للمشاركين والتي ستختلف بناءً على سياقات المشاركين والأجناس والأعمار والأدوار والمسؤوليات. يجب على أخصائي العلاج الطبيعي بعد ذلك تحديد حركات علاجية محددة تعمل على استعادة القدرات البدنية المطلوبة لأداء هذه المهام الوظيفية.

يجب أن يتم تطوير الحركة العلاجية تدريجياً خلال جلسات علاج الألم المدرسي لكي تعمل على ما يلي: (1) استعادة القدرات البدنية، (2) استعادة الثقة في القدرة على الحركة والنشاط البدني، (3) تقليل تحسسية الجهاز العصبي بشكل مباشر، و (4) ممارسة تنظيم تجارب الألم والضغط النفسي بخلق تحديات تكون أكبر تدريجياً. يمكن إحراز تقدم تدريجي في جوانب مختلفة من الحركة العلاجية بما في ذلك المدة والسرعة وموضع الجسم والجوانب التي يجب أن يلاحظها المشاركون في الجسم وفي الحركة. هناك طريقة أخرى مستوحاة من تمارين الوعي بالجسد تتمثل في القيام بالحركة العلاجية مع تضمين التفاعل، تدريجياً، بين المشاركين، مثل جعل شخصين يعكسان أو ينسخان حركات بعضهما البعض.

من الممكن إدماج التمارين العلاجية التقليدية ذات الصلة والمفيدة مع الحركات المستوحاة من حركات الوعي بالجسد. عند القيام بذلك، من الضروري الاستمرار في التركيز على الأهداف

هذا المحتوى ليس شاملاً ولكنه يوفر بعض المبادئ الأساسية المستندة إلى الأدلة المتعلقة بالحركة العلاجية والتي يجب على أخصائي العلاج الطبيعي أخذها في الاعتبار وتطبيقها عند القيام بعلاج مدرسة الألم التابع لديجيتي لصالح الشعوب المتأثرة بالصددمات (علاج مدرسة الألم). تم تصميم هذه المبادئ لتسهيل القيام بالحركة العلاجية مع الأشخاص المتأثرين بالصددمات والضغط المستمر وتجارب الألم والضغط النفسي. وهي مصممة أيضاً لتكون ملائمة للثقافات والسياقات في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

اختيار الحركات العلاجية

تقع على عاتق اختصاصي العلاج الطبيعي مسؤولية اختيار وتصميم الحركات العلاجية المحددة لكل جلسة من جلسات علاج مدرسة الألم. يجب أن تتمحور عملية اتخاذ القرار السريري هذا حول الأهداف السريرية للحركة العلاجية (انظر الصفحة 169-173) والاحتياجات والتجارب والثقافات المحددة للمشاركين.

فيما يلي بعض الاعتبارات لاختيار الحركات العلاجية

- المحددة في علاج مدرسة الألم:
- عند تطبيق وتعديل علاج مدرسة الألم، من الضروري أن تكون الحركة العلاجية دائماً ذات أولوية ويتم دائماً إدراجها. من المهم أن يكون الوقت المخصص للحركة العلاجية دائماً مساوياً أو أكثر من الوقت المخصص لأنشطة التعليم التفاعلي.
- يجب أن تركز الحركة العلاجية على الحركات المستوحاة من العلاج الأساسي للوعي بالجسد (BBAT). انظر الصفحات 106-118.
- يجب أن يتم اختيار الحركات العلاجية بناءً على ما يلي: (1) تجارب ومعتقدات وظروف كل مشارك والأشياء التي يفضلونها وهي أشياء تم مشاركتها في التقييمات الأولى، (2) ملاحظات أخصائيي العلاج الطبيعي أثناء جلسات العلاج، و (3) الخبرات والتفضيلات التي شاركها المشاركون خلال جلسات العلاج.
- يمكن تحقيق نتائج سريرية أحسن إذا تم تيسير الحركات العلاجية نفسها باستمرار خلال جميع جلسات علاج مدرسة الألم بدلاً من تقديم

السريرية للحركة العلاجية في علاج مدرسة الألم (انظر الصفحة 169-173). يجب على أخصائي العلاج الطبيعي أيضًا تيسير هذه التمارين مع اتباع نفس المبادئ الموضحة هنا.

خلق محيط مناسب لتجربة الحركات

من المهم خلق محيط مريح يشعر فيه المشاركون بالأمان النفسي والجسدي لأداء وتجربة الحركات. السلامة ضرورية لأن تأثير الحركة العلاجية لا يأتي من مجرد أداء الحركات. بل يأتي من حصول المشاركين على فرصة لملاحظة كيف تؤثر الحركات على عقولهم وأجسادهم، وتجربة الشعور بالأمان وعدم الخوف أثناء الحركة والنشاط البدني، واستكشاف كيفية التحرك بالطريقة الأفضل بالنسبة لهم في أي لحظة ما. لكي يخرط المشاركون في هذا النوع من تجربة الحركة، يجب إنشاء محيط آمن للجميع.

فيما يلي بعض الطرق المفيدة لتهيئة محيط مناسب لتجربة الحركات:

- أثناء التقييم الأولي وجلسة العلاج الأولى، استكشف مع المشاركين الملابس التي ستكون مساعدة ومجدية لهم للسماح لهم بالتحرك بسهولة.
- خلال التقييم الأولي وجلسة العلاج الأولى، اشرح للمشاركين أن الحركة العلاجية مصممة بطريقة تكون آمنة لجميع المشاركين بناءً على قدراتهم وظروفهم الصحية وتجاربهم السابقة.
- تأكد من وجود غرفة كبيرة بما يكفي تسمح لعدد من المشاركين بالقيام وبشكل مريح بالحركات العلاجية المخطط لها.
- قم بترتيب موضع المشاركين وأخصائيي العلاج الطبيعي بطريقة تمكن جميع المشاركين من رؤية الحركات التي أظهروا أخصائيي العلاج الطبيعي وأن لا يكون انتباه المشاركين مشتتًا بحركات الآخرين.
- قم بتوفير الكراسي والحصائر الأرضية وخطط لكيفية ومكان وضعها لتكون تجربة حركات الجلوس والوقوف والاستلقاء واضحة ومريحة للجميع.
- خطط لكيفية الحفاظ على درجة حرارة الغرفة بطريقة تحول دون الشعور بالحر الشديد عند تحريك الجسد.
- تأكد من نظافة الأرضية، خاصة إذا تمت دعوة المشاركين لخلع أحذيتهم.

- ضع في اعتبارك الديناميكيات بين الجنسين للتأكد من أن يشعر كل شخص بالراحة في أداء وتجربة جميع الحركات بشكل كامل.
- احرص على توفير الماء والعصير/القهوة/الشاي في الغرفة وشجع المشاركين على الشرب متى رغبوا في ذلك، بدلاً من انتظار استراحة أو أن يتم تقديمهم لهم.
- قم بإنشاء محيط يشعر فيها الجميع بالراحة للاستكشاف والعثور على الطريقة الأكثر دعمًا لأداء كل حركة علاجية. هناك طرق متنوعة للقيام بذلك، بما في ذلك تطبيع الخبرات، وتوفير خيارات لكيفية أداء الجوانب المختلفة للحركات، والتأكيد على أن الهدف ليس القيام بالحركات بشكل مثالي، بل استكشاف كيفية القيام بالحركة بالطريقة التي يجدونها مفيدة.
- في كل مرة اشرح أنه لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للتحرك. بدلاً من ذلك، يمكن لكل شخص تجربة الحركات، واستكشاف ما يشعره بأكثر دعم، والقيام بما يشعره بالراحة في جسده.

