

الإدارة الذاتية لآلام الفم والوجه المزمنة بما في ذلك اضطراب الفك الصدغي (TMD)

كارينا لوفيل وديفيد ريتشاردز وفيل كيلي
وجوانا جولدثورب وفيشال أغاروال.

© 2019 جامعة مانشستر وجامعة ليدز

يمكن الحصول على نسخ بموجب ترخيص هنا: <https://www.click2go.umip.com> أو <https://licensing.leeds.ac.uk/>


National Institute for
Health Research


UNIVERSITY OF LEEDS


The University of Manchester

جدول المحتويات

1.....	الخطوة 1: ما هي "الإدارة الذاتية لألم الفم والوجه المزمن"؟
1.....	مقدمة
2.....	الحالات
4.....	تعرف على فريقك
6.....	نصائح لمساعدتك على إدارة ألمك
7.....	الخطوة 2: فهم كيف يؤثر ألم الفم والوجه علي
7.....	كيف يؤثر ألم الفم والوجه المزمن عليك؟
9.....	بعض المعلومات عن آلام الفم والوجه المزمنة
10.....	الحلقة المفرغة لألم الفم والوجه المزمن
11.....	مشاعرك وسلوكياتك وأفكارك الشخصية
13.....	تحديد بعض الأهداف
16.....	الخطوة 3: طرق إدارة الألم
17.....	تحسين الطريقة التي أشعر بها جسديا
22.....	تغيير الأشياء التي أقوم بها
22.....	التنشيط السلوكي
30.....	تغيير الطريقة التي أفكر بها
34.....	الخطوة 4: إدارة ألم الفم والوجه المزمن على المدى الطويل
35.....	الحالات:
35.....	علي وماريا وسارة
35.....	علي
39.....	ماريا
49.....	سارة

الخطوة 1:

ما هي "الإدارة الذاتية لآلام الفم والوجه المزمنة"؟

مقدمة

تمت كتابة هذا الدليل لمساعدتك على الإدارة الذاتية لآلام الفم والوجه المزمنة. تشير الإدارة الذاتية إلى مجموعة من الأشياء التي يمكنك القيام بها بنفسك لتقليل الألم أو لتقليل تأثيره على حياتك.

يتضمن الدليل دراسات حالة لأشخاص يعانون من نفس المشكلات التي تواجهها. من خلال القراءة والتحدث عن المشاعر والألم الذي تشعر به، سيساعدانك على رؤية أنك لست وحدك وأن هناك أشخاصًا وأساليب متاحة لمساعدتك في إدارة الألم.

الهدف من هذا الدليل هو تمكينك من تعلم كيفية التعامل مع هذه الأنواع من المشاعر. بالطبع، كل شخص هو فرد ولكن نأمل أن يمنحك هذا الدليل نقطة انطلاق لإدارة مشاعرك الخاصة.

في هذا الدليل، قمنا بتضمين نصائح حول استخدام تقنيات الإدارة الذاتية التي تم تطويرها من الأدلة البحثية. لقد قمنا أيضًا بتضمين الأشياء التي أخبرنا الأشخاص الذين يعانون من آلام الفم والوجه المزمنة أنهم وجدوها مفيدة. نعتقد أن الجمع بين الاثنين سينتج الدليل الأكثر إفادة وعمليًا لمساعدة الأشخاص على إدارة آلامهم. نأمل أن تتمكن من العثور على جميع المعلومات المفيدة. الأهم من ذلك كله، نأمل أن تضع بعض هذه الاقتراحات موضع التنفيذ.

في هذه المرحلة، نريد أن نؤكد لك أنك لست وحدك. لا نريد منك استخدام الدليل بدون دعم من أشخاص آخرين.

إدارة الألم المزمن هي جهد جماعي؛ شراكة.

الحالات

يمكن أن يكون العالم مكانًا محمومًا وصعبًا. بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من آلام الفم والوجه المزمّنة، يمكن أن يكون الأمر أكثر صعوبة ويمكن أن تغمرك حالتك. تشعر يولاندا وجاك بالإرهاق من آلامهما وكيف تؤثر على حياتهما وعوالمهما. هذه هي قصصهما:

يولاندا:

أبلغ من العمر 28 عامًا وأعمل في مركز بيع نباتات ومعدات الحدائق. أعيش بمفردي ولكن قد أنتقل مع صديقي قريبًا. لقد أصبت بطققة في فكي منذ إزالة الأسنان قبل 5 سنوات وأجد صعوبة في فتح فمي على نطاق واسع، على سبيل المثال عندما أتناوب. أعاني أيضًا من ألم مزعج رهيب في فكي، وعلى مدى الأشهر القليلة الماضية، ازداد الأمر سوءًا لدرجة أنني اضطررت إلى أخذ إجازة من العمل بسبب الألم. لدي المزيد من أيام الإجازة المرضية عندما يكون الجو باردًا لأن سوء الأحوال الجوية يبدو أنه يزيد الألم سوءًا.

أجد أن هناك أشياء أخرى تزيد الألم سوءًا، على سبيل المثال، عندما أضطر إلى رفع الأشياء الثقيلة في العمل. على الرغم من أن زملائي يمكنهم القيام بالكثير من هذا من أجلي، إلا أنني أفضل القيام بذلك بنفسني وعندما لا أستطيع، أشعر بالحرج وعدم إجادتي لعملي. على الرغم من أن مديري متفهم للغاية، إلا أنني أخشى أن أفصل من العمل. أحتاج حقًا إلى الاحتفاظ بعملي، حيث أن حسابي المصرفي مكشوف. يزداد ألمي سوءًا عندما أشعر بالتوتر، على سبيل المثال، عندما يريد صديقي التحدث عن شراء منزل معًا. أشعر بالقلق من أنني لن أتمكن من دفع الرهن العقاري والفواتير إذا استمر ألم وجهي في التأثير على وظيفتي. يؤثر ألمي أيضًا على علاقتنا. إحدى المشاكل هي أنني لا أعرف أبدًا متى سيشتد الألم، لذلك نقوم دائمًا بإلغاء الخطط مع الأصدقاء في اللحظة الأخيرة لأنني لا أشعر بالقدرة على الخروج، والآن وصلنا إلى المرحلة التي لا نضع فيها خططًا على الإطلاق. نادرًا ما نرى مجموعة أصدقائنا القديمة، ويميل صديقي إلى الخروج بمفرده الآن بينما أبقى في المنزل وأذهب إلى الفراش مبكرًا. لا أريد أن أتحدث معه عن الألم وكيف يؤثر علي لأنني لا أعتقد أنه سيفهم. لا يعرف الأطباء وأطباء الأسنان ما الذي يسبب الألم، لذلك لا أعرف ماذا أقول له عن حالتي.

على مر السنين، رأيت 5 أطباء أسنان مختلفين في 3 عيادات أسنان مختلفة لمحاولة معرفة سبب الألم. في النهاية تمت إحالتي إلى اختصاصي قام بعمل جييرة ناعمة لأرتديها على أسناني ليلاً. اختفى الألم لفترة قصيرة ولكن بعد بضعة أيام عاد الإحساس بالخفقان. أشعر أحيانًا بالقلق من أن الألم سيكون دائمًا بهذا السوء وهذا يجعلني أشعر بالإحباط. عندما أشعر بالضجر، لا أشعر بالرغبة في الخروج أو القيام بأي شيء ذو بال، وهذا يجعلني أركز على الألم أكثر، أشعر وكأنني في حلقة مفرغة.

لقد سمعت أن آلام الفم والوجه المزمّنة مرتبطة بالإجهاد ويمكنني بالفعل أن أتفهم ذلك. أعلم أنني شعرت بتحسن كبير عندما حصلت على استراحة مناسبة في إسبانيا لمدة أسبوعين، ولم يندلع ألمي على الإطلاق عندما كنت بعيدًا عن الروتين المعتاد، ومخاوف المال والعلاقة. أود أن أكون قادرةً على إدارة الألم بشكل أفضل، لكنني لست متأكدةً من كيفية القيام بذلك.

جاك:

أبلغ من العمر 55 عامًا ومطلق ولدي ثلاثة أطفال بالغين. أعيش بمفردي منذ أن تزوج ابني وغادر المنزل منذ حوالي 3 سنوات. بعد وقت قصير من مغادرته، تعرضت لحادث سيارة، مما تسبب في إصابتي بهتزاز الرقبة. كان الوقت الذي أعقب الحادث مرهقًا بالنسبة لي لأنني كنت أعاني من هذا الألم، وواجهت صعوبة في الحصول على تعويض من شركة التأمين. بالإضافة إلى الألم المزعج الرهيب الذي أشعر به في وجهي، أعاني أيضًا من آلام أسفل الظهر، لذا قبل حوالي عام تقاعدت مبكرًا من وظيفتي كمدير نقل. أتناول الكثير من مسكنات الألم ولكن لا يبدو أنها تفعل الكثير للمساعدة. لقد خضعت للعلاج الطبيعي، والتمارين التي قدموها لي يمكن أن تجعلني أشعر بتحسن طفيف، لكن في بعض الأحيان يكون الألم في وجهي سيئًا للغاية، ويبدو أنه لا يوجد شيء يمكن أن يخففه.

كنت أقوم بالكثير من أعمال البستنة، وأذهب إلى ابني وابنتي لتناول طعام الغداء كل يوم أحد، وأخرج لتناول الجعة والكارتي ليلة الجمعة مع بعض السائقين من المكان الذي كنت أعمل فيه، لكن هذا توقف الآن. لا أنام جيدًا بسبب الألم، لذلك ليس لدي الطاقة لفعل الكثير ولا أحب تناول الطعام أمام الآخرين. هذا لأنني يجب أن أقطع طعامي صغييرًا جدًا حتى لا أحتاج إلى مضغه كثيرًا، لذلك قد يستغرق الأمر وقتًا طويلاً لتناول وجبة. أحيانًا أتوقف لأخذ قسط من الراحة لإراحة فكي. إذا حصلت على شيء مطاطي للغاية مثل بعض اللحوم الدهنية، فلن أتمكن من التعامل معه وأضطر إلى بصقه في منديل. إنه أمر محرج تمامًا، وإذا مضغت لفترة طويلة، فإنه يجعل آلام وجهي أسوأ.

قد يبدو الأمر مضحكًا، لكن منذ وقوع الحادث، شعرت أن أسناني لا تتناسب مع بعضها بشكل صحيح. لقد زرت اثنين من أطباء الأسنان المختلفين، لكن كلاهما يقول إن أسناني لم تتحرك ولا يوجد شيء خاطئ فيها. على الرغم من أنني متأكد من أن أطباء الأسنان والأطباء الذين رأيتهم جيدون، إلا أنني كنت أبحث على الإنترنت وقرأت أنه يمكنك الدفع مقابل عملية جراحية لتصحيح الطريقة التي تتناسب بها أسنانك معًا. إذا لم ينجح أي شيء آخر، فقد أميل فقط إلى صرف بعض المدخرات لتجربة ذلك لأنني سئمت من الإرهاق وسأحاول أي شيء الآن.

قرأت أيضًا أن التحدث إلى شخص ما يمكن أن يساعد في علاج الألم المزمن، لكنني لست متأكدًا من أنني أو من بكل هذه الأشياء النفسية. أعلم أن كل هذا الألم ليس فقط متصورًا في رأسي، وإذا اضطروا إلى تحمله، فسيفكرون بشكل مختلف. لا أريد حقًا إنفاق ثروة على عملية قد لا تنجح، أو الاستمرار في رؤية أطباء وأطباء أسنان مختلفين. أود أن أتحكم في ألم الوجه هذا بشكل أفضل قليلاً وأمنعه من السيطرة على حياتي، لكنني لست متأكدًا من أين أبدأ.

كيف يمكننا وصف مشاكل يولاندا وجاك؟

إذا كان أي شيء يتعلق بالطريقة التي تشعر بها يولاندا أو جاك يبدو كما تشعر به أحيانًا، فإن هذا الدليل سيساعدك.

كما ذكرنا، نريد أن نؤكد لك أنك لست وحدك. لا نريد منك استخدام الدليل بدون دعم من أشخاص آخرين. إدارة الألم المزمن هي جهد جماعي؛ شراكة. لذا قبل كل شيء، دعونا نلتقي بالفريق. يشمل الفريق أنت وهذا الدليل والمُبتسّر الخاص بك وأصدقائك وعائلتك.

تعرف على فريقك

أنت: أنت أهم شخص في الفريق. أنت فقط تعرف ما تشعر به في أي لحظة. ويمكنك فقط اتخاذ الخطوات اللازمة للعودة إلى الوضع الذي تريده. في الواقع، أنت الشخص الوحيد الذي يعرف حقًا كيف يبدو هذا الشعور. أنت الخبير في ما تشعر به.

يمكن أن يكون تلقي المساعدة صعبًا. ليس من السهل دائمًا طلب المساعدة أو تلقيها. بالنسبة لبعض الناس، قد يشعرون بالاستسلام. ومع ذلك، يحتاج الجميع إلى المساعدة في بعض الأحيان والقدرة على طلب المساعدة وقبولها هي قوة. يمكن أن يكون اتباع هذا الدليل وطلب الدعم من الأصدقاء أو العائلة من العناصر الأساسية التي ستساعدك.

كما قلنا سابقًا، هذا جهد جماعي. على الرغم من أنك الشخص المسؤول عن تعافيك، فأنت لست وحدك. العضو المهم التالي في هذا الفريق هو هذا الدليل.

هذا الدليل: سيساعدك هذا الدليل على إدارة المواقف التي تجدها صعبة في الوقت الحالي. عندما تشعر بالألم، يمكن أن يتأثر التركيز ولذلك حاولنا أن نجعل هذا الدليل ذو طابع وذّي قدر الإمكان. يعتمد الدليل على الإدارة الذاتية المدعومة. قبل أن نشرح المزيد عن الدليل، دعونا نوضح ما تتضمنه الإدارة الذاتية المدعومة.

تجمع الإدارة الذاتية المدعومة في هذا الدليل بين التقنيات التي تتضمن التحكم في وضعية الجسم والعلاج السلوكي المعرفي (CBT) وهو "العلاج بالكلام" استنادًا إلى وجهة نظر مفادها أن الطريقة التي نتصرف بها (السلوك) وأفكارنا (الإدراك) وأحاسيسنا الجسدية (الألم) كلها مترابطة وبالتالي تؤثر على بعضها البعض. تم استخدام العلاج المعرفي السلوكي لأول مرة لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من القلق والاكتئاب؛ وقد تم استخدامه الآن بنجاح في العديد من المجالات الأخرى، على سبيل المثال، الألم المزمن والسمنة ومشاكل النوم والحالات الطبية الأخرى.