توفير فرص مساهمة الوتيرة

يمكن وصف مساهمة الوتيرة على أنها طريقة عملية للقيام بالأنشطة اليومية، تتضمن هذه الطريقة المراقبة الذاتية لتجارب الألم والضغط النفسي ثم القيام بأشياء مفيدة لمنع مستويات الألم والضغط النفسي والتعب من أن تصبح مهيمنة وتساهم في الصعوبات الوظيفية والخمول والامتناع عن القيام بالنشاطات. غالبًا ما تساهم الصدمات والضغط النفسي المستمر والألم المستمر وتجارب الإجهاد في الخمول، وانخفاض القدرة البدنية، وتحسسية الجهاز العصبي التي تقلل من تحمل الحركة والنشاط البدني. بالنسبة للأشخاص المتأثرين بهذا الموقف، فإن مساهمة الوتيرة هي طريقة للتعامل مع كل هذا والعودة إلى الحركة والأنشطة اليومية والأنشطة البدنية. تركز هذه الطريقة على اتخاذ كل شخص خيارات فردية في حياته اليومية لتنظيم تجارب الألم والضغط النفسي. بدلاً من التركيز على التحسن أو الراحة على المدى القصير، فإن مساهمة الوتيرة تقوي القدرات على المدى الطويل للمشاركة الكاملة في حياة هادفة ونشطة.

يجب على أخصائيو العلاج الطبيعي تيسير ديجنتي 2022 / العلاج الطبيعي بمدرسة الألم

الحركة العلاجية بطريقة توفر فرصًا للمشاركين لتعلم كيفية دمج مساييرة الوتيرة في الحركات والأنشطة. الهدف هو أن الحركة العلاجية في علاج مدرسة الألم تركز على توفير فرص دائمة للمشاركين لملاحظة الأحاسيس في أجسادهم، بما في ذلك تجارب الألم والضغط النفسي، وتفسيرها بدقة، ثم استخدام طريقة مساييرة الوتيرة للاستجابة بطريقة مفيدة.

فيما يلي بعض الطرق لتيسير مساييرة الوتيرة أثناء توجيه المشاركين عند القيام بالحركات العلاجية:

- يجب على أخصائيي العلاج الطبيعي مراقبة المشاركين باستمرار بحثًا عن علامات التعب الشديد والألم والضغط النفسي. من المتوقع حدوث زيادات طفيفة في الشعور بالتعب والألم وتجارب الضغط النفسي أثناء أداء الحركات العلاجية. ومع ذلك، يجب على أخصائيي العلاج الطبيعي توجيه المشاركين لملاحظة التغييرات في تجارب الألم والضغط النفسي عندهم والاستجابة بطرق مفيدة قبل أن تصبح مهيمنة. يمكن أن تشمل الطرق المفيدة للاستجابة بتغيير سرعة الحركة، أو تغيير وضعية الجسد، أو تغيير كمية الطاقة المبذولة، أو تغيير كيفية تحريك الجسم، أو القيام بحركة مختلفة تمامًا، أو أخذ استراحة قصيرة.
- تم تصميم إشارة المرور خصيصًا لتسهيل مساييرة الوتيرة أثناء الحركة والنشاط البدني. يمكن القيام بهذا قبل وأثناء وبعد الحركة العلاجية. انظر الصفحة 103 لمزيد من المعلومات.
- خلال جلسة العلاج الجماعي، إذا أظهر واحد من المشاركين أو أكثر علامات تدل على أن تجارب الألم والضغط النفسي التي يمرون بها تميل بأن تصبح مهيمنة، يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي تعديل الحركات للمجموعة بأكملها أو تقديم خيارات أخرى مفيدة.
- يجب على أخصائيي العلاج الطبيعي دعم المشاركين لفهم المعتقدات الأساسية التالية المتعلقة بمساييرة الوتيرة والحركة:
- من المتوقع أن تزداد تجارب الألم والضغط النفسي أحيانًا أثناء الحركة وربما لمدة تصل إلى أربع ساعات بعد ذلك. ومن المتوقع أيضًا أن تعاني من بعض آلام العضلات لبضعة أيام بعد أداء الحركة والنشاط البدني.

هذه التجارب لا تشير إلى أننا أفرطنا في النشاط، أو أن هناك إصابة ما، أو أن الحركة سببت لما المضرة. بل إنها تشير إلى أن أجسامنا تزداد قوة وتطور القدرة على أن نكون أكثر نشاطًا بدنيًا.

يختلف كل شخص عن الآخر، لذلك عند الحركة والنشاط البدني، يمكن لكل شخص استكشاف الأشياء التي تشعره بدعم أكبر وفعل الأشياء التي يشعر بأنها توفر لجسده راحة أكثر. بالإضافة إلى ذلك، تتغير أجسادنا وقدراتنا من لحظة إلى أخرى، لذلك لا نحتاج إلى التركيز على أداء حركة بطريقة معينة أو بعدد معين من التكرارات. بدلاً من ذلك، يمكن لكل منا التركيز على ملاحظة ما الذي يصير في أجسادنا في أي لحظة ما ثم الاستجابة لهذا بطريقة مفيدة. يمكننا جميعًا أن نحاول القيام بنشاط ما بمستويات أقل مما نحن قادرين عليه ولكن في نفس الوقت نواصل في القيام بالنشاط والتحرك. يشير هذا إلى المفهوم المركزي لمساييرة الوتيرة والذي يتمثل في إيجاد القدر المحدد من النشاط في أي لحظة ما والذي يسمح لنا بالبقاء نشيطين دون المبالغة التي قد تساهم في هيمنة تجارب الألم الشديد والضغط النفسي.

توفير الفرص لزيادة الوعي بالجسد

يمكن وصف الوعي بالجسد على أنه القدرة على ملاحظة الأحاسيس المختلفة في الجسم والحالات الجسدية المختلفة، وعلى وجه التحديد ملاحظة التغييرات الصغيرة وردود الفعل في الجسم والنتيجة عن مدخلات داخلية وخارجية. غالبًا ما تؤدي الصدمة والضغط المستمر إلى إضعاف الوعي بالجسد بشكل مباشر مما يساهم في تجارب الألم والضغط النفسي وصعوبات أداء المهام الوظيفية في الحياة اليومية. يساهم ضعف الوعي بالجسد أيضًا في صعوبات فهم التجارب الجسدية التي نمر بها بطريقة مفيدة تدعمنا لعيش حياة نشطة ومتكاملة.

يجب على أخصائيي العلاج الطبيعي تيسير الحركة العلاجية بطريقة تخلق وتوفر فرصًا لزيادة الوعي بالجسد. سوف يدعم ذلك المشاركين لتقوية قدراتهم على ملاحظة الأحاسيس التي يمرون بها في أجسادهم، وتفسيرها بدقة، والاستجابة لها

بطرق مفيدة. على سبيل المثال ، من خلال زيادة الوعي بالجسد، يمكن للمشاركين تطوير القدرة على ملاحظة زيادة توتر العضلات ثم الاستجابة بالتحرك أو تمديد هذه العضلات أو بطرق أخرى وجدوا من قبل بأنها تخفف من حدة التوتر، وهذا قبل أن تصبح تجربة الألم مهيمنة. سيؤدي تحسين الوعي بالجسد أيضًا إلى تعزيز قدرات المشاركين على استخدام القدر اللازم من الطاقة والأكثر فاعلية خلال أي نشاط معين لمنع هيمنة تجارب التعب والألم والضغط النفسي.