سيعمل المُيسّر معك لتحديد أنماط الاستجابة للألم (أو المواقف الأخرى) التي قد تكون غير مفيدة، ولتجربة بدائل مختلفة. قد يشمل ذلك تعلم تقنيات جديدة أو اختيار القيام بالأشياء بشكل مختلف. ستقومون معًا بتجربة طرق مختلفة للتفكير والتصرف ومعرفة كيف يمكن أن تؤثر على تجربتك.

يشعر بعض الناس أن العلاج بالكلام يعني أن آلامهم أو حالتهم لا يصدقها المهنيون الصحيون أو أنهم يعتقدون أن الألم له أصول نفسية - وهذا ليس صحيحًا. الألم حقيقي للغاية وهناك العديد من الأسباب لحدوث الألم. يساعدك العلاج في تعلم التقنيات التي تساعدك على إدارة الألم والأهم من ذلك، تقليل تأثيره على حياتك.

ينقسم هذا الدليل إلى خطوات:

- الخطوة 1: "ما هي الإدارة الذاتية لآلام الفم والوجه المزمنة؟" (هذا القسم)
 - الخطوة 2: "فهم كيفية تأثير آلام الفم والوجه المزمنة علي."
 - الخطوة 3: "طرق إدارة الألم"
 - الخطوة 4: "الاستمرار في إدارة الألم".
- قصص: علي وماريا وسارة

- الخطوات 1 و 2 مهمة للجميع للتعامل معها.
- الخطوة 3 مختلفة. فيها، نوضح طرق إدارة الألم. في هذه الخطوة، يمكنك الاختيار بين الأشياء المختلفة الموضحة لمساعدتك. عندما تدير ألمك بشكل أفضل،
- تبحث الخطوة 4 في الأشياء التي يمكنك القيام بها لمواصلة إدارة الألم عند انتهاء البرنامج.

لقد استخدمنا حالات حقيقية لتوضيح كيف يمكنك استخدام الأفكار والتقنيات المختلفة التي وصفناها في الدليل. هذه الحالات تتعلق بأشخاص عاديين. إنها توضح كيف يمكن للأشخاص الحقيقيين الذين يعانون من مشاكل حقيقية إدارة آلامهم المزمنة. قبل أن نكتب هذه الحالات، تحدثنا إلى الكثير من الأشخاص الذين عانوا من آلام الفم والوجه المزمنة حول ما يجب أن يتضمنه الدليل وتستند الحالات إلى تجارب حقيقية. لقد طلبنا أيضًا من الأطباء وأطباء الأسنان وغيرهم من المهنيين الصحيين الحصول على مشورتهم.

تمت كتابة هذا الدليل من قبل فريق من الباحثين العاملين في خدمة الصحة الوطنية NHS والجامعات. يضم فريقنا أطباء أسنان وممرضات وعلماء نفس وباحثين في مجال الصحة. نحن جميعًا ملتزمون بتحسين الحياة للأشخاص الذين يعانون من آلام الفم والوجه المزمنة. كل ما نقترحه في هذا الدليل هو شيء نعلم أن شخصًا آخر قد وجدته مفيدًا، أو وجدناه مفيدًا شخصيًا. جميع التقنيات هي أشياء سنفعلها بأنفسنا. سنشعر بسعادة كبيرة بالتوصية بها لأصدقائنا وأقربنا.

المُتَبَرِّر الخاص بك: سيكون المُتَبَرِّر الخاص بك شخصًا مدربيًا على الإدارة الذاتية المدعومة وسيكون لديه معرفة محددة بألم الفم والوجه المزمن. يتمثل دورهم في دعمك أثناء تعلمك إدارة الألم. سوف يساعدونك على فهم مشاعرك وتأثيرها عليك. الأهم من ذلك أنهم سيساعدونك على اختيار التمارين الأكثر فائدة لك في الدليل. يمكن أن تكون إدارة الألم المزمن صعبة. لذلك عندما تشعر بالإحباط، سيقدم لك المُتَبَرِّر المشورة ويقدم لك الدعم.

المُتَبَرِّر الخاص بك هو جزء مهم حقًا من برنامجك. فكر فيه كمدرّب لياقة شخصي. إذا ذهبت إلى صالة الألعاب الرياضية أو مارست الرياضة، فإن مدربي اللياقة الشخصية لا يقومون بالعمل الفعلي للحصول على اللياقة البدنية؛ هذا متروك للفرد. ومع ذلك، سيضع المدرب خطة للياقة البدنية، ويراقب تقدمك ويستمر في تشجيعك عندما تشتد الأمور. سيقوم المُتَبَرِّر الخاص بك بنفس الشيء؛ فهو موجود لدعمك.

أصدقاءك وعائلتك: من الطبيعي أن ترغب في الاحتفاظ بالمشاكل لنفسك. لا يرغب الكثير من الناس في إزعاج الأصدقاء والعائلة بما يشعرون به أو قد تقلق من أن تكون عبئًا. قد تتساءل عما إذا كان هناك حقًا أي شيء يمكنهم القيام به للمساعدة.

لكن الأشخاص القريبين منك سيلاحظون ما إذا كنت مصابًا بالألم، حتى لو لم يعرفوا السبب. قد يكون من المريح أن تتاح لك الفرصة للتحدث ومشاركة مشاكلك. قد يشعر الأصدقاء أو العائلة أيضًا بالارتياح لفهم ما تمر به والحصول على فرصة للمساعدة.

نعتقد أن العائلات والأصدقاء مهمون جدًا في المساعدة على إدارة آلام الفم والوجه المزمنة. يجب على الجميع اتخاذ خياراتهم الخاصة بشأن ما يقولونه لمن. بشكل عام، نشجعك على مناقشة ما تشعر به والبرنامج في هذا الدليل مع شخص واحد على الأقل أنت قريب منك.

نصائح لمساعدتك على إدارة الألم

لمساعدتك في برنامجك، إليك بعض النصائح التي ساعدت الأشخاص على إدارة آلامهم.

الأيام الجيدة والسيئة: سيكون لديك بعض الأيام الجيدة وبعض الأيام السيئة. في الأيام السيئة سوف تتجنب النظر إلى الدليل. يمكنك حتى تجنب التحدث إلى المُتَبَرِّع الخاص بك. ربما ستشعر بالذنب حيال ذلك. ومع ذلك، تذكر أن هذا هو الشعور بالإحباط. في بعض الأحيان نريد فقط تجنب الأشياء المهمة. إذا تركت الدليل لفترة من الوقت أو فاتتك جلسة مع المُتَبَرِّع الخاص بك، فلا تشعر بالذنب حيال ذلك. اتصل بالمُتَبَرِّع مرة أخرى. إذا كنت لا تشعر حقًا بالقدرة على حضور موعد، فما عليك سوى الاتصال بهم وإعادة الترتيب. سوف يفهمونك ويدعمونك.

تدوين الملاحظات: نظرًا لأن الألم المزمن يؤثر على تركيزنا، فمن الجيد حقًا تدوين الأشياء. احتفظ بسجل لما تقوم به والتمارين والخطط التي وضعتها. عندما تبدأ في إدارة الألم، يمكنك الرجوع إلى هذه الأمور ومعرفة التقدم الذي تحرزه.

ضع خطة خطوة بخطوة: في البداية قد يبدو العمل على حل مشاكلك أمرًا شاقًا للغاية. تقسم الخطط خطوة بخطوة عملية التعافي إلى أجزاء يمكن التحكم فيها. إن القيام بالقليل الدائم من العمل هو أفضل طريقة لإدارة الألم. إنها أيضًا طريقة رائعة لقياس تقدمك.

افعل شيئًا كل يوم: تمامًا مثل محاولة الحصول على اللياقة البدنية، تتضمن أفضل البرامج نشاطًا منتظمًا. حاول القيام بشيء من برنامج التعافي الخاص بك كل يوم، حتى لو كان مجرد شيء واحد. لكن تذكر أنه إذا كان لديك يوم سيء فهذا ليس نهاية العالم. غدا فرصة للمحاولة مرة أخرى.

تحدث إلى الأصدقاء والعائلة والمُتَبَرِّع الخاص بك: الدعم من الأصدقاء والعائلة والمُتَبَرِّع الخاص بك أمر حيوي. استمر في التحدث معهم. أخبرهم كيف تسير أمورك.

إذا كان هناك شيء لا يفيد، جرب شيئًا آخر: هذا الدليل مليء بالأفكار والتمارين المختلفة. قد لا تستفيد من بعضها. إذا كانت هذه هي الحالة، جرب واحدة أخرى. تأكد من مناقشة هذا الأمر مع المُتَبَرِّع الخاص بك. سوف يساعدك هو أو هي على اتخاذ الخيارات الصحيحة.

هناك عدد من الطرق التي نعرف أنها يمكننا من خلالها مساعدة الأشخاص الذين يعانون من آلام الفم والوجه المزمنة - ما عليك القيام به هو النظر في التقنيات المختلفة (سيساعدك المُتَبَرِّع على القيام بذلك) ثم العمل على ذلك معك. ولكن ربما تكون أفضل طريقة للبدء هي التأكد من أنك تفهم ما يعنيه الألم بالنسبة لك وكيف يؤثر على حياتك.

الخطوة 2:

فهم كيفية تأثير آلام الفم والوجه علي

كيف تؤثر آلام الفم والوجه المزمنة عليك؟

يعاني العديد من الأشخاص الذين يعانون من آلام الفم والوجه المزمنة من هذه الحالة لأشهر أو سنوات، وأحيانًا مع فترات خالية من الألم بينهما. يميل الناس إلى تجربة الكثير من الأشياء لتخفيف الألم، مثل إجراء عملية جراحية على أسنانهم أو استخدام الجائز أو تناول مسكنات الألم. في كثير من الأحيان، لا تعمل هذه الأشياء أو تعمل فقط لفترة قصيرة قبل عودة الألم. قد يكون من المحبط أن تضطر إلى حضور الكثير من المواعيد ولا تشعر بأي تحسن.

من الشائع أن يكون للألم تأثير مهم على الحياة اليومية. قد تجد أنك تتجنب أو تقلل من بعض الأشياء التي اعتدت أن تجدها أكثر فائدة. تم تسليط الضوء على ذلك في قصص يولاندا وجاك في القسم الأول. عادةً ما يعني عدم القدرة على التعامل مع الألم أنك تتوقف عن فعل الأشياء التي كنت تفعلها قبل بدء الألم. يمكن أن تكون هذه الأشياء جزءًا من روتينك اليومي مثل الأعمال المنزلية والعمل ورعاية الأطفال والهوايات والاهتمامات الشخصية والتواصل الاجتماعي مع الآخرين. غالبًا ما يعني ألم الفم والوجه المزمن أنك تتوقف عن العمل أو أن العمل يصبح صراغًا ويؤثر أيضًا على حياتك الاجتماعية وجميع الأشياء التي استمتعت بها. يمكن أن يكون لألم الفم والوجه المزمن تأثير على جميع مجالات حياة الناس.

قبل أن تختار بعض التمارين التي ستعمل عليها مع المُيسّر الخاص بك، نحتاج منك أن تفعل شيئين لبدء برنامجك. تحتاج أنت والمُيسّر الخاص بك إلى فهم ما يلي:

- تأثير ألمك على حياتك،
- المزيد عن آلام الفم والوجه.

ما هو تأثير آلام الفم والوجه على حياتك؟

يجد العديد من الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن أن تدوين تأثير مشاكلهم على حياتهم هو الخطوة الأولى نحو إدارة حالتهم. على الرغم من أنه قد يكون من المحزن جدًا سرد كل هذه الأشياء، إلا أن كتابتها يمكن أن تعطينا شيئًا نهدف إليه.

قد يؤثر ألم الفم والوجه على حياتك المنزلية وحياتك الاجتماعية وعملك وعلاقاتك الشخصية مع الشركاء والعائلات والأصدقاء. الأشياء التي تحددها الآن هي الأشياء التي تريد حقًا تغييرها. قم بمناقشتها مع المُيسّر الخاص بك وكتابتها في ورقة التأثير.

- ما الذي تجده صعبًا بالضبط؟
- أين ومتى يكون هذا صعبًا؟
- هل الصعوبات مرتبطة بمواقف أو أشخاص معينين؟

سوف تساعدك ورقة التأثير على تحديد ما ستكتبه. سيساعدك المُيسّر الخاص بك على استخدامها لاختيار تمرين لمساعدتك في إدارة آلام الفم والوجه.

ورقة التأثير

المنزل | أشياء حول المنزل، مثل الأعمال المنزلية والطبخ وما إلى ذلك.
الأشياء التي أجدها صعبة في المنزل بسبب الألم هي:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

العمل | العمل بأجر أو العمل الحر أو العمل المنزلي أو رعاية الآخرين:
الأشياء التي يجب القيام بها في العمل والتي أجدها صعبة بسبب الألم هي:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

العلاقات | الأسرة والعلاقات الوثيقة مع الآخرين:
الأشياء التي يجب القيام بها ضمن العلاقات مع الآخرين والتي أجدها صعبة بسبب ألمي هي:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

الأنشطة الاجتماعية | التواجد مع أشخاص آخرين
الأشياء التي يجب القيام بها مع الآخرين والتي أجدها صعبة بسبب ألمي هي:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

الأنشطة الشخصية | القيام بالأشياء التي تستمتع بها بمفردك، مثل القراءة
الأشياء التي يجب القيام بها ضمن الأنشطة الشخصية التي أجدها صعبة بسبب الألم هي:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

بعض المعلومات عن آلام الفم والوجه المزمنة

لا توجد طريقة لمعرفة ما إذا كانت تجربة شخص ما للآلم هي نفسها تجربة شخص آخر، ولكن معظم الناس يبلغون عن الألم على أنها مزعجة - مما يؤدي إلى فقدان الوظيفة في حياتهم.

الألم هو السبب الأكثر شيوعًا للأشخاص الذين يذهبون لرؤية طبيبهم العام. في بعض الأحيان تكون هناك أسباب واضحة تجعل الشخص يشكو إلى طبيبه أو طبيب الأسنان بسبب الألم، على سبيل المثال في حالة كسر الذراع أو الأسنان المكسورة؛ ولكن في بعض الأحيان يكون السبب غير واضح. هذا هو الحال في كثير من الأحيان مع الحالات المزمنة، على سبيل المثال، آلام الفم والوجه المزمنة. في كثير من الأحيان، يشعر الأشخاص الذين يعانون من آلام الفم والوجه المزمنة بالإحباط لأن الاختبارات والفحوصات لم تتمكن من العثور على سبب مشكلتهم.