فيما يلي بعض الطرق لتوفير وتيسير الفرص لزيادة الوعي بالجسد عند إرشاد وتوجيه المشاركين في الحركة العلاجية:

- قم بتيسير المواءمة، الإيقاع و التدفق، الشعور بالارتكاز والحرية والتنفس المتسق كما هو موصوف بأكثر دقة تحت. توفير وتيسير الفرص لتجربة الحركات بهذه الطريقة يحسن مباشرة الوعي بالجسد.
- قم بتفسير وذكر بأنه لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للتحرك. من الأفضل أن يقوم كل شخص بتجربة الحركات، واستكشاف ما الذي يولد عنده الإحساس بالدعم والراحة في جسده لحظة قيامه بالحركات .
- عند القيام بالحركات العلاجية، يجب على أخصائي العلاج الطبيعي أن يوجه ويرشد المشاركين لكي يلاحظوا الأحاسيس الموجودة في أجسادهم. هذه قائمة في الجمل التي يمكن أن تسهل هذا الشيء عند القيام بالحركات، للتذكير فإن هذه الجمل يرددها أخصائيي العلاج الطبيعي على مسامع المشاركين دون الحاجة بأن يردوا عليه أو يقومون بالإجابة أو الملاحظة جهرا:
- لاحظ وجود أية أحاسيس في جسديك الان – حاول بأن تلاحظ أية أحاسيس أخرى غير الألم
- لاحظ الأحاسيس المرتبطة بالتوازن وحس الثبات
- لاحظ تواصل قدمك مع الأرض عندما تتحرك
- لاحظ تنفسك – كيف أن الهواء يتدفق مرة الى الداخل ومرة الى الخارج – بماذا يشعر هذا
- إجلب انتباهك الى (أذكر جزءا من الجسد)

- ولاحظ ماذا تحس – كيف يتحرك – كمية الطاقة التي يستخدمها – ما هي الأحاسيس المولدة في هذا الجزء من الجسد، الحرارة، التوتر، الخفة، الارتياح على سبيل المثال
- بعد الانتهاء من الحركات، قم بتوجيه المشاركين لكي يلاحظوا ويتحدثوا عن التجربة التي مروا بها خلال قيامهم بالحركات وهل لديها صلة أو علاقة بالتجارب التي يمرون بها خلال حياتهم اليومية:
- كيف كانت تجربتك عند القيام بالحركات؟ (يستطيع أخصائي العلاج الطبيعي أن يبقوا على السؤال مفتوحا وعاما أو يستطيع أيضا التركيز على ما عبر عليه المشاركون من خلال التركيز على مناطق أو أجزاء أو أشياء معينة مثل العقل، الجسد، الأفكار، مستويات الطاقة، مستويات الألم، مستويات الضغط النفسي، القدرة على التركيز، التنفس، و/أو التركيز على إشارة المرور).
- كيف هو الإحساس الموجود في عقلك وجسدك الان؟ هل هنالك فرق بين قبل القيام بالحركات وبعد؟
- هل يمكنك أن تستحضر موقفا في حياتك اختبرت خلاله شيئا مماثلا على مستوى جسديك؟

تيسير المواءمة

يمكن تفسير المواءمة على انها الطريقة التي يترابط بها ويتواءم بها كل من الرأس، الأكتاف، العمود الفقري، الأفضاذ، الركبتين والكاحلين مع بعضهم البعض. المواءمة المفيد هي تلك التي تقلل من الضغط المادي/البدني على الجسد، تساهم في التنفس الحر والمتسق و تسمح للجسد بالتحرك وأداء وظيفته لسهولة أكبر وبالقدر الكافي والمفيد من الطاقة.

فيما يلي بعض الطرق لتسهيل المواءمة عند توجيه المشاركين في الحركة العلاجية:

يجب على أخصائي العلاج الطبيعي ان يُبررَ ويُظهرَ خلال الحركات العلاجية تواءمًا واضحا لمختلف أجزاء جسده لكي يساعد المشاركين على القيام بالمثل. لذلك على الأخصائي ان يمارس الحركات العلاجية خارج أوقات الجلسات لكي يكون قدوة للمشاركين.

لا يجب

- تكون الركبتين مثنية بطريقة تخول لنا بأن نضع قدمينا على الأرض كلياً وتكون الوضعية مستقيمة – وأن لا تكون الركبتين ممددة أو مثنية للغاية.
- نضع اليدين على الفخذين بطريقة تخول الصدر بأن يكون في وضعية انفتاح مع وجود ألواح الكتف في وضعية مائلة الى الأسفل و الوراء – ولا تكون وضعية الصدر منغلقة والاكشاف مدورة الى الأمام.
- في وضعية الاستلقاء ، يكون المواءمة المفيد مشابهاً لوضعية الوقوف مع وجود الاختلافات الرئيسية التالية:
- تكون الأقدام على نفس مستوى الفخذين، مع ارخائهما لكي يميلان الى الخارج في وضعية الاسترخاء.
- يكون المرفقين في وضعية انثناء طفيف مع وجود الصدر في وضعية مفتوحة والاكشاف مسترخية – ولا يكون المرفقين مشدودين أو مضغوطين
- وضعية الرأس تكون في الوسط مع إطالة الرقبة – ولا يكون الذقن مقدماً الى الأمام كثيراً أو الى الوراء
- يكون من المفيد وضع وسادة أو منشفة ملفوفة تحت الركبتين أو أسفل الظهر

تسهيل الإيقاع والتدفق في حركة

يمكن وصف الإيقاع بأنه التحرك بوتيرة ثابتة وتكرار الحركات لخلق نمط منسق للحركة يمكن التنبؤ به. يمكن وصف التدفق في الحركة بأنه التنقل بسلاسة بين الأجزاء المختلفة للحركة بحيث يكون هناك انتقال سلس وليس هناك بداية أو نهاية واضحة للحركة. تنطوي تجربة الإيقاع و التدفق في الحركات على إيجاد استقرار مرن والكمية المناسبة من الطاقة لأداء حركة معينة.

التحرك ينسق معين وتدفقيهم في تنظيم تجارب الألم والضغط النفسي ومستويات التعب. كما أنه يدعم العضلات لتكون نشطة وتستهلك الكمية المفيدة من الطاقة، بدلاً من أن تكون مفرطة النشاط وتساهم في الشعور بتوتر العضلات. بالإضافة إلى ذلك، من خلال التأكيد على الإيقاع و التدفق أثناء الحركة، فهذا يدعم التنفس لكي يصبح بشكل طبيعي ذات نمط حر ومتناسق، حيث يستنشق الجسم ويزفر كمية الهواء اللازمة في تلك اللحظة.

على أخصائي العلاج الطبيعي استعمال مصطلحات مثل «خطأ» و«صحيح» عند الحديث عن المواءمة. لأن هذا لا يساعد المشاركين على تقوية قدراتهم لملاحظة احتياجات أجسادهم في لحظة ما والاستجابة لها بطريقة مفيدة. بالأحرى يمكن التركيز على مصطلح « المواءمة المفيد». يمكن تعريف المواءمة المفيد على أنها تواءم مختلف أعضاء الجسد لكي تتيح لنا التحرك بحرية وسهولة.

في الغالب يكون من الصعب والمجهد للمشاركين أن نركز على المواءمة عند تعلم وتجربة الحركات العلاجية. بالإضافة الى ذلك، اذا تم توجيه الحركات العلاجية بطريقة تركز على التحرك بنسق وتدفقياً المواءمة المفيد من تلقاء ذاته دون ادراك المشاركين أو محاولة الأخصائي توجيهه أو التركيز عليه، لذلك لدى أخصائي العلاج الطبيعي خيارات سريرة متاحة حول متى يكون من المفيد التركيز على المواءمة بطريقة مباشرة عن طريق التعليقات اللفظية على سبيل المثال.