سنستخدم في هذا الدليل مصطلح "آلام الفم والوجه المزمنة". يتعلق هذا المصطلح بعدد من التشخيصات التي يستخدمها أطباء الأسنان والأطباء. ربما أطلق طبيب أو طبيب أسنان على حالتك اسم "اضطراب الفك الصدغي (المفصل)" أو "متلازمة الفم الحارق" أو "ألم الوجه غير النمطي" أو "الألم الليفي العضلي" أو "ألم الأسنان غير النمطي" (ألم الأسنان) أو شيء مشابه.

هناك العديد من النظريات حول سبب إصابة الناس بألم الفم والوجه المزمن، ولكن في الوقت الحالي لا نعرف بالضبط أسبابه ولا توجد علاجات معروفة.

ما يريده معظم الأشخاص الذين يعانون من آلام الفم والوجه المزمنة هو تقليل تأثير الألم على حياتهم اليومية. الخطوة الأولى المهمة في إدارة الألم بشكل أفضل هي معرفة ما يحدث لنا. لا توجد طريقة واحدة يشعر بها الشخص الذي يعاني من الألم. إنها تجربة فردية. ومع ذلك، هناك العديد من المشاعر المماثلة التي يشعر بها الناس. يصف القسم التالي نموذجًا يستخدمه العديد من الأشخاص لمساعدتهم على فهم الألم وإدارته بشكل أفضل.

يؤثر الألم على ثلاثة عناصر مختلفة من التجربة:

- الأشياء التي تشعر بها جسديًا (المشاعر الجسدية للألم).
- الأشياء التي تفعلها أو تتوقف عن فعلها.
- الأشياء التي تفكر فيها.

تشمل الأشياء التي تشعر بها جسديًا الأحاسيس الجسدية التي تشعر بها مع الألم. قد تشمل هذه الأحاسيس الشعور بالوجع الحاد أو المزعج أو الثقيل، ولكن قد تشمل أيضًا صعوبة في النوم، أو النوم الزائد، والإرهاق، والتعب، وضعف التركيز، وسكب الدموع، وانخفاض الشهية.

تتضمن الأشياء التي تفعلها أو تتوقف عن فعلها تجنب الأشياء لأنك تشعر أنها قد تكون صعبة للغاية أو لأنك تخشى أن تسبب المزيد من الألم. ينتهي بك الأمر إلى عدم القيام بأشياء كنت تستمتع بها سابقًا وغالبًا ما يتعطل روتيننا اليومي.

تتضمن الأشياء التي تعتقدها أفكارًا لا قيمة لها أو غاضبة تجعلنا نشعر بثقة أقل. ربما اعتقد الناس أن الألم سيزداد سوءًا، وسينتهي بهم الأمر إلى الاعتماد على الآخرين، أو أنه علامة على مرض أكثر خطورة. يعتقد بعض الناس أن الحياة لا تستحق العيش، بينما قد يكون لدى الآخرين أفكار محددة لإيذاء أنفسهم.

الحلقة المفرغة لآلام الفم والوجه المزمنة

الأشياء التي تشعر بها وتفعلها وتفكر فيها كلها مرتبطة ببعضها البعض. على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي مشاعرك الجسدية إلى تغييرات في طريقة قيامك بالأشياء وطريقة تفكيرك.

إذا توقفت عن القيام بالأشياء، يمكنك أن تشعر بتدهور صحي جسدي وتواجه أفكار سلبية جدًا. يمكن أن تعني هذه الأفكار أنك تتوقف عن القيام بالأشياء وتجعل مشاعرنا الجسدية أسوأ.

هذه "الحلقة المفرغة" من الأفكار غير المفيدة والتغيرات في السلوك والأعراض الجسدية يمكن أن تجعل الألم أقل قابلية للتحكم. في ما يلي مثال:

لؤلؤة:

تعاني لؤلؤة من نوبات من آلام الفم والوجه المزمنة منذ 3 سنوات. وتصف صلابة في فكها والألم الخافت والخفقان في خديها. ويصاحب ذلك مشاعر الإرهاق التي تزداد سوءًا بسبب عدم قدرتها على الحصول على نوم جيد ليلاً.

في يوم سيء (عادة حوالي 3-4 مرات في الأسبوع) لا تخرج أو ترى أي شخص. لا تفتح فمها إلا للشرب وتناول الحساء أو الأطعمة اللينة مثل البطاطس المهروسة ولن تتحدث إلى أي شخص لأنها تشعر أن الألم سيزداد سوءًا. يمكنها فقط إدارة بعض المهام المنزلية الخفيفة، حيث تجد أن رفع الأشياء الثقيلة مثل المكينة الكهربائية يسبب إحساسًا مؤلمًا بسحب فكها. لا تحب لؤلؤة القيادة في يوم سيء لأنها تجد أن التركيز والجلوس في وضع القيادة لأكثر من بضع دقائق يزيد الألم سوءًا.

مسكنات الألم التي تتناولها لمحاولة تخفيف الألم لا تحدث فرقًا كبيرًا. لا تشعر لؤلؤة أنها يمكن أن تكون بشخصيتها المعتادة بشكل صحيح. إنها تدرك باستمرار الأفعال الجسدية للفم والوجه والفك وتعديل سلوكها لتقليل الألم وعدم الراحة. إنها تشعر أنه يجب التحكم في أشياء مثل الغناء والضحك، ولم يعد من الممكن القيام بها تلقائيًا. نادرًا ما تغادر لؤلؤة المنزل لأنها تفضل إبقاء فكها مغلقًا. ليس لديها حياة اجتماعية وأصبحت أكثر اعتمادًا على الآخرين لمساعدتها. تشعر بالذنب والغضب لأنها لا تستطيع فعل المزيد لنفسها وتعاني من انعدام الثقة وسوء الحالة المزاجية. غالبًا ما تعتقد أن الأمور لن تتحسن أبدًا، وأنها لن تكون أبدًا شخصيتها الاجتماعية القديمة السعيدة مرة أخرى. هذا يجعلها تشعر بالحزن الشديد. كلما زاد عدد هذه الأفكار والمشاعر والسلوكيات لدى لؤلؤة، كلما كان ألمها أسوأ وقلت سيطرتها على ألمها. هذه "الدائرة المفرغة" من الأفكار والأعراض الجسدية والتغيرات في السلوك تجعل الألم أسوأ.

على سبيل المثال، نظرًا لأن لؤلؤة تطبق أسنانها بإحكام، تصبح العضلات حول فكها متوترة. إنها خائفة جدًا من فتح فمها واسعًا لدرجة أنها تطبق وتغلق فكها. هذا يزيد من تجربتها الجسدية مع آلام الوجه، مما يثير المزيد من مشاعر اليأس والذنب. هذا يؤدي إلى أن تصبح أكثر انسحابًا وعزلة. هذه الحلقة وغيرها من الدوائر المفرغة تجعل لؤلؤة تشعر بقدر أقل من السيطرة على ألمها.

وضع بعض الأهداف

أنت تعرف بالفعل كيف يؤثر مزاجك على حياتك من خلال كتابته في ورقة التأثير. يجد الكثير من الناس أنه من الجيد حقًا وضع بعض الأهداف عند البدء في إدارة ألامهم. يجب أن تبني هذه الأهداف حول المجالات التي تتأثر فيها حياتك بألم الفم والوجه. بهذه الطريقة، يمكنك القيام بشيء إيجابي حقًا للتغلب على تأثير الألم. يمكنك تحديد أكبر عدد أو عدد قليل من الأهداف التي يمكنك إدارتها، وليس عليك التعامل معها جميعًا مرة واحدة. تذكر أن المُيسّر الخاص بك سيساعدك في ذلك.

الأهداف بالتفصيل

أنت الشخص الذي يمكنه تحديد ما تريده من علاجك. ستكون هذه أهدافك. سوف تساعدك الأهداف على:

- الاستمرار في التركيز على إدارة الألم.
- الوضوح بشأن ما تريد تحقيقه.
- الحصول على ملاحظات حول تقدمك.

الهدف هو ما تريد أن تكون قادرًا على القيام به في نهاية برنامج العلاج الخاص بك. يجب أن تكون واضحًا قدر الإمكان. قد ترغب في "الشعور بالتحسن" أو "الشعور بألم أقل" ولكن أسأل نفسك ما الذي يعني "الشعور بالتحسن" أنك ستتمكن من القيام به.

أمثلة على الأهداف المحددة لشخص ما:

- الخروج لتناول وجبة مرة واحدة في الأسبوع وعدم القلق بشأن ما إذا كنت سأتمكن من تناول الطعام.
- الخلود إلى النوم في 30 دقيقة، ست مرات أسبوعيًا.
- ركوب الدراجة ثلاث مرات في الأسبوع.

أهدافك

ما هي أهدافك؟ لقد قدمنا لك بعض الأوراق لتدوين هذا.

قد يكون العمل مع العديد من الأهداف مربكًا. ننصحك بالعمل مع ما بين هدف واحد وثلاثة أهداف. إليك بعض النصائح لتحديد أهدافك:

- أسأل نفسك عما تريد أن تكون قادرًا على القيام به.
- كن محددًا قدر الإمكان من خلال تحديد عدد المرات التي تريد فيها القيام بشيء ما.
- حدد أهدافًا واقعية، أشياء تريد القيام بها في المستقبل أو اعتدت القيام بها في الماضي.
- حدد الأهداف بشكل إيجابي، ابدأ بـ "أن تكون قادرًا على..."، بدلاً من التوقف..."

يمكنك أن تطلب من المُيسّر الخاص بك متابعة هذا الأمر معك.

الأهداف هي الأشياء التي يجب أن نسعى لتحقيقها. اختر الأشياء التي تقف آلام الفم والوجه المزمنة في طريقها. لهذا السبب يجب أن تكون هي الأشياء التي تعاني منها في الوقت الحالي. تم تصميم التقنيات في هذا الدليل لمساعدتك في الوصول إلى أهدافك. حتى تعرف مستوى أدائك، قمنا بتدوين مقياس بسيط أسفل كل هدف. ضع دائرة حول أحد الأرقام لكل واحدة. سيخبرك هذا بمدى صعوبة تحقيق كل هدف.

في الوقت الحالي، يجب عليك اختيار أهداف صعبة. ولكن مع مرور الوقت، نأمل أن تساعدك التقنيات التي تجربها على تسهيل تحقيق أهدافك. تعد إعادة تقييمها باستخدام نفس المقياس بين الحين والآخر طريقة ممتازة لمراقبة تقدمك الشخصي. اهدف إلى القيام بذلك شهريًا على الأقل أثناء برنامج التعافي. سيكون المُيسّر الخاص بك قادرًا على القيام بذلك معك.

أهدافي

تاريخ اليوم

الهدف رقم 1

.....
.....

يمكنني القيام بذلك الآن (ضع دائرة حول رقم)

6 5 4 3 2 1 0

ليس على الإطلاق من حين لآخر في كثير من الأحيان في أي وقت

~~~~~

الهدف رقم 2

.....  
.....

يمكنني القيام بذلك الآن (ضع دائرة حول رقم)

6 5 4 3 2 1 0

ليس على الإطلاق من حين لآخر في كثير من الأحيان في أي وقت

~~~~~

الهدف رقم 3

.....
.....

يمكنني القيام بذلك الآن (ضع دائرة حول رقم)

6 5 4 3 2 1 0

ليس على الإطلاق من حين لآخر في كثير من الأحيان في أي وقت

هناك الكثير من الأشياء المختلفة التي يمكنك القيام بها لإدارة الألم وتقليل تأثيره على حياتك. ربما يكون آخر شيء تريد القيام به الآن هو الاختيار من قائمة طويلة من الخيارات. هذا هو المكان الذي يتدخل فيه المُيسّر الخاص بك

قبل بضع صفحات رأيت تجربة لؤلؤة في التعايش مع آلام الفم والوجه المزمنة. لقد نظرت أيضًا إلى مشاعرك وسلوكياتك وأفكارك. كان هناك سبب وجيه للغاية لهذا.

يمكن تقسيم هذا العلاج إلى تقنيات مصممة لتحسين الأعراض الجسدية واستراتيجيات لتغيير سلوكياتنا وطرق لجعلنا نفكر بشكل مختلف.

الفكرة هي جعل الدائرة المفرغة تعمل في الاتجاه المعاكس. إذا كانت سلوكياتك وأفكارك يمكن أن تتغير للأفضل، يمكن أن تتحسن أعراضنا الجسدية. إذا اخترت أسلوبًا لتغيير سلوكياتك، فقد تتحسن الأفكار والأعراض الجسدية. يمكن تحويل دائرتك المفرغة إلى "دائرة التعافي".

الآن هو الوقت المناسب للدخول إلى دائرة التعافي الخاصة بك. في الصفحات التالية، نوضح عددًا من الطرق المفيدة لتحسين شعورك. فهي ليست في أي ترتيب معين من حيث المساعدة، فبعض الأشخاص يستخدمون أسلوبًا واحدًا؛ بينما يحب البعض الآخر تجربة عدد منها.

سيساعدك المُيسّر في تحديد أي من هذه التقنيات قد يكون أفضل مكان للبدء. ومع ذلك، لمساعدتك في الاختيار، قمنا بجمع بعض قصص التعافي لقراءتها. إنها قصص عن أشخاص عادييين استخدموا بعض الأفكار الواردة في الدليل للتعامل مع آلام الفم والوجه.

الخطوة 3:

طرق إدارة الألم

تحسين شعوري جسدياً

1. للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الفك الصدغي (مفصل الفك وآلام العضلات)

قصة مريضة عن إدارة ألمها باستخدام التحكم في وضعية الجسم والإدارة الذاتية.

إيزابيل:

تعاني إيزابيل من نوبات من آلام الفم والوجه المزمنة في مفصل الفك والعضلات بعد السقوط. كانت أعراضها مشابهة جدًا لأعراض لؤلؤة. في البداية قالوا إنه سيشفى من تلقاء نفسه ولكن مع مرور الأشهر أصبح الأمر أكثر إيلاّمًا. أصبحت الأشياء البسيطة مثل تناول الساندويتش مشكلة لأنها لم تستطع فتح فمها كثيرًا. بعد رؤية العديد من المتخصصين، شعرت أنها بدأت في السير في طريق مماثل للؤلؤة. أدركت أن هذه مشكلة طويلة الأمد وبدلاً من الانتقال من اختصاصي إلى اختصاصي، أرادت أن تتولى زمام الأمور.