- في وضعية الوقوف يتضمن المواءمة المفيد ما يلي:
- وضع القدمين في نفس مستوى الفخذين، في بعض الأحيان يكون القدمين في وضعية مفتوحة الى خارج الجسد بقليل ولكن يكونان في اتصال مع الأرض ليكونا قاعدة الدعم.
- وضعية الركبتين تكون مفتوحة ومسترخية أي مع ثنيهما قليلاً – وليست مشبكة وفي وضعية البسط المفرط
- يكون أسفل الظهر في وضعية الوسط – يعني أن لا تكون في وضعية الانثناء او الانحناء أو الاستقامة الكاملة
- تكون وضعة الصدر مفتوحة مع وجود ألواح الكتف في وضعية مائلة الى الأسفل و الوراء – ولا تكون وضعية الصدر منغلقة والاكشاف مدورة الى الأمام
- وضعية الرأس تكون في الوسط مع إطالة الرقبة – ولا يكون الذقن مقدماً الى الأمام كثيراً أو الى الوراء
- في وضعية الجلوس ، يكون المواءمة المفيد مشابهاً لوضعية الوقوف مع وجود الاختلافات الرئيسية التالية:
- العظام الموجودة في الأرداف، والتي نرتكز عليها عند الجلوس، والقدمين المتصلتين بالأرض يكونن قاعدة الدعم.

فيما يلي بعض الطرق لتيسير الشعور بالارتكاز عند توجيه المشاركين في الحركة العلاجية:

فيما يلي بعض الطرق لتيسير الإيقاع و التدفق في الحركة عند توجيه المشاركين في الحركة العلاجية:

يمكن تحقيق الشعور بالارتكاز بسهولة أكبر من خلال جعل المفاصل في الجسد في وضعية مفتوحة ومرنة بدلاً من المغلقة أو شديدة التمديد أو الانبساط. تنشيط هذه الوضعية العضلات المسؤولة عن مقاومة الجسد ضد الجاذبية وشده في وضعية مستقيمة. على سبيل المثال ، لتسهيل وضعية مفتوحة في الركبتين ، يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي استخدام أسلوب الشد ثم الاسترخاء، وتوجيه انتباه المشاركين إلى وضعية الركبة، ويطلب منهم استكشاف الوضعية، ولا بد من الأخصائي أن يكون قدوة في تمثيل وإظهار هذه الوضعية للمشاركين، ويستخدم تعابير لفظية وإشارات بصرية لدعم المشاركين في اتباعه وتجربة الوضعية المفتوحة للركبتين.

يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي استخدام عبارات لتيسير الشعور بالارتكاز أثناء أداء الحركة العلاجية. يمكن أن تشمل العبارات ذات الصلة: (1) كن مرتكزا على الأرض ، (2) قف بثبات على الأرض ، (3) اشعر بقدميك (و / أو أسفل ظهرك) وهي متصلة بالأرض (أو الكرسي) ، و (4) اشعر بأنك كالشجرة لديك جذور في الأرض.

يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي دمج الصور الموجهة عند القيام بالحركات العلاجية لتوفير فرصة للمشاركين لتقوية أحاسيس الارتكاز. على سبيل المثال: تخيل أن لديك جذورًا، مثل شجرة، تنمو من جسمك. إنها تخرج من جسدك هذه وتنبت في الأرض تحتك. هذه الجذور تربطك بالأرض التي تحتك .

تيسير التنفس الحر والمنسق

يمكن وصف التنفس الحر والمنسق بأنه نمط تنفس ينشأ بشكل طبيعي بناءً على ما يحتاجه الجسم والعقل في تلك اللحظة. بدلاً من التحكم في التنفس أو توجيهه أثناء الحركة العلاجية ، يكون التركيز على خلق فرص لكي يتولد إيقاع التنفس بشكل طبيعي. يوفر أسلوب التنفس غير المباشر هذا فرصًا لإخراج الهواء أي الزفير بشكل كامل، وهو أمر مفيد لأن الأشخاص المتأثرين بالصدمات وتجارب الضغط النفسي المستمر والألم المستمر والتوتر يميلون إلى الوقوع في نمط حبس النفس.

- يجب أن يبسر أخصائيو العلاج الطبيعي جميع الحركات من خلال التركيز على الانتقال من حركة لأخرى دون توقف واتباع نفس الإيقاع بدلاً من كل حركة على حده أو بتحديد بداية ونهاية محددة لكل حركة.
- يجب على أخصائيي العلاج الطبيعي إظهار الحركات بالتركيز على الإيقاع و التدفق لدعم المشاركين للقيام بالمثل. لذلك على الأخصائي ان يمارس الحركات العلاجية خارج أوقات الجلسات لكي يكون قدوة للمشاركين
- تتضمن الطرق المفيدة لتوجيه المشاركين للتحرك بنسق معين وتدفقهما يلي: (1) إظهار الحركات بطريقة تبرز الإيقاع و التدفق ، (2) استخدام أنماط صوتية تتماشى مع الإيقاع و التدفق ، (3) استخدام مجموعة متنوعة من الإيقاع أو السرعات (4) توفير فترة طويلة كافية من الوقت لكل حركة حتى يتمكن المشاركون من التعرف عليها ويكون لأجسامهم الوقت الكافي للعثور على نمط منسق وتجربته.
- يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي أن يخططوا للحركة العلاجية بطريقة تتيح للمشاركين استكشاف سرعات مختلفة للحركة وتوجيههم لملاحظة السرعة التي تدعمهم في تجربة طرق جديدة للحركة، وشعور بمرونة وحرية أكبر أثناء الحركة، و / أو تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي.

تيسير الشعور بالارتكاز

يمكن وصف الشعور بالارتكاز على أنه الحضور الان وهنا جسديا ويوفر للشخص الشعور بالارتكاز والقوة. الذي يولد الشعور بالقدرة على التنفس بحرية على الرغم من أي تحديات جسدية أو اجتماعية أو ردود أفعال عاطفية. فهذا من شأنه أن يخلق إحساسًا متوازنًا بالقدرة على اكتساب المرونة والتحرك بحرية مع الشعور بالقوة والاستقرار. يسهل الشعور بالارتكاز أيضًا التنفس الحر والمنسق والتوازن الفعال والإحساس بالارتباط القوي مع الأرض، جسديًا ونفسيًا.

فيما يلي بعض الطرق لتيسير التنفس الحر والمنسق عند توجيه المشاركين في الحركة العلاجية:

فيما يلي بعض الطرق لتسهيل دمج الحركات في الحياة اليومية أثناء تيسير الحركة العلاجية:

• أثناء تيسير الحركة العلاجية، يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي دعم المشاركين للتفكير في كيفية تشابه الحركة العلاجية مع الأنشطة الوظيفية في حياتهم اليومية و / أو كيف يمكن أن تدعم هذه الحركات قدرتهم على أداء المهام الوظيفية. على سبيل المثال، ربما تكون الحركة العلاجية التي قمنا بها في وضعية الوقوف مشابهة للحركة المستخدمة عند طهي الطعام. يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي توفير فرصة للمشاركين للتفكير في هذا أثناء قيامهم بالحركة العلاجية. بعد القيام بالحركة العلاجية، قم بتوجيه المشاركين لملاحظة ومشاركة تجربتهم وكيف يمكن تطبيق كل ذلك في حياتهم اليومية. فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكن أن تدعم هذا النقاش:

• هل ذكرت أي من الحركات بالحركات التي تقوم بها في أنشطتك اليومية؟
• هل يريد أحدكم أن يشاركنا كيف من الممكن أن تدعمه هذه الحركات للقيام بالأنشطة بسهولة أكبر في حياته اليومية حسب رأيه؟

فيما يلي بعض الاستراتيجيات المفيدة التي يمكن أن يقدمها أخصائيي العلاج الطبيعي والتي قد تدعم المشاركين لدمج الحركات العلاجية في حياتهم اليومية:

• حاول إنشاء وقت مخصص للحركة في جدولك اليومي حيث يمكنك القيام بسلسلة من الحركات التي تجدها مفيدة وداعمة. من المفيد جداً أن تهدف إلى القيام بالحركة كل يوم حتى تتمكن من خلق مثل العادة أو الروتين. يمكن أن تغير مدة القيام بالحركة حسب رغبتك.