قبل إحالتها إلى عيادة الإدارة الذاتية، بدأت إيزابيل بالفعل في تحليل ألمها. كانت تدرك تمامًا تأثير ذلك على حياتها اليومية وكونها أمًا مشغولة، ولم تستطع تحمل الوقت الضائع الذي كان يسببه ذلك. كان الاعتراف بالتأثير الذي أحدثه ذلك على حياتها هو الخطوة الأولى. شعرت بالخجل لأن الأيام السيئة جعلتها غير قادرة على القيام بالأعمال البسيطة لأن الألم كان لا يطاق. لم يستطع أحد رؤية ذلك، فما الخطأ، حاولت أن تظل متفائلة ولكن في الداخل كانت مرهقة ولم تتحسن.

بدأت إيزابيل في إجراء ما بدا وكأنه تغييرات بسيطة ولكن التأثير كان كبيرًا. كانت الخطوة الأولى هي إدراك أنها وضعت خدها في يدها كثيرًا. إدراك أنها فعلت ذلك ومحاولة التخلص من هذه العادة. طلبت من أفراد الأسرة تنبيهها عندما كانت تفعل ذلك. سرعان ما أدركت أنها فعلت ذلك أكثر بكثير مما اعتقدت.

بعد أن كافحت من أجل النوم، عندما تستلقي على جانبها ووجهها على الوسادة، بدأ الألم يزداد سوءًا. كان التغيير البسيط لإجبارها على عدم الاستلقاء على جانبها هو وضع وسادتها في وضع قائم والاستلقاء على ظهرها. من خلال وضع الوسادة في وضع قائم، دعمت رقبتها ورأسها وجعلت من الصعب التدرج على جانبها. منعها من الراحة على خديها وفكها مكنها من النوم بشكل أفضل ومنع تقارب أسنانها وأوقف عاداتها الليلية في إطباق طحن أسنانها.

تستريح إيزابيل أيضًا بعض الوقت عندما تشعر ببدء الألم؛ سوف تستلقي وتكون على دراية بما تفعله عضلات وجهها. غالبًا ما يكون مجرد إرخاء فكها وفتح فتحة صغيرة في فمها كافيًا لإرخاء العضلات وتخفيف الألم. يساعد التدليك اللطيف للمنطقة أيضًا.

تستخدم إيزابيل أيضًا تقنيات الإلهاء وتقوم بأنشطة تتطلب الكثير من التركيز، وعدم التركيز على الألم يساعد (الألعاب والألغاز تساعد).

أدناه، قمنا بإدراج الأعراض الجسدية الشائعة التي يعاني منها العديد من الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الفك الصدغي. هذه هي الأعراض التي يمكن أن تتداخل حقًا مع حياتك اليومية. لقد كتبنا بعض الأفكار التي يمكنك استخدامها لمساعدتك على تحسين هذه الأعراض. إذا كانت تبدو مثل ما ترغب في تجربته، فيجب عليك مناقشتها مع المُيسّر الخاص بك.

الإطباق والطحن والطققة:

يمكن أن يكون ألم المفصل الصدغي والفكي وآلام العضلات نتيجة لإطباق الأسنان وطحنها مما يؤدي إلى توتر عضلات الوجه.

عادة ما يكون الألم أسوأ في الصباح لأنك كنت تطبق وطحن أسنانك أثناء الليل. قد يسمع الأشخاص الذين ينامون بجانبك طحن أسنانك في الليل. العضلات الأكثر تضررًا من الإطباق والطحن هي عضلة الماسيتر (الملونة باللون الأخضر في الشكل 1 في الصفحة التالية) والعضلات الصدغية (باللون الأحمر). نقتط ارتباط كلتا العضلتين بالقرب من أسنانك العلوية، لذا فإن الألم في هذه العضلات قد يشبه أحيانًا ألم الأسنان.

• تدليك عضلات الماسيتر والصدغية من الأصل إلى نقطة الارتباط

يمكن أن يكون تدليك عضلة الماسيتر الخضراء في الشكل 1 فعالًا جدًا. تمتد ألياف العضلات من حيث أصلها في عظم الخد وترتبط في الفك السفلي. قم بتدليكه على طول الألياف بدءًا من عظم الخد (الجزء الرمادي من العضلات) عن طريق تحريك أربعة أصابع فوق العضلة من عظم الخد وصولاً إلى الفك السفلي حيث نقطة الارتباط (الجزء الأخضر). افعل ذلك بانتظام وليس فقط عندما يكون الألم في أسوأ حالاته. لن يؤدي ذلك إلى تخفيف التوتر في عضلات الماسيتر فحسب، بل سيبقي أسنانك منفصلة أثناء النهار ويوقف الإطباق أثناء النهار. ادمج هذا في روتينك اليومي.

وبالمثل، يمكنك تدليك العضلة الصدغية (باللون الأحمر) بدءًا من منتصف الرأس وتمرير أصابعك على طول أليافها باتجاه الأذن. يمكن أيضًا تقليل توتر العضلات عن طريق وضع كمادات حرارية أو باردة على العضلات الموضحة في الرسم. يجب استخدام الحرارة أو البرودة والتدليك بشكل منتظم وليس عندما يكون الألم في أسوأ حالاته. سيؤدي ذلك إلى تخفيف التوتر في العضلات وسد مسارات الألم وبالتالي كسر الحلقة المفرغة من الألم والقلق وتوتر العضلات. يمكن الوصول إلى مقاطع الفيديو التي تصف هذه التقنيات عبر الرابط أدناه:



• التحكم في وضعية الفك:

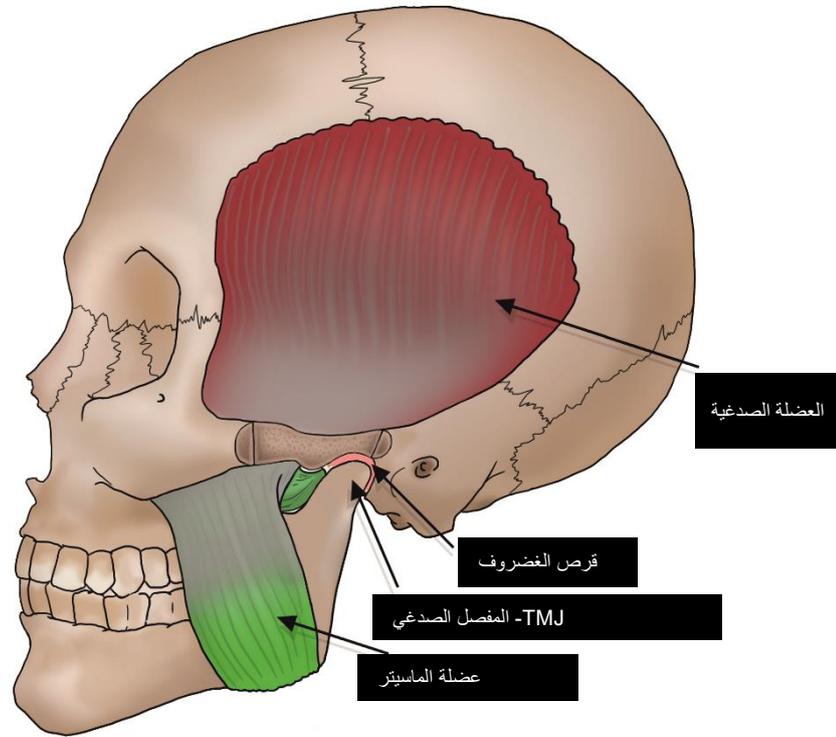
يمكن أن يؤدي عكس الإطباق والطحن إلى تخفيف أعراض الألم عن طريق تقليل توتر العضلات. تشمل التقنيات البسيطة للقيام بذلك النوم على الظهر ليلاً (انظر قصة إيزابيل) والتي ستمنع أسنانك من الاتصال وتجنب الإطباق والطحن تمامًا. يمكن تقليل الضغط النهاري عن طريق زيادة وعيك بهذه العادة ومحاولة فصل أسنانك عن بعضها البعض. درّب عقلك على التفكير في إعطاء أسنانك وعضلاتك قسطًا من الراحة. يوضح الشكل 1 العضلتين الرئيسيتين اللتين تصبحان مؤلمتين نتيجة الإطباق والطحن. إذا أصبحت العضلات ذات اللون الأحمر مؤلمة، فقد يتسبب ذلك في ظهور أعراض الصداع.

قد يكون الألم في عضلات الوجه مصحوبًا أيضًا بتوتر عضلي في مناطق أخرى من الجسم وخاصة الرقبة والظهر. إن إدراك وضعيتك العامة وتقليل التوتر في رقبتك والعضلات الأخرى عن طريق تدليكها يمكن أن يساعد أيضًا.

• الطقطقة

قد تواجه أيضًا أصوات الطقطقة في المفصل. ويرجع ذلك إلى حركة القرص المفصلي (باللون الوردي في الشكل 1). هذا ليس مصدر قلق في العادة ويعاني العديد من الأشخاص من الطقطقة في مفصل الفك. يمكن أن يتحسن هذا من تلقاء نفسه ويمكن أن يساعد أيضًا تقليل توتر العضلات في ذلك. إذا كانت لديك مخاوف بشأن الطقطقة، يمكنك مناقشة هذا الأمر بشكل أكبر مع المُبَيِّن الخاص بك.

الشكل 1: مفصل الفك والعضلات المرتبطة به



يتوفر مزيد من المعلومات حول اضطراب الفك الصدغي TMD على موقع الدراسة الخاص بنا والذي يمكن الوصول إليه عبر رمز QR أدناه:



2. للأشخاص الذين تم تشخيصهم بمتلازمة حرقان الفم

تظهر هذه الحالة كإحساس بالحرقان في فمك وعادة ما تكون موجودة على لسانك وداخل الشدقين. يمكن أن يشمل أيضًا اللثة والحنك.

إذا كنت تعاني من هذا النوع من آلام الفم والوجه المزمنة، فقد يؤدي المضغ أحيانًا إلى تقليل أعراض الألم. يمكن أن تؤدي عملية المضغ إلى سد مسارات الألم، وبالتالي فإن مضغ العلكة الخالية من السكر يمكن أن يمنحك بعض الراحة من الأعراض خاصة عندما تكون في أشد حالاتها. يمكن أن يساعدك ذلك في تحقيق درجة معينة من السيطرة على ألمك.

يرجى الانتباه إلى أن الأنواع الأخرى من آلام الفم والوجه المزمنة مثل الألم الصدغي الفكي يمكن أن تزداد سوءًا مع المضغ، لذلك تحتاج إلى تقييم الأعراض بعناية قبل استخدام العلكة الخالية من السكر لتخفيف الألم. قد يكون المُيسّر الخاص بك قادرًا على تقديم المزيد من النصائح لك إذا لم تكن متأكدًا.

3. التقنيات الجسمانية الأخرى التي ستساعد جميع أنواع آلام الوجه

قلة النوم.

غالبًا ما يعاني الأشخاص الذين يعانون من آلام الفم والوجه المزمنة من اضطراب النوم. يمكن أن تتخذ مشاكل النوم عدة أشكال. يعاني بعض الأشخاص من صعوبة في الخلود إلى النوم. يستيقظ بعض الأشخاص في الصباح الباكر ولا يستطيعون العودة إلى النوم. يستيقظ بعض الأشخاص كثيرًا في الليل بينما ينام آخرون ولكنهم يستيقظون دون الشعور بالراحة. بعض الناس ينامون كثيرًا وينامون طوال اليوم. قد يكون هذا بسبب شعورهم بالألم الشديد ويعتقدون أن النوم سيساعدهم أو يمنحهم بعض الراحة من الآلام. ينام الآخرون كثيرًا لأنهم يشعرون بالتعب الشديد وفقدوا الطاقة.

إذا كان نومك مضطربًا، فإليك بعض النصائح المفيدة حول النوم والتي قد تجدها مفيدة

- حاول ألا تنام خلال النهار. مشكلة عدم النوم ليلاً هي أنك تشعر بالإحباط والتعب والإرهاق. هذا يغرينا بالقبولولة في النهار. لسوء الحظ، فإن القبولولة في النهار تخلق حلقة مفرغة أخرى. كلما زاد عدد القبولولة اليومية كلما أصبح النوم أكثر صعوبة في الليل.
- تأكد من إعداد نفسك للنوم قبل الذهاب إلى السرير. حاول الاسترخاء لمدة ساعة أو نحو ذلك قبل الذهاب إلى السرير. يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد الحصول على حمام دافئ أو مشروب حليبي.
- تناول وجبة كبيرة في المساء قد يمنع النوم لذا حاول تناول الطعام في وقت مبكر.
- لا تشرب الشاي أو القهوة قبل الذهاب إلى السرير. يحتوي الشاي والقهوة على مادة الكافيين. الكافيين منبه وسيبقىك مستيقظًا.
- إذا لم تتمكن من النوم، فحاول إرخاء جسمك وعقلك. ركز على الراحة بدلاً من النوم. بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن تساعد ممارسة بعض تمارين الاسترخاء الذهني.
- حاول الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم. من المرجح أن يؤدي الحفاظ على نفس الروتين كل يوم إلى استعادة نمط نومك. تجنب البقاء في السرير لفترات طويلة إن أمكن.
- حاول القيام ببعض التمارين كل يوم. يمكن أن تكون هذه نزهة قصيرة أو بعض أعمال البستنة. "القليل الدائم" و "ابدأ بأشياء صغيرة" هي نصائح جيدة. المشي لمدة عشر دقائق كل يوم هو بداية رائعة.
- تجنب استخدام الإلكترونيات (الهواتف المحمولة وأجهزة iPad وأجهزة الكمبيوتر المحمولة) قبل النوم. قد تزيد الطريقة التي تمسك بها هذه الأشياء من التوتر في الرأس والرقبة والفك.

قد ترغب أيضًا في مناقشة مشاكل نومك مع طبيبك الذي يمكنه إحالتك للعلاج المتخصص أو توجيهك إلى أدوات عبر الإنترنت مثل CBT-I التي تستخدم العلاج المعرفي السلوكي لاستهداف مشاكل النوم.