• حاول أن تدمج بعض الحركات العلاجية خلال حياتك اليومية. على سبيل المثال، قم بحركة واحدة في السرير قبل الاستيقاظ في الصباح، وحركات في وضعية الوقوف بعد الظهر، وبعض الحركات في وضعية الجلوس في المساء.

• عند دمج الحركة العلاجية في حياتك اليومية، ركز على اختبار الحركة واعتبرها تجربة، وحاول إيجاد الإيقاع و التدفق المناسبين، وملاحظة بما تشعر في عقلك وجسدك. لست بحاجة إلى التركيز على أداء الحركة

• ليس من الضروري لأخصائيي العلاج الطبيعي أن يوجه المشاركين بطريقة مباشرة للتحكم في تنفسهم. بدلاً من ذلك، يجب أن يركز على خلق فرص للتحرك بمواءمة و إيقاع و تدفق، لأن نمط التنفس الحر والمنسق سينشأ غالباً لوحده بشكل طبيعي.

• يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي توجيه المشاركين لاستكشاف سرعات مختلفة للحركة حيث ستؤثر السرعات المختلفة بشكل غير مباشر على نمط التنفس وتوفر فرصاً للجسم للعثور على تنفس حر ومنسق.

• يمكن أن يؤدي دمج تقنية الشد ثم الاسترخاء للعضلات مع الحركات العلاجية إلى تحفيز إخراج الهواء أي الزفير العميق.

• تشمل الطرق المفيدة الأخرى لتيسير التنفس الحر والمنسق بشكل غير مباشر ما يلي: (1) يقوم أخصائيو العلاج الطبيعي أحياناً بالتنهد أو يخرجون الهواء بصوت عالٍ لخلق مساحة وفرصة للمشاركين لإخراج الهواء والزفير أيضاً بهذه الطريقة، و (2) توجيه المشاركين للقيام بصوت «اممم» عند الزفير أثناء أداء الحركات العلاجية.

تيسير دمج الحركات في الحياة اليومية

• تتمثل أحد الأهداف السريرية الأساسية للحركة العلاجية في جعل المشاركين يختبرون كيفية المشاركة التامة في القيام بحركات هادئة ولطيفة وفي إيقاع والتي يمكن أن تدعمهم لتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي في حياتهم اليومية. لذلك ، يجب على أخصائيي العلاج الطبيعي دئماً خلق فرص للمشاركين للتفكير في التأثير الذي يمكن أن يحققه استخدام الحركة العلاجية في حياتهم اليومية والتفكير في الاستراتيجيات الممكنة لدعم ذلك.

بشكل مثالي أو محاولة تحقيق عدد معين من التكرارات. بدلاً من ذلك ، لاحظ وركز على التجربة ككل وحاول أن تستجيب بطرق مفيدة لأي تجارب ألم وضغط نفسي.

- ضع في اعتبارك استخدام أداة إشارة المرور في حياتك اليومية لكي تساعدك على ملاحظة الوقت المناسب للقيام بالحركات لدعم تنظيم تجارب الألم والضغط النفسي ومنعها من أن تصبح مهيمنة وتتداخل في أنشطتك اليومية.
- اكتشف طرقاً يمكنك من خلالها أن تكون نشطاً بدنياً وتحرك جسمك داخل مجتمعك، سواء بمفردك أو مع الأشخاص الذين تحلو لك القيام بالحركات معهم. قد تكون بعض الخيارات المتاحة مثلاً هي الذهاب للتنزه في الحي أو في حديقة قريبة، وأداء الرقصات التقليدية ، والبستنة.
- استكشف دمج الأنشطة الأخرى في حياتك اليومية والتي لاحظت بأنها تساعدك على الشعور بالاسترخاء والحيوية وتدعم تنظيم تجارب الألم والضغط النفسي. قد تكون هذه أشياء كنت تستمتع بفعالها في الماضي ولكنك لم تعد تفعلها لسبب ما. مثلاً الاستماع إلى الموسيقى والرقص ومسك بيد شخص عزيز لك والصلاة والجلوس أو المشي في الطبيعة.

دمج تقنيات الاسترخاء في الحركة العلاجية

يمكن وصف تقنيات الاسترخاء بأنها تقنيات تهدف إلى خلق فرصة للجهاز العصبي للشخص ليهدأ. غالباً ما تؤدي تقنيات الاسترخاء إلى الشعور بالاسترخاء النفسي والهدوء وكذلك تساهم في التغييرات الفسيولوجية مثل انخفاض توتر العضلات، والتنفس بسهولة، وتباطؤ ضربات القلب.

قد يكون من المفيد لأخصائيي العلاج الطبيعي دمج تقنيات الاسترخاء مع الحركة العلاجية لأنها قد تدعم تنظيم تجارب الألم والضغط النفسي وتوفير فرصة لزيادة الوعي بالجسد. ومع ذلك، نظراً لأن علاج مدرسة الألم مصمم للأشخاص المتضررين من الصدمات، فهناك اعتبارات مخصصة لاستخدام تقنيات الاسترخاء.

فيما يلي بعض الطرق لدمج تقنيات الاسترخاء مع تيسير الحركة العلاجية:

- عند تيسير تقنية الاسترخاء، يجب على أخصائيي العلاج الطبيعي التفكير ملياً عند وضع أماكن المشاركين لتعزيز مشاعر السلامة الجسدية والنفسية. على سبيل المثال، قد يؤدي الاستلقاء على الظهر إلى الشعور بعدم الأمان والضعف وقد يساهم في ردود أفعال ضغط نفسي هائلة. لذلك، يوصى بإجراء تقنيات الاسترخاء في وضع الجلوس.
- يجب أن يضع أخصائيي العلاج الطبيعي في اعتباره أن الجهاز العصبي لبعض الأشخاص المتأثرين بالصدمات يقوم بزيادة، بشكل مباشر، الطاقة الفسيولوجية وتوتر العضلات كاستراتيجية وقائية. يمكن أن يساعد ذلك في حمايتهم من تجربة ردود الأفعال العاطفية الصعبة والذكريات والأحاسيس الجسدية. بعض المشاركين الذين قد يكونون أكثر عرضة للانخراط في هذه الاستجابة الوقائية اللاواعية هم أولئك الذين: (1) لديهم مستويات عالية من القلق (2) لديهم أعراض الاكتئاب وخاصة الأعراض الجسدية مثل الطاقة المنخفضة، والعضلات المرتهنة للغاية، ووضعيات الجسد المنهارة. (3) ضحايا العنف الجنسي والتعذيب الجنسي. على الرغم من أن هؤلاء المشاركين قد يواجهون صعوبة في الدخول في حالة جسدية وذهنية مسترخية، يجب على أخصائيي العلاج الطبيعي أن يدركوا أن تقنيات الاسترخاء قد تكون ضارة ومرهقة لهذا النوع من المشاركين والتي توجد عندهم هذا النوع من الاستجابة الوقائية.
- فيما يلي بعض الطرق المفيدة التي تخول لك تيسير تقنيات الاسترخاء وفي نفس الوقت تحاول بشكل هادف منع ردود الفعل الضارة والمهيمنة: (1) تشجيع المشاركين على إبقاء أعينهم مفتوحة مع تركيز نظرهم على الأرض أمامهم ، (2) توفير الخيارات وخلق محيط يكون لدى المشاركين فيه الحرية في اختيار ما إذا كانوا سيشاركون في تقنيات الاسترخاء أو لا والحرية في اختيار الطريقة التي سيشاركون بها ، (3) مراقبة المشاركين باستمرار بحثاً عن علامات زيادة تجارب الضغط النفسي، و (4) إذا كان المشاركون يعانون من مستويات ضغط نفسي كبيرة، فاستعد للاستجابة لهذا قبل أن تصبح مهيمنة وقد ينتج عنه ردود أفعال الضغط النفسي المهيمنة (انظر الصفحات 146-158 لمزيد من المعلومات).