مشاكل الأكل

يعاني بعض الأشخاص الذين يعانون من آلام الفم والوجه المزمنة من مشاكل في الأكل. لأن الألم في الوجه والفم، يخاف الناس أحيانًا من أن الأكل سيزيد آلامهم سوءًا. هذا يمكن أن يجعل تناول الطعام تجربة مؤلمة.

هناك مشكلة أخرى في المعاناة من الألم المزمن وهي أن الطهي في بعض الأحيان يبدو مرهقًا جدًا. تتوقف عن الاهتمام بالطبخ أو التسوق أو تجهيز الوجبات. إذا كانت شهيتك ضعيفة أو كنت تشعر بالضجر من الألم، فقد يبدو أنه لا فائدة من بذل جهد. عندما تكون نفسيتك منخفضة، حتى لو كنت مغرمًا بتناول الطعام، قد تميل إلى اختيار الطعام الجاهز أو الغير صحي.

إذا كان ألم الفم والوجه المزمن يسبب لك مشكلة في تناول الطعام، فإليك بعض النصائح والمحظورات التي قد تجدها مفيدة.

- حاول تناول وجبات صغيرة بانتظام. غالبًا ما يكون من الأسهل مواجهة كميات صغيرة من الطعام بدلاً من تناول وجبة ضخمة دفعة واحدة. إذا كانت الأطعمة الصلبة أو المطاطية تزيد الألم سوءًا، فحاول تقطيع طعامك إلى قطع صغيرة أو تجنب الأطعمة الصلبة التي تسبب الألم.
- يمكن للأطعمة الغنية بالتوابل أيضًا أن تجعل نوعًا من أمراض الفم والوجه المزمنة التي تسمى متلازمة الفم الحارق أسوأ. يجب أن تحاول الاحتفاظ بسجل للأطعمة التي تسبب الألم ومحاولة تجنبها.
- إذا كنت لا ترغب في بذل الكثير من الجهد لإعداد الطعام، فحاول شراء طعام صحي لا يحتاج إلى الكثير من التحضير. تعتبر الفاكهة والزبادي والحساء والأسماك أمثلة على الأطعمة سهلة التحضير وسهلة الأكل.
- حاول تجنب الإكثار من تناول الطعام لأجل الراحة العاطفية - نادرًا ما تشعر بالراحة في النهاية. من الأسهل عدم شراء الطعام المريح عاطفيًا على الإطلاق عندما تذهب للتسوق بدلاً من مقاومة تناوله عندما يكون في الخزانة.

الشعور بالانفعال

تعتبر مشاعر التهيج والإحباط والتوتر والغضب تجربة شائعة للأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن. يمكنك أن تصبح غير متسامح مع الناس وتهاجمهم. وتفعل هذا حتى مع أشخاص لا تعرفهم. وهذا بدوره يمكن أن يجعلك تشعر بالذنب تجاه الطريقة التي تتصرف بها. أفكار الشعور بالذنب شائعة عندما تشعر بالإحباط. يمكن أن تزيد شعورنا سوءًا.

إذا كان التهيج أحد أعراض آلام الفم والوجه، فإليك بعض النصائح والمحظورات، والتي قد تجدها مفيدة جدًا بالفعل.

- حاول تذكير نفسك بأن ما تشعر به هو بسبب آلام الفم والوجه المزمنة. هذه ليست "شخصيتك الحقيقية". إنه أحد الأعراض.
- يجب أن تضمن مشاركة المُيسّر الخاص بك والأشخاص الداعمين الآخرين معك. اشرح لعائلتك وأصدقائك أن الألم المزمن يرتبط بسوء الحالة المزاجية وكيف يؤثر ذلك على الناس. يمكنك أن تطلب منهم قراءة هذا الدليل. الفكرة الرئيسية هي مساعدة عائلتك وأصدقائك على فهم أن تهيجك هو أحد أعراض ألمك.
- يجد الكثير من الناس أنهم بحاجة إلى الاسترخاء. قد تساعد بعض تمارين الاسترخاء البسيطة. الاستماع إلى الموسيقى المفضلة لديك هو طريقة جيدة أخرى للاسترخاء.
- من وقت لآخر، حتى الشخص الأكثر هدوءًا يحتاج إلى الراحة. يجد العديد من الأشخاص الذين يعانون من آلام الفم والوجه المزمنة أن الشيء الوحيد الذي يساعد هو الحصول على بعض الراحة من حياتهم اليومية. يمكن أن تكون فترة الراحة أي شيء. سيتضمن في الغالب شيئًا تجده ممتعًا، شيئًا مخصصًا لك فقط. قد يشمل ذلك نشاطًا بسيطًا مثل الاستحمام المريح أو الاستماع إلى بعض الموسيقى المفضلة. يجد أشخاص آخرون أن الاتصال بصديق أو الخروج مع الأصدقاء أو العائلة وسيلة لإلهاء أنفسهم.

نقص التركيز

يمكن أن تكون مواجهة صعوبات في التركيز من الأعراض المؤلمة للغاية للألم المزمن. يجد الكثير من الناس أنهم لا يستطيعون التقاط كتاب أو صحيفة أو التركيز على المهام في العمل. يبدو أن ذاكرتك تتدهور، ويمكنك أن تنسى ما قرأته أو سمعته للتو. يمكن أن يحدث هذا أيضًا في محادثة مع الأشخاص.

في الواقع، قد لا يكون تركيزك بالسوء الذي تخشاه. يمكن أن تعني المعاناة من حالة الألم المزمن أنك تميل إلى عدم الاستماع كما تفعل عادةً. نظرًا لأنك لا تستمع بوضوح، فأنت لا تتذكر المعلومات بشكل صحيح. ثم ينتهي بك الأمر بالقلق بشأن تركيزك. بمجرد أن تبدأ في القلق، يزداد تركيزك سوءًا. إنها حلقة مفرغة أخرى.

إذا كان التركيز يمثل مشكلة بالنسبة لك، فإليك بعض الأفكار المفيدة التي قد تجد من المفيد تجربتها.

- أحد الاقتراحات المفيدة هو كتابة الأشياء. قد يكون من المفيد جدًا الاحتفاظ بقائمة بالأشياء المهمة التي يجب القيام بها. في بعض الأحيان، يمكن أن يساعد تكرار ما قاله شخص ما بصوت عالٍ أو في رؤوسنا في تذكر الأشياء.
- نظرًا لأن تركيزك يمكن أن يتأثر عندما تشعر بالإحباط، فإنك غالبًا ما تتوقف عن فعل أشياء مثل القراءة. أحد الحلول هو القراءة بانتظام ولكن لفترات زمنية صغيرة. بدلاً من ذلك، يمكنك قراءة شيء أسهل قليلاً في الفهم من المواد التي اعتدت عليها.

التعب والإرهاق

التعب والإرهاق شائعان جدًا للأشخاص الذين يعانون من آلام الفم والوجه المزمنة. يعاني الناس من فقدان الطاقة. يعد فقدان الطاقة أحد الأعراض الرئيسية للألم ويرتبط ارتباطًا وثيقًا بالتعب أو الإرهاق. فقدان الطاقة هو حلقة مفرغة أخرى. كلما قل ما تفعله، قل ما تريد القيام به.

ومع ذلك، يعاني بعض الأشخاص الذين يعانون من الألم من دفعات من الطاقة ويريدون الاستفادة من هذا الشعور. لذلك يبالغون في ذلك وبالتالي يزداد شعورهم سوءًا في اليوم التالي. يصاب بعض الأشخاص بالإرهاق بسبب "فترات الازدهار والانهايار"، والتي تحدث عندما يفعل الناس الكثير في يوم واحد ولكنهم يشعرون بعد ذلك بالإرهاق خلال الأيام القليلة القادمة. يتم شرح طريقة جيدة لإدارة ذلك في القسم التالي.

إذا كان التعب والإرهاق يمثلان مشكلة بالنسبة لك، فإليك فكرة مفيدة قد تجد أنها مفيدة لتجربتها.

على الرغم من أنه يبدو من الصعب جدًا القيام بذلك في البداية، إلا أن ممارسة بعض التمارين الرياضية ستساعد بالفعل فيما يتعلق بفقدان الطاقة. الفكرة هي كسر الحلقة المفرغة من التعب يليها عدم النشاط والمزيد من التعب. يجب أن تحاول التخطيط لبعض التمارين في يومك كل يوم. قد تكون هذه التمارين المشي أو السباحة البطيئة أو أي شيء يتضمن حتى قدرًا صغيرًا من الحركة.

من المهم أن تتذكر أن التمرين من غير المرجح أن يجعلك متعبًا أكثر مما تشعر به بالفعل.

يعد تنظيم نشاطك مفيدًا جدًا للأشخاص الذين يتناوبون بين الراحة في بعض الأيام والمبالغة في أوقات أخرى. تنظيم نفسك يعني تنظيم يومك بحيث يكون متوازنًا بفترات النشاط تليها فترة الراحة.

مخاوف التمرين

يشعر بعض الأشخاص الذين يعانون من آلام الفم والوجه المزمنة بالقلق من أن ممارسة الرياضة ستجعل آلامهم أسوأ ويفقدون الثقة في قدرتهم على الحركة بطرق معينة. بالنسبة لألم الفم والوجه المزمن، قد يعني ذلك تحريك الفك أو الوجه أو الفم بطرق معينة أو رفع الأشياء أو تغيير وضعيتها أو ممارسة الرياضة بشكل عام. لا يزال معظم الأشخاص الذين يتجنبون أنشطة معينة يجدون أن آلامهم لا تختفي نتيجة لذلك.

في الواقع، يمكن أن يؤدي تجنب بعض الحركات أو التمارين إلى ضعف العضلات وتفاقم الألم. يمكنك أيضًا الشعور بالإحباط لعدم قدرتك على القيام بالأشياء التي ترغب في القيام بها. يمكن نشوء حلقة مفرغة أخرى. إذا لم يخبرك طبيبك أو طبيب أسنانك بتجنب بعض الحركات، فمن غير المرجح أن تزيد الألم سوءًا على الرغم من أنه قد لا يشعر بالتحسن على الفور. قد تساعدك بعض الأساليب في القسم التالي على البدء في اكتساب الثقة للتحرك بطرق تجنبتها سابقًا.

تغيير الأشياء التي أقوم بها

التنشيط السلوكي

لقد ناقشنا في هذا الدليل كيف يمكن أن يتكون الألم المزمن من الشعور بالأحاسيس المؤلمة، والمرض الجسدي، والشعور بالتعب، والتفكير في الأفكار غير المفيدة، والتغيرات في الطريقة التي تتصرف بها. كما أوضحنا، فإن هذه المشاعر والأفكار والسلوكيات كلها مرتبطة. ينتهي بهم الأمر في حلقة مفرغة حيث تنسحب أو تتجنب القيام بالأشياء العادية التي تقوم بها.

عندما يكون لديك ألم مزمن، غالبًا ما يكون الألم هو الذي يتحكم في ما تفعله أو لا تفعله. بشكل عام، تقوم بأحد أمرين: (1) إما إيقاف/تجنب كل الأشياء التي اعتدت القيام بها أو تقليلها بشكل كبير؛ أو (2) تنتظر حتى يصبح الألم أكثر تحملاً وتندفع لإنجاز أكبر قدر ممكن من العمل (ولكن هذا غالبًا ما يؤدي إلى شعورنا بأسوأ بكثير لاحقًا). يشار إلى هذا بسلوك "الازدهار والانهايار". على الرغم من أن أسباب قيامك بذلك مفهومة، إلا أنها قد تسبب مشاكل لنا لأن مستوى الألم الذي تشعر به يحدد أنشطتنا وحياتنا. إن افتقارنا إلى السيطرة يمكن أن يجعلنا نشعر باليأس أو التعاسة أو القلق.

بعض الأشياء التي تتجنبها هي أنشطة روتينية منتظمة مثل تنظيف المنزل والغسيل وطهي وجبة وما إلى ذلك. يتعطل روتينك أيضًا. تُعَيَّر الوقت الذي تذهب فيه إلى الفراش أو الاستيقاظ، ومتى تأكل، وكيف تطبخ وتعتني بنفسك. على الرغم من أنك غالبًا ما تشتكي من روتينك اليومي، إلا أنه يجعلك تشعر بالراحة في محيطك.

الأنشطة الأخرى التي تتعطل هي الأشياء التي تقوم بها من أجل المتعة. يمكن أن يشمل ذلك رؤية الأصدقاء أو الاستمتاع بتناول وجبة مع عائلتك أو القراءة أو القيام بأي اهتمامات لديك. هذه هي الأشياء التي تجدها ممتعة في الظروف العادية. إنها فترات راحة ضرورية من روتينك.

المجال الثالث حيث يمكنك تجنب الأنشطة هو الأشياء المهمة والضرورية مثل دفع الفواتير أو مواجهة المواقف الصعبة في العمل أو المنزل أو في العلاقات الوثيقة. على الرغم من أن عواقب عدم القيام بهذه الأشياء يمكن أن تكون خطيرة للغاية، إلا أنه عندما تعاني من آلام مزمنة وتشعر بالإحباط، يمكنك غالبًا تجنب القيام بها. يمكن أن تكون العودة إلى العمل بعد فترة من المرض أحد هذه الأنشطة الصعبة ولكنها ضرورية.

التنشيط السلوكي هو أسلوب تركز فيه على إنشاء روتينك اليومي وزيادة أنشطتنا الممتعة والقيام بالأشياء الضرورية لك. يمكن أن يساعدك على التحكم بشكل أكبر في ألمك من خلال تخطيط وتنظيم وترتيب وتيرة أنشطتك بشكل مختلف وضمان وجود فترات راحة مخططة. أظهرت الأبحاث في مجال الإيقاع أن هذه التقنية تجعلك تشعر بمزيد من التحكم في ألمك، ويمكن أن تساعد في تقليل كمية الأدوية التي تتناولها، ولكن الأهم من ذلك أنها تساعد على زيادة الأشياء التي تريد القيام بها. سيناقدش المُبَسَّر الخاص بك التنشيط السلوكي بمزيد من التفصيل معك، ولكن هذا يعني في الأساس تخطيط وتنظيم وترتيب وتيرة أنشطتك بالإضافة إلى دمج فترات الراحة المخطط لها والارتقاء بها تدريجيًا إلى المستوى المناسب لك.

كيف يمكنني البدء في القيام بذلك؟

هناك 4 مراحل للتنشيط السلوكي. إذا اخترت تجربته، يمكن أن يساعدك المُيسّر على البدء.

المرحلة 1: هي عمل مذكرات أسبوعية لما تفعله الآن.

المرحلة 2: هي التفكير في الأنشطة التي ترغب في البدء في القيام بها مرة أخرى. بعض هذه الأشياء ستكون أشياء روتينية. ستكون الأشياء الأخرى أنشطة ممتعة مثل الخروج ومقابلة الأشخاص وستكون بعض الأشياء أنشطة مهمة قد تحتاج إلى التعامل معها بسرعة.

المرحلة 3: هي إعداد قائمة بالعديد من هذه الأنشطة المختلفة. ستكتب أصعب الأشياء في أعلى القائمة وأسهل الأنشطة في الأسفل. عند إعداد القوائم، من الجيد التأكد من أن لديك بعض الأنشطة الروتينية وبعض الأنشطة الممتعة وبعض الأنشطة الضرورية موزعة بالتساوي في جميع أنحاء.

المرحلة 4: هي القيام بمذكرات التنشيط السلوكي للتخطيط لكيفية البدء في القيام بهذه الأشياء. يمكنك القيام بذلك عن طريق البدء بالأنشطة الأسهل أولاً وإضافة أنشطة من أعلى قائمتك مع مرور الوقت.

في كل مرحلة، ستتمكن من مناقشة خططك وأنشطتك مع المُيسّر الخاص بك. إذا كنت ترغب في قراءة قصة شخص اختار التنشيط السلوكي كجزء من برنامجه، فارجع إلى قصة ماريا.

المرحلة 1

خذ مفكرة فارغة للتنشيط السلوكي.

كل يوم، اكتب ما تفعله. حتى إذا كنت تعتقد أنك لم تفعل شيئاً، فقم بتدوين ملاحظة، فهذه كلها معلومات مفيدة. عندما تسجل أنشطتك، اكتب بعض التفاصيل حول ما قمت به بالضبط. قد يكون من المفيد تسجيل تفاصيل مثل مكان وجودك ومتى فعلت الأشياء وما إذا كنت مع أي شخص.

يوميات التنشيط السلوكي

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين		
							الصباح	ماذا أين متى من
								ماذا أين متى من
							بعد الظهر	ماذا أين متى من
								ماذا أين متى من
							المساء	ماذا أين متى من
								ماذا أين متى من

المرحلة 2.

فكر في الأشياء التي تريد القيام بها. ستكون بعض هذه الأشياء أنشطة توقفت عن ممارستها منذ بداية آلام الفم والوجه ولكنها قد تحتوي على أنشطة جديدة. سيتم مناقشة هذا بالتفصيل مع المُيسّر الخاص بك.

تذكر تضمين الأنشطة الروتينية التي يجب القيام بها مثل التسوق والطهي. قم أيضًا بتضمين الأنشطة الممتعة التي تستمتع بها عادةً. حاول أخيرًا التفكير في الأشياء الضرورية مثل دفع الفواتير أو التعامل مع الصراع أو الأنشطة المرتبطة بالعمل.

استخدم ورقة العمل A لسرد كل هذه الأنشطة. ضعها بأي ترتيب تريده.

ورقة عمل التنشيط السلوكي A

اكتب أنشطتك الروتينية هنا مثل الطهي والتنظيف والتسوق

.....

.....

.....

.....

.....

اكتب أنشطتك الممتعة هنا مثل الخروج وزيارة الأصدقاء

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اكتب أنشطتك الضرورية هنا على سبيل المثال دفع الفواتير

.....

.....

.....

.....

.....

.....

المرحلة 3.

استخدم ورقة العمل B لتنظيم كل هذه الأشياء المختلفة في قائمة، مع وضع الأنشطة الأكثر صعوبة في أعلى القائمة وبعض الأنشطة الأسهل في الأسفل. حاول التأكد من خلط الأنشطة الروتينية والممتعة والضرورية في أسفل ووسط وأعلى القائمة.

ورقة عمل التنشيط السلوكي B

حاول الآن ترتيب قائمتك حسب الصعوبة

الأكثر صعوبة	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
صعوبة متوسطة	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
الأسهل	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

المرحلة 4.

في هذه المرحلة الأخيرة، يجب أن تأخذ ورقة يوميات فارغة للتخطيط لكيفية البدء في القيام ببعض أنشطتك. قم ببعض الأنشطة الروتينية والممتعة والضرورية من أسفل القائمة واكتب في يومياتك متى ترغب في القيام بها. حاول تضمين فترات راحة كافية.

مرة أخرى، من المفيد أن تكون محددًا. اكتب ما هو النشاط، وأين يتم، ومتى سيتم القيام به، وكيف سيتم القيام به و (إذا كان يشمل أشخاصًا آخرين) مع من يمكن القيام به. من الواضح أن تدوين الأشياء سيساعدك عندما تأتي للقيام بهذا النشاط.

حاول جدولته شيء ما مرة واحدة على الأقل يوميًا، أكثر إذا كنت ترغب في ذلك، ولكن بالنسبة لمعظم الناس، من الأفضل أن يبدأوا بداية صغيرة.

عندما تحاول القيام ببعض الأنشطة التي أدرجتها، ناقش تقدمك مع المُيسّر الخاص بك. مع مرور الوقت، يمكنك الانتقال لأعلى قائمتك للقيام بأشياء أخرى. يمكنك السير وفقًا لسرعتك الخاصة وسيدعمك المُيسّر ويشجعك.

بالنسبة للعديد من الأشخاص، حتى القيام بما كان ذات يوم أنشطة ممتعة قد لا يجلب المتعة الفورية. بادئ ذي بدء، غالبًا ما يشعر الناس بإحساس الإنجاز بدلاً من المتعة الفعلية. مع مرور الأسابيع، يجب أن تجد أنك تعود إلى روتينك القديم أو تقوم بتطوير روتين جديد. الشيء الرئيسي في التنشيط السلوكي هو التخطيط بعناية والاستمرار.

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين		
							ماذا	الصباح
							أين متى من	
							ماذا	
							أين متى من	
							ماذا	بعد الظهر
							أين متى من	
							ماذا	
							أين متى من	
							ماذا	المساء
							أين متى من	
							ماذا	
							أين متى من	

تغيير الطريقة التي أفكر بها

إعادة الهيكلة المعرفية

إعادة الهيكلة المعرفية هي طريقة لتغيير أفكارنا غير المفيدة من خلال النظر فيها وتحديها.

عندما تعاني من الألم والشعور بالإحباط، لديك العديد من الأفكار غير المفيدة مثل "أنا لست ممتعاً لمن يتواجد حولي، لا يمكنني الخروج لتناول الوجبات أو التحدث والضحك بعد الآن"، "أشعر بالألم شديد ولا يمكنني فعل أي شيء في حالة تفاقم الأمر". قد تكون أفكارًا حول وصمة الألم والمرض مثل، "لا أستطيع أن أخبر الناس بمدى سوء الأمر لأنهم سيعتقدون أنني أشكو"، "الناس لا يفهمون معنى الشعور بهذا الألم". قد تكون هناك أفكار حول كيفية التحكم في الألم، مثل "عندما أحظى بيوم جيد أدفع ثمنه في اليوم التالي" أو "أحتاج فقط إلى اغتنام فرصة عدم الشعور بالألم اليوم" أو "الراحة ستساعدني على التحسن". قد ترتبط أفكار أخرى بالعواطف مثل الغضب أو اليأس؛ "لماذا أنا؟" الشعور بالذنب؛ "أنا عبء على الآخرين، لا أريد أن أصبح حالة" أو التوتر والقلق؛ "إذا فعلت أي شيء جسدي فسيزيد الألم سوءاً".

غالبًا ما تمنعك هذه الأفكار غير المفيدة من فعل الأشياء التي تريد القيام بها. كلما زادت الأفكار غير المفيدة لديك، قلت ثققتك بنفسك. كلما قلت ثققتك بنفسك، قل ما تفعله مما يزيد من مقدار الألم الجسدي الذي تعاني منه. يمكن بعد ذلك أن يأتيك المزيد من الأفكار غير المفيدة. إنها حلقة مفرغة أخرى.

ميزات الأفكار غير المفيدة هي:

- إنها تلقائية. أنت لا تفكر بها عن قصد؛ إنها تظهر فقط في رؤوسنا.
- تبدو قابلة للتصديق وحقيقية في وقت ظهورها.
- إنها نوع الأفكار التي من شأنها أن تزجج أي شخص.

يمكنك استخدام إعادة الهيكلة المعرفية لمساعدتك على وضع أفكارك في نصابها. يوجد مثال على مدى فائدة ذلك في إحدى قصص التعافي في الصفحة 57 من هذا الدليل. إذا كنت ترغب في استخدام هذه التقنية، يمكن للمُيسّر أن يقدم لك بعض الدعم.

مراحل إعادة الهيكلة المعرفية

هناك ثلاث مراحل لإعادة الهيكلة المعرفية.

أولاً، تحتاج إلى تحديد محتوى أفكارك غير المفيدة بالضبط.

ثانيًا، تفعل شيئًا لمساعدتك على فحص الفكرة بموضوعية أكبر. يتضمن ذلك أحيانًا جمع الأدلة حول مدى دقة الفكرة حقًا.

أخيرًا، تعيد النظر في الفكرة بالنظر إلى الأدلة التي جمعتها. يمكنك بعد ذلك وضع الفكرة في منظورها الصحيح.

كيف أقوم بإعادة الهيكلة المعرفية؟

إذا كنت ترغب في القيام ببعض إعادة الهيكلة المعرفية، يمكنك استخدام مفكرة لجمع أفكارك وتدوينها.

المرحلة 1

في كل مرة تشعر فيها بالحزن أو الاكتئاب أو الإحباط أو القلق أو الذنب أو القلق أو الانفعال:

- اكتب في العمود الأول من مفكرتك وصفاً موجزاً للموقف الذي حدثت فيه الفكرة. يجب أن تكتب أين كنت وماذا كنت تفعل.
- في العمود الثاني، اكتب الشعور الفعلي الذي شعرت به. قد يكون هذا حزيناً أو قلقاً أو غاضباً. سجل أيضاً مدى سوء هذا الشعور على مقياس من 0-100٪. 0٪ ليس على الإطلاق. 100٪ أنا أؤمن تمامًا بهذه الفكرة. يمكن العثور على مثال أدناه.
- في الوقت الحالي، تجاهل العمودين الأخيرين عند بدء اليوميات.

يوميات الأفكار

الموقف	الشعور (قيّم مدى سوء الحالة 0-100٪)	الفكرة (قيّم مدى إيمانك بهذه الفكرة 0-100٪)	الفكرة المنقحة (قيّم مدى إيمانك بهذه الفكرة 0-100٪)	الشعور (ما مدى سوء الأمر؟ 0-100٪)
مثال: الجلوس وعدم القيام بأي شيء	مثال: حزين 70٪	مثال: لن تتحسن الأمور أبدًا بالنسبة لي 90٪		

نقترح عليك جمع أفكارك لمدة أسبوعين بهذه الطريقة. في نهاية الأسبوعين، انظر إلى يومياتك. يفضل أيضًا التحدث إلى المُيسّر الخاص بك حول ما كتبت في اليوميات. غالبًا ما تكون كل هذه الأفكار حول موضوع مشابه مثل الشعور بالذنب أو الشعور بالفشل. مثل هذه الأفكار شائعة جدًا عندما تشعر بالإعياء ويكون مزاجك منخفضًا.

المرحلة 2.

تتمحور المرحلة الثانية حول جمع نوع من الأدلة لمعرفة ما إذا كانت أفكارك دقيقة أم لا. هناك العديد من الطرق لجمع هذه الأدلة. بعضها أكثر صعوبة من البعض الآخر. لقد وصفنا في هذا الدليل إحدى الطرق الأكثر شيوعًا للقيام بذلك. إنها أيضًا واحدة من أبسط الأشياء التي يمكنك القيام بها بنفسك.

نقترح عليك فحص فكرة متكررة بمزيد من التفصيل عن تلك التي جمعتها. للقيام بذلك، اختر فكرة صنفت نفسك على أنك تؤمن بها بنسبة 60٪ على الأقل وتسبب لك الضيق.

اكتب الفكرة أعلى "جدول الأدلة". أضف النسبة المئوية لمدى إيمانك بذلك. وفي جدول الأدلة، يُطلق على أحد الأعمدة اسم "دليل لصالح" وعلى أحد الأعمدة اسم "دليل ضد".

بعد ذلك، تخيل أنك القاضي في محكمة يتم فيها فحص الأدلة المؤيدة والمعارضة لحقيقة تفكيرك. اكتب الأدلة المؤيدة والمعارضة لصحة الفكرة. تذكر أنك القاضي، وتحتاج إلى عرض الصورة الكاملة حتى يتم اتخاذ قرار عادل.

نسبة اعتقادي %	فكرتي
دليل ضد	دليل لـ

في بعض الأحيان يجد الناس هذا صعبًا للغاية. يجد الناس بشكل خاص صعوبة في التوصل إلى دليل على أن الفكرة ليست صحيحة. لمساعدتك على إعطاء فكرتك "محاكمة عادلة"، فكر في الأسئلة التالية:

- إذا كان أفضل صديق لي أو شريكي يدلي بشهادته، فماذا سيقولون مع وضد هذه الفكرة؟
- إذا قِيمت الإيمان بفكرتك بنسبة 75%، فهناك احتمال بنسبة 25% أنك لا تعتقد أنها صحيحة. اسأل نفسك ما الذي يشكل هذه النسبة البالغة 25%.

المرحلة 3.

أنت الآن بحاجة إلى إعادة النظر في الفكرة في ضوء الأدلة التي جمعتها. يجب أن تكون قادرًا على التوصل إلى فكرة منقحة. استخدم العمود الرابع من مذكرات الأفكار لتدوين هذه الفكرة الجديدة. يجب عليك أيضًا تقييم مدى إيمانك بالفكرة المنقحة.

في العمود الأخير، قِيم مشاعرك مرة أخرى باستخدام نفس مقياس 0-100%. لاحظ كيف تغير مزاجك أيضًا من خلال تغيير تفكيرك. هذه هي الطريقة التي يمكن أن تعمل بها إعادة الهيكلة المعرفية حقًا لتغيير ما تشعر به.