العلاج الجماعي والفردي

يجب أن يتبع أخصائيو العلاج الطبيعي دائماً مبادئ السرية وأن يدعموا المشاركين للقيام بذلك أيضاً. على سبيل المثال ، أثناء الجلسات الجماعية ، يجب ألا يذكر أخصائيو العلاج الطبيعي التحديات الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية الفردية التي شاركها أحد المشاركين أثناء التقييم الأولي. بدلاً من ذلك ، بناءً على التقييمات، يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي أن يدمجوا في أنشطة المجموعة التحديات والمشاكل العامة المشتركة بين المشاركين. يجب على أخصائيي العلاج الطبيعي أيضاً تذكير المشاركين خلال الجلسات بالحفاظ على السرية من خلال عدم مشاركة أي معلومات شخصية عن بعضهم البعض مع أشخاص خارج المجموعة. أخصائيو العلاج الطبيعي مسؤولون عن تيسير جلسات المجموعة بطريقة تتيح للجميع فرصة المشاركة والانخراط. لذلك، يجب على أخصائيي العلاج الطبيعي مراقبة جميع المشاركين باستمرار طوال جلسات المجموعة واتخاذ قرارات سريرية لدعم مشاركة الجميع. يجب أن تهدف هذه القرارات السريرية إلى أن الأشخاص سيشاركون بشكل مختلف بناءً على شخصياتهم وخبراتهم وقدراتهم الفريدة.

- يهدف العلاج الطبيعي بمدرسة الألم التابعة لديجنيتي لصالح السكان المتضررين من الصدمات (العلاج بمدرسة الألم) إلى تقديمها في مجموعات، نظراً للفائدة العلاجية الأكبر التي يوفرها العلاج الجماعي. إذا كانت الظروف لا تسمح بجلسات جماعية، فيمكن تطبيق علاج مدرسة الألم في جلسات فردية يشارك فيها أخصائي علاج طبيعي ومشارك واحد فقط.

العلاج الجماعي

- يمكن تقديم علاج مدرسة الألم لمجموعة من خمسة إلى عشرة مشاركين. إذا كانت المجموعة تحتوي على خمسة مشاركين أو أكثر، فعندئذ لضمان السلامة والتيسير الجماعي الفعال، يلزم وجود اثنين من المتخصصين لتيسير الجلسات معاً. من الناحية المثالية، يقوم اثنان من أخصائيي العلاج الطبيعي بتيسير المجموعة معاً. إذا لم يكن ذلك ممكناً، فيمكن عندئذٍ دعم أخصائي العلاج الطبيعي بواسطة أخصائي الصحة النفسية.

عند تقديم علاج مدرسة الألم في شكل جماعي، يجب أن يمتلك أخصائيي العلاج الطبيعي المهارات اللازمة لتسهيل ديناميكية سليمة وفعالة في المجموعة. يمكن وصف هذه الديناميكية على أنها محيط يشعر فيها جميع المشاركون بالأمان والراحة، حيث يتم تبني ودعم الخبرات الفريدة وأنماط التواصل والمشاركة للجميع، وحيث يمكن تحقيق الأهداف السريرية للجلسات. فيما يلي بعض المبادئ والمهارات الأساسية المطلوبة لتقديم علاج مدرسة الألم في مجموعة:

- نظراً لأن المشاركين سيقدّمون خلفيات وخبرات متنوعة، بالإضافة إلى أفكار وآراء مختلفة ، فمن الضروري أن يخلق أخصائيي العلاج الطبيعي محيطاً يشعر فيها الجميع بالأمان والراحة والاحترام بغض النظر عن العرق والدين والجنس والقدرة البدنية والخلفية التعليمية و التوجه السياسي. تتضمن الاستراتيجيات المحددة التي يمكن أن تدعم ذلك إنشاء اتفاق مع المشاركين حول كيفية التصرف داخل المجموعة لخلق الأمان والراحة للجميع، والاستماع إلى تجارب وأفكار الآخرين والتعامل معها بشكل فعال مع منع أي تعليقات أو سلوكيات غير مفيدة.

العلاج الفردي

عند تقديم علاج مدرسة الألم مع مشارك واحد فقط، يمكن تطبيق محتوى جلسات علاج مدرسة الألم بشكل مشابه تمامًا. قد يكون اخصائي العلاج الطبيعي قادرًا على تعديل محتوى جلسات العلاج ليكون محددًا لتجارب هذا المشارك المحدد، وثقافته، وسياقه، وما يفضله، ومعتقداته فيما يتعلق بتجاربهم في الألم والضغط النفسي.

أثناء تقديم جلسات علاج مدرسة الألم بصفة فردية، قد يكون المشاركون أكثر عرضة للتعبير عن رغبتهم في العلاجات الغير فاعلة مثل العلاج بالكهرباء والموجات فوق الصوتية. غالبًا ما يؤدي استخدام هذه العلاجات إلى زيادة صعوبة اكتساب المشاركين الثقة في قدراتهم على تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي. لذلك، من المهم أن يقوم أخصائيو العلاج الطبيعي بتصميم خطط العلاج التي تظل تركز على العلاجات النشطة أو الفاعلة التي تزود المشاركين بالمعرفة والمهارات اللازمة لتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي في حياتهم اليومية. ومع ذلك، للاستجابة لطلبات المشاركين وما يفضلونه، قد يكون من المناسب دمج بعض هذه العلاجات في خطة العلاج الفردية، جنبًا إلى جنب مع محتوى علاج مدرسة الألم، ثم الانتقال تدريجيًا نحو استخدام العلاجات الفاعلة فقط.