فيما يلي بعض النصائح لتسهيل إعادة الهيكلة المعرفية:

- يستغرق التفكير غير المفيد وقتًا للتغيير. غالبًا ما ستحتاج إلى تحدي أفكارك عدة مرات قبل حدوث التغيير.
 - اطلب من صديق تثق به أن يساعدك في البحث عن الأدلة المؤيدة والمعارضة لأفكارك غير المفيدة.
 - تدرب على إعادة الهيكلة المعرفية بأفكار أخرى. استخدم جدول الأدلة الخاص بك للحكم عليها.
 - عندما تصبح أكثر خبرة في هذا الأمر، حاول التقاط الأفكار والحكم عليها فور حدوثها بالفعل.
 - احمل مذكراتك معك حتى تتمكن من التقاط أفكارك وتحديها على الفور.
- سيعرض لك المُيسّر أيضًا بعض التقنيات الأخرى لمساعدتك. سيوضح لك هو/هي كيفية إجراء بعض "التجارب" لاختبار ما إذا كانت معتقداتك صحيحة. على سبيل المثال، الشخص الذي يشعر أنه غير قادر على فعل أي شيء قد يقوم، بدعم من المُيسّر، باختبار هذه الفكرة من خلال تجربة شيء جديد.

الخطوة 4:

إدارة آلام الفم والوجه المزمنة على المدى الطويل

يسأل الكثير من الناس عما يحدث عند انتهاء برنامجهم. نقترح أن يكون هذا هو برنامجك أنت ويجب عليك الاستمرار فيه، بما في ذلك الاحتفاظ بمذكراتك حتى تشعر بأن روتينك الجديد قد أصبح مدمجًا بالكامل في نمط حياتك.

سيناقش المُيسّر معك بالتفصيل قبل نهاية الجلسة كيفية الحفاظ على روتينك وكيفية التعامل مع "الأيام السيئة". سوف تضع مع المُيسّر الخاص بك خطة لكيفية مساعدتك على مواصلة تقدمك.

هناك طريقتان لزيادة فرص بقائك بصحة جيدة.

- الحفاظ على نمط حياة صحي.
- الاستمرار في البناء على التقدم الذي أحرزته.

أسلوب حياة صحي.

نحن نعلم أن ما نقوم به في حياتنا له تأثير مهم على صحتنا ومراجنا. أنشطة نمط الحياة مثل التمارين المنتظمة والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والتأكد من أننا نسمح ببعض الوقت في حياتنا للأشياء التي تمنحنا المتعة، كلها تساعد في الحفاظ على استقرار صحتنا. النظام الغذائي المتوازن هو عامل مهم آخر للبقاء بصحة جيدة.

نقترح عليك في نهاية هذا البرنامج إلقاء نظرة على نمط حياتك العام. تحقق مما إذا كنت ترغب في تحديد أي تغييرات يمكن أن تساعد. انتبه إلى ممارسة الرياضة وفترات الراحة المجدولة والنظام الغذائي والنوم وتوازنك بين الواجبات والملذات وعلاقاتك الوثيقة. هل هناك أي شيء يمكنك القيام به لجعل أي من هذه الجوانب من حياتك أكثر إيجابية؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد يكون من الجيد حقًا إجراء بعض التغييرات الإيجابية في الأسابيع القليلة المقبلة.

الاستمرار في البناء على التقدم الذي أحرزته

خلال البرنامج، ستكون قد ناقشت ما يجب القيام به إذا بدأت في العودة إلى روتينك غير المفيد. ستكون قد كتبت مع المُيسّر الخاص بك خطة في حالة حدوث ذلك. ستكون هذه الخطة فردية بالنسبة لك. وسيشمل ذلك مراقبة خطتك والتعرف على ما إذا كانت المشاكل تحدث مرة أخرى والتعامل مع النكسات. ومع ذلك، فقد حددنا المبادئ الأساسية أدناه:

خلال برنامج التعافي هذا، ربما تكون قد تعلمت الكثير عن الطريقة التي تشعر بها حيال الألم. ستكون قد فهمت ألمك من حيث الطريقة التي تشعر بها والأشياء التي توقفت عن فعلها والأشياء التي تفكر فيها. نقترح عليك الانتباه إلى هذه الجوانب من نفسك بشكل منتظم. لاحظ ما إذا بدأت تشعر بأي من هذه المشاعر مرة أخرى. قد تكون هذه علامات تحذيرية مبكرة محتملة تدل على أنك لم تعد تدير ألمك بنفس الكفاءة التي كنت عليها.

الحالات:

علي وماريا وسارة.

علي

تدور قصة علي حول شخص استخدم تقنية من الدليل تهدف إلى تحسين بعض العواقب الجسدية لآلام الفم والوجه المزمنة.

علي رجل يبلغ من العمر 42 عامًا ويعمل مدرسًا للرياضيات. في عام 2003، بدأ يشعر بقطعقة في فكه عندما حاول عض ومضغ بعض الأطعمة الصلبة، مثل الخبز الفرنسي. رغم تجنبه لتناول الأطعمة الصعبة القضم، حوالي سنة لاحقاً بدأت فكه تؤلمه بين الحين والآخر، وقد عزا هذا الأمر لعادته بطحن أسنانه أثناء الليل. على مر السنين، أصبح الألم شديدًا ومستمرًا بشكل متزايد وبدأ أيضًا في الإصابة بمتلازمة القولون العصبي. لقد جرب الوخز بالإبر والعلاج الطبيعي وجبائر الفم لكنه لا يزال يصف آلام وجهه بأنها "لا تطاق في بعض الأحيان". لا يحب تناول مسكنات الألم، واختار تناول الإيبوبروفين فقط عندما يكون الألم شديدًا؛ لكنه وجد أن هذا لم يخفف الألم إلا قليلاً، وأن الآثار لم تدم طويلًا.

علي متزوج ولديه أطفال صغار، وعلى الرغم من أن عائلته كانت داعمة له، إلا أنه شعر أنه لا يقدم ما يكفي إلى الحياة الأسرية. شعر وكأنه بالكاد يستطيع تدبير أموره في العمل، ورفض فرصة النظر في ترقيته إلى رئيس قسم. كان هذا لأنه كان يجد صعوبة في التركيز، وكان وضع العلامات وخطط الدروس تتم دائمًا في اللحظة الأخيرة ولم يشعر أنه سيكون قادرًا على تحمل المسؤولية الإضافية. لطالما وجد علي أن ألمه كان أقل حدة بكثير خلال العطلة الصيفية. ولكن في العام الماضي، بعد العودة مباشرة بعد الصيف، احتاج إلى أخذ إجازة لمدة أسبوع عندما تفاقمت آلام وجهه وبتلازمة القولون العصبي بشدة. وجد علي أن إحدى مشاكه الرئيسية هي التعب، وأنه إذا تمكن من الحصول على نوم جيد ليلاً، فسيكون قادرًا على التعامل بشكل أفضل مع آلام وجهه. قال في ذلك الوقت: "مزيج الألم وقلة النوم يجعلني أشعر بأنني أقل تحملاً بكثير، وأشعر بالمزيد من العصبية، كما تعلمون؟ يجعلني أشعر بالإرهاق، وغالبًا ما أكون متعبًا جدًا لقراءة قصة نوم أطفالتي، أو قضاء بعض الوقت مع زوجتي، وقد يكون ذلك صعبًا علينا جميعًا. أعتقد أن الضغط مرتبط مع وظيفتي. في بعض الأحيان أشعر بالقلق أكثر بشأن الأشياء، خاصة في الليل مما يبقيني مستيقظًا، لذلك أشعر بالمزيد من السوء في اليوم التالي". لقد جرب أقراص النوم قبل بضع سنوات وساعدت كثيرًا ولكن بعد بضعة أشهر توقفت عن العمل.

واجه علي صعوبة في النوم واستيقظ كثيرًا. أفاد أنه ينام حوالي 4 ساعات في الليلة. ووصف الشعور بالإرهاق عندما يستيقظ في الصباح وفي نهاية يوم العمل. غالبًا ما كان يستلقي على الأريكة وينام عندما يذهب أطفاله إلى الفراش. لقد توقف عن تجهيزهم للنوم، لأنه غالبًا ما كان ينام على سرير ابنته أثناء قراءة قصة قبل النوم. أخذ قيلولة خلال النهار في عطلات نهاية الأسبوع لمحاولة تعويض ما فات ببعض النوم. بعد قيلولته، كان يستيقظ ويشرب القهوة لمساعدته في الاستفاقة مجددًا. بمجرد استيقاظه، غالبًا ما وجد صعوبة في الاسترخاء مرة أخرى، وكان يظل مستيقظًا بانتظام حتى وقت متأخر يشاهد التلفزيون. كان يستيقظ كثيرًا في الليل ويجد صعوبة في العودة إلى النوم. عندما حدث هذا، كان عادة ما ينزل إلى الطابق السفلي ليدخن سيجارة خارج الباب الخلفي. تسبب تعبته وغضبه في احتكاك مع زوجته. تجادلوا حول مقدار المساعدة التي قدمها لها في جميع أنحاء المنزل وشعرت أن علي لم يبذل أي جهد لقضاء الوقت معها ومع الأطفال. من نواحٍ عديدة، وجد علي أن الإرهاق كان له تأثير سلبي على حياته أكثر من الألم.

بمساعدة المُيسّر، قرر علي الأهداف التالية:

أهدافي

تاريخ اليوم

الهدف رقم 1

النوم لمدة 6 ساعات في الليلة

.....
.....

يمكنني القيام بذلك الآن (ضع دائرة حول رقم)

6 5 4 3 2 1 0

ليس على الإطلاق من حين لآخر في كثير من الأحيان في أي وقت

~~~~~

الهدف رقم 2

تجهيز أطفالي للنوم والقراءة لهم 3 ليال في الأسبوع دون النوم

يمكنني القيام بذلك الآن (ضع دائرة حول رقم)

6 5 4 3 2 1 0

ليس على الإطلاق من حين لآخر في كثير من الأحيان في أي وقت

~~~~~

الهدف رقم 3

قضاء ساعة في المساء في أيام الأسبوع لمتابعة وضع العلامات والتخطيط

يمكنني القيام بذلك الآن (ضع دائرة حول رقم)

6 5 4 3 2 1 0

ليس على الإطلاق من حين لآخر في كثير من الأحيان في أي وقت

قرأ علي بعض التقنيات في دليله وقرر أنه يرغب في القيام بشيء لتحسين نومه. اقترح المُبَسِّر أن يحتفظ بمذكرات النوم. سجل علي ما يلي:

- في أي وقت ذهب إلى الفراش
- في أي وقت نام
- في أي وقت استيقظ
- تفاصيل الأوقات الأخرى من اليوم التي نام فيها ومدة نومه

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الخميس
استيقظت في الساعة 4.45 صباحًا، واستيقظت في الساعة 6:30 صباحًا	استيقظت في الساعة 5:30 صباحًا ولم أعد للنوم بشكل صحيح ثم انطلق المنبه في الساعة 6:30 صباحًا	استيقظت في الساعة 4:30 صباحًا ولم أعد للنوم على الإطلاق. ليلة سيئة حقًا دخنت سيجارين توقفت عن المحاولة في الساعة 5:45 صباحًا.	استيقظت في الساعة 5.45 صباحًا واستيقظت هناك حتى انطلق المنبه في الساعة 6:30 صباحًا	يوم عطلة مرضية. نمت من الساعة 11 صباحًا حتى الساعة 2 مساءً	استيقظت في الساعة 5.30 ذهبت للنوم في الساعة 2.30 مساءً، واستيقظت في الساعة 4 مساءً، أخذت قيلولة مع الطفل	استيقظت في الساعة 7 صباحًا، واستيقظت في الساعة 7.30 نمت على الأريكة من الساعة 9 مساءً حتى الساعة 10.45 مساءً
ذهبت إلى الفراش في الساعة 01.15	ذهبت إلى الفراش في الساعة 12.30	نمت على الأريكة من الساعة 8 مساءً حتى الساعة 9.30 مساءً عندما أيقظتني الزوجة.	ذهبت إلى الفراش في الساعة 12.00، ونمت حوالي الساعة 1.30	ذهبت إلى الفراش في الساعة 2 صباحًا، واستيقظت في الساعة 4.30	ذهبت إلى الفراش في الساعة 2 صباحًا، واستيقظت في الساعة 4.30	ذهبت إلى الفراش في الساعة 12.30
نمت حوالي الساعة 2.30 صباحًا	وذهبت للنوم في الساعة 1.30 صباحًا	ذهبت إلى الفراش في الساعة 12.30 صباحًا نمت في حوالي الساعة 1.00 صباحًا	استيقظت حوالي 3.15 ولم أستطع العودة إلى النوم على الإطلاق	ذهبت إلى الفراش في الساعة 2 صباحًا، واستيقظت في الساعة 4.30	وعدت للنوم في حوالي الساعة 5.45	وعدت للنوم في حوالي الساعة 5.45

في الجلسة التالية مع المُيسّر، ناقش علي مذكرات نومه. كان قادرًا على رؤية أن نمط نومه ربما لم يكن مفيدًا. لقد فوجئ بمدى ندرة محاولته الذهاب إلى الفراش أو تفويت غفوة مسائية.

حاول علي تغيير روتين نومه. بمساعدة المُيسّر، اتفقا على أنه في الأسبوع الأول، سيذهب علي إلى الفراش كل ليلة، بدلاً من النوم على الأريكة. وافق علي أنه سيذهب إلى الفراش في الساعة 11.00 مساءً كل ليلة. كما أنه لن يغفو على الأريكة بعد العمل. في الموعد التالي مع المُيسّر، تمكن علي من القيام بذلك كل ليلة. كان لا يزال الأمر يستغرق ساعة أو نحو ذلك للنوم وما زال يستيقظ مبكرًا، حوالي الساعة 5.00 صباحًا، لكن هذا النوم المعتاد لمدة 5 ساعات كان بمثابة تحسن كبير. على الرغم من أنه كان ينام لفترة أقل في فترة ما بعد الظهر، إلا أنه وجد أنه كان أقل تعبًا بكثير مما كان عليه في السابق. على مدى الأسابيع القليلة التالية، طور علي نمط نومه بحيث سمح له بتنظيم أيامه بشكل أفضل. نظرًا لأنه كان أقل إرهاقًا، بدأ يصبح أكثر نشاطًا بعد العمل. عندما عاد إلى المنزل، لعب مع أطفاله لمدة نصف ساعة، ثم جلس على طاولة غرفة الطعام بدلاً من الأريكة وأكمل بعض الأعمال. جهز الأطفال للنوم وقرأ لهم أيام الجمعة وفي عطلة نهاية الأسبوع وبدأ في طهي وجبات نهاية الأسبوع للعائلة. شعر علي أنه أقل غضبًا وشعر أنه لعب دورًا أكثر نشاطًا في عائلته. يتعايش هو وزوجته بشكل أفضل بكثير، وعلى الرغم من أنه لا يزال يعاني من آلام شديدة في الوجه، إلا أنه شعر أن ألمه قد انخفض بشكل عام ويمكنه إدارة الألم بشكل أفضل الآن بعد أن أصبح أقل إرهاقًا. بعد ستة أشهر، كان علي لا يزال يعمل بدوام كامل، ولم يستطع تذكر آخر مرة حصل فيها على إجازة مرضية، وكان يستمتع بالقراءة لأطفاله بانتظام في المساء وشعر أن العمل لم يعد يتغلب عليه.