نموذج التخطيط للجلسة

علاج مدرسة الألم التابع لديجنيتي لصالح الشعوب المتأثرة بالصدمة (علاج مدرسة الألم)

يهدف نموذج الجلسة هذا لتحضير أخصائي العلاج الطبيعي لكل جلسة علاج بمدرسة الألم

أخصائي العلاج الطبيعي: جلسة عدد:

اعتبارات خاصة لدعم احتياجات المشاركين:

التحضير للجلسة	
تقنيات الارتكاز والتنفس	
معلومات عملية	
المتابعة	
المواضيع التي سيتم استكشافها	
التعليم التفاعلي رقم واحد	
حركات علاجية	
راحة	
التعليم التفاعلي رقم اثنين	
متابعة للمواضيع التي سيتم استكشافها	
مناقشة حول خطة النشاط	
تقنية استرخاء العضلات التدريجي	

دليل الإحالة

العلاج الطبيعي بمدرسة الألم لصالح الشعوب المصابة بالصدمة التابع لديجنتي (علاج مدرسة

الألم)

في مأوى و / أو الفقر، أو المعاناة من خسارة شخص،
أو محدودة فرص المشاركة المجتمعية، و / أو الوصول
المحدود إلى فرص كسب العيش والتعليم والصحة

دليل الإحالة هذا يدعم المهنيين لتحديد الأشخاص
الذين قد يستفيدون من علاج مدرسة الألم

فما تتمثل الأهداف العلاجية لمدرسة الألم؟

تجريب تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي حتى لا
تتداخل مع الأنشطة المهمة والتي تجلب السعادة
دمج تقنيات الحركة والإدارة الذاتية في الحياة اليومية
لتقليل تأثير تجارب الألم والضغط النفسي ودعم العيش
في كنف حياة نشطة وذات مغزى وفاعلة
فهم البيولوجيا العصبية للألم والضغط النفسي وتطبيق
ذلك في الحياة اليومية لدعم النوم الصحي والنشاط
البدني وتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي
تعزيز القدرة على منع تجارب الألم والضغط النفسي
من أن تصبح مهيمنة من خلال ملاحظة التغيرات في
الجسم والعقل والاستجابة لها بطرق مفيدة

ماهي مدة العلاج وعدد الحصص لعلاج مدرسة الألم؟

يتألف من تقييم فردي أولي، وعشر جلسات علاج،
وتقييم فردي أخير أو تقييم ما بعد الجلسات - من الناحية
المثالية يتم إجراء ذلك على مدى 12 إلى 14 أسبوعًا،
مع جلسة واحدة كل أسبوع
يوصى بشدة بإجراء الجلسات العلاجية العشر ضمن
مجموعة من خمسة إلى اثني عشر مشاركًا، ولكن إذا
كان السياق لا يسمح بذلك، فيمكن إجراء جلسات العلاج
بشكل فردي

من هم الأخصائيون الذين يقدمون علاج مدرسة الألم؟

يقدم علاج مدرسة الألم فقط من قبل أخصائيي العلاج
الطبيعي المعتمدين وأولئك الذين تلقوا تدريبًا وإشرافًا
خاصًا بعلاج مدرسة الألم
إذا كانت جلسة العلاج الجماعي تحتوي على خمسة
مشاركين أو أكثر، فيجب أن يتشارك أخصائيين علاج
طبيعي اثنين مع بعضهما في تقديم الجلسات معًا - من
الممكن أيضا أن يدعم أخصائي علاج نفسي أخصائي
علاج طبيعي واحد في تقديم الجلسات

فيما يتمثل العلاج الطبيعي بمدرسة الألم لصالح الشعوب المصابة بالصدمة التابع لديجنتي (علاج مدرسة الألم)؟

- يهدف إلى العمل جنبًا إلى جنب مع الأشخاص المتأثرين
بالصدمة و / أو الضغط النفسي المستمر لتقوية قدراتهم
على عيش حياة هادفة على الرغم من تجارب الألم
والضغط النفسي.
- يتمثل في علاج طبيعي للأشخاص البالغين والذين
يعانون من تجارب ألم وضغط نفسي مستمرة تتعارض
مع حياتهم اليومية
- يتضمن العديد من مكونات العلاج القائمة على الأدلة،
والتي تركز على منهاج يرتكز على علوم الصدمات
النفسية ويتضمن فهما اجتماعيا ونفسيا وبيولوجيا وروحيا
للصحة والوظيفة الجسدية والنفسية
- يركز على توفير الفرص لممارسة الحركة العلاجية
التدرجية وتقنيات الإدارة الذاتية بصورة ثابتة أثناء
جلسات العلاج وأيضًا دمج كل هذه في الحياة اليومية
- يتضمن تعليمًا تفاعليًا يتعلق بتجارب الألم والضغط
النفسي والنوم والنشاط ويوفر فرصة للمشاركين لمناقشة
هذه المعلومات ومشاركتها وتطبيقها على حياتهم
وتجاربيهم.

من هم الأشخاص المناسبون للمشاركة في العلاج بمدرسة الألم؟

- الأشخاص الذين يعانون من آلام وضغط نفسي بطريقة
مستمرة تتداخل وتعرقل حياتهم اليومية
- الأشخاص الذين يعانون من التأثيرات البيولوجية والنفسية
والاجتماعية والروحية للصدمة و / أو الضغط النفسي
المستمر - يمكن التعرض لهذه التأثيرات بعدة طرق بما
في ذلك الخمول، والخوف وتجنب الانزعاج الجسدي وردود
الأفعال العاطفية، ومشاكل النوم والصعوبات الاجتماعية و
/ أو مجموعة متنوعة من التجارب الجسدية مثل الألم
المستمر والصداع وآلام الصدر ومشاكل المعدة - يمكن أن
يشمل ذلك أولئك الذين لم يتم تشخيصهم باضطراب ما
بعد الصدمة والاكتئاب و / أو القلق
- الناجون من الصدمات النفسية بما في ذلك تجارب
التعذيب والحرب والتشرد والصراع و/أو العنف المنظم
- الأشخاص الذين يعانون من ضغوط مستمرة مثل العيش

يمكن طرح هذه الأسئلة لمعرفة ما إذا احتاج الشخص للعلاج بمدرسة الألم أو لا

هل تواجه احدي هذه التحديات؟

- هل تجد صعوبة في التمييز بين ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي في حياتك اليومية؟ هل تسمع أو ترى أشياء يصر الآخرون على عدم وجودها؟ (علامات الذهان)
- هل تجد أنه من المستحيل تذكر معلومات جديدة، أو اتباع التعليمات، أو تذكر الأنشطة التي كنت تخطط لإكمالها؟ في معظم الأوقات، هل تشعر بأن أفكارك فوضوية وغير منظمة؟ (علامات الصعوبات الإدراكية الكبيرة)
- هل عانيت مؤخرًا من: 1) فقدان الوزن غير المبرر، 2) حوادث التبول و / أو التبرز الغير مبررة، أو 3) ألم غير مبرر ومتواصل ومهمين تمامًا؟ (علامات لحالة طبية طارئة محتملة)

(إذا واجه أي شخص أياً من التحديات المذكورة أعلاه ، فيجب إحالته على الفور إلى أخصائي مناسب - بعد معالجة هذه التحديات واستقرارها، قد يكون الشخص مناسباً لعلاج مدرسة الألم)

هل أنت مهتم بالمشاركة في علاج مدرسة الألم؟

- نعم (علاج مدرسة الألم ملائم)
- لا (من الممكن أن يكون علاج مدرسة الألم مناسباً، ولكن يجب على أخصائي العلاج الطبيعي تقييمه)

هل علاج مدرسة الألم مناسب لهذا الشخص؟

- نعم ، يمكن أن يكون علاج مدرسة الألم مفيداً ومناسباً لهذا الشخص - يمكن إحالته إلى علاج مدرسة الألم - ويشمل ذلك تقييماً أولياً و مفصلاً من قبل أخصائي العلاج الطبيعي معتمد ومدرب لتقييم الملاءمة والسلامة
- لا ، علاج مدرسة الألم ليس مناسباً لهذا الشخص - يمكن إحالته إلى الاختصاصات الأخرى ذات الصلة بما في ذلك:

هل تعاني من ألم ما، أيا كان نوعه، في جسدك لمدة أكبر من ثلاثة أشهر؟

- نعم (علاج مدرسة الألم ملائم)
- لا (من الممكن أن يكون علاج مدرسة الألم مناسباً، ولكن يجب على أخصائي العلاج الطبيعي تقييمه)

هل زادت حدة تجارب الألم عندك مقارنة بحدتها عند بداية حدوثها؟

- نعم (من الممكن أن يكون علاج مدرسة الألم مناسباً، ولكن يجب على أخصائي العلاج الطبيعي تقييمه)
- لا (علاج مدرسة الألم ملائم)

هل جربت العلاج الطبيعي التقليدي من قبل ووجدت بأن تأثيره يقل كثيراً في المدى البعيد؟

- نعم (علاج مدرسة الألم ملائم)
- لا (من الممكن أن يكون علاج مدرسة الألم مناسباً، ولكن يجب على أخصائي العلاج الطبيعي تقييمه)

هل تعاني من أي مشكل من المشاكل التالية؟

- الصداع
- صعوبة النوم
- الشعور بالتعب بسهولة شديدة
- صعوبة في التركيز والحفاظ على التركيز
- صعوبة تذكر الأشياء
- الشعور بالتعب والألم في جسمك
- الشعور بأن الألم قد انتشر في جميع أنحاء جسمك
- الشعور بالإرهاق بسهولة
- سهولة الانزعاج من الناس
- تجد صعوبة في إكمال مهامك اليومية
- صعوبة التنفس بسهولة و / أو ضيق التنفس

(تعكس هذه المشاكل وجود تجارب الضغط النفسي - فكلما زادت المشاكل الموجودة ، كلما ثبتت الحاجة للعلاج وكان أكثر صلة)

شهادة مدرسة الألم

تم منح الشهادة إلى:

وذلك عقب اتمامه (ها) جلسات العلاج الطبيعي وفق منهاج مدرسة الألم
لقد اكتسبت فهمًا جديدًا حول هذا الموضوع:

- لماذا نخوض تجربة الألم
- ما الذي يؤثر على تجربة الألم والضغط النفسي لدينا
- كيف يمكنك تنظيم مستويات الألم والضغط النفسي لديك وتظل نشطًا في نفس الوقت
- كيف يؤثر النوم عليك
- ما الذي يمكنك القيام به حتى يكون للألم والضغط النفسي تأثير ضئيل على نومك
- ماذا يحدث إذا تجنبنا الأنشطة، أو قمت بالكثير من الأنشطة، أو لم تخطط جيدًا للأنشطة في حياتك اليومية
- كيف يمكنك التخطيط لأيامك، حتى تتمكن من القيام بالأنشطة التي تهتمك وتستمتع بها في حياتك اليومية

لقد طوّرت القدرة على:

- ملاحظة التغييرات في عقلك وجسمك والمتعلقة بتجارب الألم والضغط النفسي
- القيام بتنظيم مستويات الألم والضغط النفسي بطريقة فاعلة لمنعها من أن تصبح مهيمنة
- دعم نفسك بطريقة فاعلة للحصول على نوم صحي
- التخطيط لأنشطتك اليومية حتى تتمكن من القيام بها دون أن تهيمن عليها تجارب الألم والضغط النفسي
- استخدام الحركات وتقنيات الإدارة الذاتية والأنشطة الهادفة لدعم نفسك للبقاء نشطًا في حياتك اليومية.

.....
التاريخ	توقيع الأخصائي	اسم أخصائي العلاج الطبيعي
.....
التاريخ	توقيع الأخصائي	اسم أخصائي العلاج الطبيعي

Endnotes

- 1 DIGNITY Danish Institute against Torture (2021) <https://www.dignity.dk/en/>
- 2 https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf
- 3 Persistent pain refers to all pain experiences that remain longer than would be expected from acute injury in the body's tissues. The Pain School Treatment uses the term persistent pain rather than chronic pain as it more accurately reflects the research-based principle that long-lasting pain experiences are not permanent or static.
- 4 Asmundson, G. Katz, J. (2009). *Understanding the co-occurrence of Anxiety Disorders and Chronic Pain: State-Of-The-Art - A Theoretical Review*. Wiley-Liss, inc. 2009.
- 5 Nicol A et al. The association Between a History of Lifetime Traumatic Events and Pain Severity, Physical Function, and Affective Distress in Patients with Chronic Pain. (2016). *The Journal of Pain*, Vol 17, No 12(December) 2016: pp13341348-. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2016.09.003>
- 6 Pacella, M. et al. The physical health consequences of PTSD and PTSD symptoms: A meta-analytic review. *Journal of Anxiety Disorders* 27(2013) 3346-. *Journal of Anxiety Disorders* 27 (2013) 3346-. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.08.004>
- 7 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X15001190>
- 8 Amris, K, Jansen, G.B. (2019). Chronic pain as a consequence of Torture: Management. 2019 Global year against pain in the most vulnerable. IASP. <https://europeanpainfederation.eu/wp-content/uploads/201913-/02/Chronic-pain-as-consequence-of-torture-management-TEMPLATE.pdf>
- 9 Louw, A., Zimney, K. Puentedura, E. J., & Diener, I. (2016) The Efficacy of pain neuroscience education on musculoskeletal pain; A systematic review of the literature. *Physiother Theory Pract.* 5, 33255-. <https://doi.org/10.108009593985.2016.1194646/>
- 10 Moseley, G. L., & Butler, D. S. (2017). *Explain Pain Supercharged*. Noigroup publications.
- 11 Hatala, A. R. (2013). *Towards a Biopsychosocial- Spiritual Approach in Health Psychology: Exploring Theoretical Orientations and Future Directions*. <https://doi.org/10.108019349637.2013.776448/>
- 12 World Health Organization (WHO) (2021). What do we mean by self-care. <https://www.who.int/reproductivehealth/self-care-interventions/definitions/en/>
- Dainkeh, F. (2019). *Beyond Self-Care: Understanding Community Care and Why it's important*. She+geeksout. <https://shegeeksout.com/beyond-self-care-understanding-community-care-and-why-its-important/>
- 13 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8857196/>
- 14 Gamble, A. *Beyond Pain.....*
- 15 Cleeland, C. S. (1991). *Brief Pain Inventory, BPI Short Version*. MDAnderson Cancer Center. <https://www.mdanderson.org/research/departments-labs-institutes/departments-divisions/symptom-research/symptom-assessment-tools/brief-pain-inventory.html>
- 16 Gyllensten, A. L., & Mattsson, M. (2011). *Body awareness scale, movement quality and experience, BAS MQ-E. (BAS Rörelseskvalitet och Kroppsupplevelse)*. Simrishamn Copyright 2011
- 17 Gamble, A.
- 18 Gyllensten, A.L., Skoglund, K., & Wulf, I.(2018). *Basic body awareness therapy: embodied identity*. Vulcan
- 19 Dahl, J. & Lungren, T.(2006). *Living Beyond Your Pain – Using Acceptance and Commitment Therapy to ease Chronic Pain*. New Harbinger Publications
- 20 <https://www.sprc.org/about-suicide>
Beyond Pain. Dr April Gamble
- 21 [https://www.archives-pmr.org/article/S000389993-11\(00670-\)/fulltext](https://www.archives-pmr.org/article/S000389993-11(00670-)/fulltext)
- 22 <https://www.iasp-pain.org/publications/iasp-news/iasp-announces-revised-definition-of-pain/>
- 23 <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/462204/.full.pdf>
- 24 *Beyond Pain*
- 25 <https://thesportjournal.org/article/the-r-i-c-e-protocol-is-a-myth-a-review-and-recommendations/>
- 26 Ginzburg et al., 2014. Body awareness: differentiating between sensitivity to and monitoring of bodily signals. *J. Behav. Med.* 37 (3), 564575-.