وضع علي تقييمات على بطاقة أهدافه مرة أخرى عدة مرات خلال برنامجه. ارتفعت تقييماته عندما بدأ يشعر بالتحسن ويحقق أهدافه. تم تفصيل ذلك في ملخصات أهداف علي:

أهدافي

تاريخ اليوم

الهدف رقم 1

النوم لمدة 6 ساعات في الليلة.....

.....

يمكنني القيام بذلك الآن (ضع دائرة حول رقم)

6 5 4 3 2 1 0

ليس على الإطلاق من حين لآخر في كثير من الأحيان في أي وقت

~~~~~

الهدف رقم 2

تجهيز أطفالتي للنوم والقراءة لهم 3 ليال في الأسبوع...

.....

يمكنني القيام بذلك الآن (ضع دائرة حول رقم)

6 5 4 3 2 1 0

ليس على الإطلاق من حين لآخر في كثير من الأحيان في أي وقت

~~~~~

الهدف رقم 3

قضاء ساعة في المساء في أيام الأسبوع لمتابعة وضع العلامات و التخطيط ...

.....

يمكنني القيام بذلك الآن (ضع دائرة حول رقم)

6 5 4 3 2 1 0

ليس على الإطلاق من حين لآخر في كثير من الأحيان في أي وقت

ماريا

تدور قصة ماريا حول شخص استخدم التنشيط السلوكي، وهو أسلوب من الدليل يهدف إلى زيادة الأشياء التي يتوقف الناس عن القيام بها بسبب آلام الفم والوجه المزمنة من خلال مساعدتهم على تحديد وتيرة أنشطتهم بما في ذلك فترات الراحة المخطط لها.

ماريا تبلغ من العمر 58 عامًا، وهي مطلقة ولديها 4 أطفال بالغين وحفيديان وتعمل بدوام جزئي كموظفة استقبال في أحد الفنادق. منذ حوالي 4 سنوات، تم تشخيصها على أنها تعاني من آلام اللقافة العضلية المزمنة من قبل اختصاصي طب الأسنان. ولكن، كانت تعاني من آلام شديدة حول وجهها وفمها بشكل متقطع منذ حوالي 9 سنوات. خلال العام السابق، أصبح الألم "من المستحيل التعامل معه" ولا تحب ماريا فتح فمها أو استخدام فكها لفترة طويلة لأنها تجد أن ذلك يجعل الألم أسوأ بكثير. نظرًا لأن وظيفتها تتضمن الرد على الهاتف والتحدث مع عملاء الفندق، فقد خفضت ساعات عملها إلى 3 أيام ونصف في الأسبوع، لكنها كانت تفكر في التحول إلى وظيفة مكتبية حيث لن تحتاج إلى التحدث كثيرًا. كما أنها أصيبت بالاكنتاب وتناولت مضادات الاكنتاب بالإضافة إلى عدد من مسكنات الألم. لقد عانت من مزاج سيئ في الماضي، لكنها تشعر الآن أنه بسبب الألم، خرج الأمر عن نطاق السيطرة.

تشعر ماريا أن معظم حياتها تتحكم فيها آلام وجهها. تعاني من صعوبات مالية بسبب انخفاض ساعات عملها، ولأنها أنفقت نسبة كبيرة من دخلها على زيارة أطباء الأسنان الخاصين والممارسين البديلين والعلاجات التي تباع عبر الإنترنت، في بحث غير ناجح عن علاج لألم وجهها. تمكنت عمومًا من الاحتفاظ بوظيفتها، ولكن بعد العمل في الأيام السيئة، لا تفعل شيئًا آخر. تقول ماريا: "أحاول تحقيق أقصى استفادة من أيامي الجيدة باللحاق بالواجبات وضغط كل شيء فيها. هذا شعور رائع في ذلك الوقت، ولكن بعد ذلك عادة ما أكون في حالة من الألم ويجب أن أرتاح أكثر". تشعر أنها ليس لديها أي روتين في حياتها وغير قادرة على التخطيط لأي شيء لأنها لا تستطيع التنبؤ بما ستشعر به وما ستتمكن من القيام به. كان لديها الكثير من الأفكار مثل "ماذا لو كانت الأعراض علامة على وجود شيء أسوأ بكثير معي" و "أريد أن أعيش حياة طبيعية ولكن لا يمكنني إدارتها مع هذا الألم في وجهي". منذ أن أصبح الألم شديدًا، فقدت الاتصال بالعديد من أصدقائها وبدأت تقضي المزيد من الوقت في استخدام الإنترنت بدلاً من ذلك. شعرت بالخجل من عدم قدرتها على التعامل مع ألمها ولم تعتقد أن أصدقائها سيفهمون ذلك. لم تعد تذهب للسباحة أو للتنزه ووجبات الغداء في الحانة التي كانت تستمتع بها بانتظام مع الأصدقاء. لطالما استمتعت ماريا بإعداد وجبات عائلية كبيرة، ولكن نظرًا لأن تناول الطعام سبب لها إزعاجًا كبيرًا، فقد توقفت عن التخطيط للوجبات وتتناول الآن منتجات الحبوب المعدة للإفطار والحساء في الغالب. كان أبناء وبنات ماريا يزورونها بانتظام ولكنها غالبًا ما كانت لا ترغب في بقائهم لفترة طويلة لأن الحديث زاد الألم سوءًا. كان هذا صعبًا بشكل خاص على ابنتها الكبرى، التي كانت تعاني من مشاكل في العلاقة، وكانت تأتي دائمًا إلى ماريا للدردشة والمشورة. لقد كانوا دائمًا قريبين جدًا، لكن ماريا شعرت كما لو كانت تُبعدها عنها. على الرغم من أنها كانت تنام جيدًا بشكل معقول، إلا أنها غالبًا ما كانت تذهب إلى الفراش مبكرًا جدًا، حيث بدت الأوسيات طويلة بشكل لا يطاق. غالبًا ما وجدت صعوبة في التركيز على التلفزيون أو الكتاب ووجدت النوم فترة راحة من الألم.

شعرت ماريا أن هذه المشاكل تؤثر على حياتها بعدة طرق. كتبت في ورقة التأثير الخاصة بها أن المشكلة الكبيرة هي أنها كانت وحيدة وأرادت رؤية المزيد من أفراد عائلتها ومقابلة أصدقائها مرة أخرى، على الرغم من أنها لم تشعر بالرغبة في التحدث كثيرًا. شعرت أيضًا بالرغبة في بدء السباحة مرة أخرى. كانت المشكلة الكبيرة هي أنها لا تستطيع سداد أقساط سيارتها. كانت تتلقى رسائل من شركة التمويل وكانت قلقة من استعادة السيارة قريبًا. لم تتمكن من بيعها لأن السيارة تابعة لشركة التمويل حتى يتم سداد القرض. كان هذا يسبب لها القلق وأخفت هذا سرًا عن أطفالها.

أهدافي

تاريخ اليوم.....

الهدف رقم 1

إجراء محادثة تستمر لأكثر من 15 دقيقة مع ابنتي 4 مرات في الأسبوع

.....
.....

يمكنني القيام بذلك الآن (ضع دائرة حول رقم)

6 5 4 3 2 1 0

ليس على الإطلاق من حين لآخر في كثير من الأحيان في أي وقت

~~~~~

الهدف رقم 2

الذهاب للسباحة مرة واحدة على الأقل في الأسبوع ...

.....  
.....

يمكنني القيام بذلك الآن (ضع دائرة حول رقم)

6 5 4 3 2 1 0

ليس على الإطلاق من حين لآخر في كثير من الأحيان في أي وقت

~~~~~

الهدف رقم 3

تسوية مدفوعات سيارتي...

.....
.....

يمكنني القيام بذلك الآن (ضع دائرة حول رقم)

6 5 4 3 2 1 0

ليس على الإطلاق من حين لآخر في كثير من الأحيان في أي وقت

قرأت ماريا بعض التقنيات في دليلها وقررت أنها ترغب في القيام بشيء لمساعدتها على الدخول في روتين. ناقشت هذا الأمر مع معالجها وقررا معًا تجربة "التنشيط السلوكي".

أولاً، أكملت ماريا المرحلة الأولى من التنشيط السلوكي والتي تضمنت إكمال يوميات أسبوعية لأنشطتها الحالية. شعرت أنه كان أسبوعًا مُعتادًا. كما يتضح من اليوميات في الصفحة التالية، كان يوم الجمعة يومًا جيدًا، لكنها عانت من ذلك في اليوم التالي.

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين		
نظرت إلى الأخبار على الإنترنت	نمت حتى الساعة 10.30 صباحًا.	العمل	قمت بالترتيب	العمل	قمت ببعض التسوق على الإنترنت حتى لا أضطر إلى التحدث إلى أي شخص	العمل	ماذا أين متى من	الصباح
العمل المنزلي ثم قيلولة لمدة ساعة.	انتابني شعور فظيح، وعدت إلى الفراش من الألم.	العمل	ذهبت لمشاهدة مسرحية مدرسة حفيدي	العمل	تصفحنا الإنترنت	العمل	ماذا أين متى من	
ذهبت لرؤية ابنتي الصغرى. دعنتي لتناول طعام الغداء لكنها لم أشعر برغبة في تناول ما كانت تتناوله.	استحممت	أعددت كمية من الحساء للتجميد لأدني أتناولها طوال الوقت	تصفحنا الإنترنت	لا شيء - شعرت بالضجر	ملأت السيارة بالبنزين مقابل الدفع عند المضخة حتى لا أضطر إلى التحدث	شعرت بالضجر، جلست أشاهد التلفزيون	ماذا أين متى من	بعد الظهر
نظرت إلى منتديات دعم آلام الوجه على الإنترنت، وتناولت الحساء	جلست مع كمادة حرارية على وجهي - لم تُحدث فرقًا في الألم. تناولت كوب حساء	صنعت طاجن دجاج مع الهريس لي ولابنتي، وأكلت الكثير	أكلت العصيدة	غفوت على الأريكة، أكلت الحساء	أكلت الحساء،	تناولت فطيرة سمك بالميكروويف - سهلة الأكل.	ماذا أين متى من	
شاهدت التلفزيون قليلاً، ونمت على الأريكة. ذهبت إلى الفراش في الساعة 8.45 مساءً	تناولت الشورية ومسكنات الألم الإضافية وذهبت إلى الفراش في الساعة 7.30 مساءً.	جاءت إيما (الابنة الكبرى) واحتسينا زجاجة نبيذ ودردشنا جيدًا حتى الساعة 10.30	جاء ابني مع أطفاله - كنت بخير، لقد قاموا بكل الكلام!	شاهدت التلفاز وذهبت إلى الفراش في الساعة 8.15 مساءً	ذهبت إلى الفراش في الساعة 8:30 مساءً، قرأت بضع صفحات من كتابي	ذهبت إلى الفراش في الساعة 8 مساءً	ماذا أين متى من	المساء
		النوم في الساعة 11.00 مساءً	النوم في الساعة 9.30 مساءً				ماذا أين متى من	

أكملت ماريا أيضًا أوراق العمل من المرحلتين 2 و 3 من التنشيط السلوكي. لقد وضعت قوائم بالأشياء الروتينية والممتعة والضرورية في حياتها. عندما ناقشت هذه الأمور مع المُيسّر الخاص بها، كان من الواضح أن تسوية مدفوعات السيارة أمر مهم للغاية.

ورقة عمل التنشيط السلوكي A

اكتب أنشطتك الروتينية هنا مثل الطهي والتنظيف والتسوق

ليس لدي روتين حقيقي، على الرغم من أنني أرغب في ذلك.
أود أن أكون قادرةً على الاستمتاع بعمل شيء ممتع في المساء بدلاً من الذهاب إلى الفراش مبكرًا.

كنت أستمتع بجلسات السباحة للسيدات فقط كل يوم اثنين وأربعاء وجمعة بعد الظهر، لكنني بالكاد أذهب بعد الآن.

أحب الطبخ ولكنني سئمت من صنع الحساء طوال الوقت. لكن من السهل جدًا الأكل لأنني لست مضطرةً لفتح فمي بشكل واسع.

اكتب أنشطتك الممتعة هنا مثل الخروج وزيارة الأصدقاء
أود أن أبدأ في الاتصال بأصدقائي القدامى والتحدث إلى الناس بدلاً من الاتصال بالإنترنت. أود أن أقدم المزيد من المساعدة لإيما.

كنت أستمتع بالمشي ثم الغداء في الحانة في النهاية

أحب قضاء الوقت مع أطفالي ومتابعة أخبارهم.

اكتب أنشطتك الضرورية هنا

لا بد لي من تسوية مدفوعات سيارتي. يعمل ابني في أحد البنوك ويعتقد أنه من الأفضل الحصول على قرض بنكي على مدى فترة زمنية أطول حتى لا تكون المدفوعات عالية ثم يمكنني سداد السيارة ولن يتمكنوا من استعادتها. لكنه قال إذا لم أتحرك فإن تصنيفي الائتماني سيكون سيئًا للغاية بالنسبة للقرض المصرفي.

ورقة عمل التنشيط السلوكي B	
حاول الآن ترتيب قائمتك حسب الصعوبة	
الأكثر صعوبة	تسوية مدفوعات سيارتي. مقابلة الأصدقاء - خاصة الدردشة معهم لفترة طويلة وتناول وجبات الطعام. العودة إلى العمل.
صعوبة متوسطة	إجراء محادثات طويلة مع إيما العثور على شيء أشعر برغبة في القيام به في المساء بدء السباحة بانتظام مرة أخرى قضاء المزيد من الوقت مع أطفالتي والمشاركة بشكل أكبر مع أحفادي.
أسهل	عدم استخدام الإنترنت بنفس القدر طهي أنواع مختلفة من الطعام

ناقشت ماريا ومُيسرتها ورقة التنشيط السلوكي 2 وخططا لبعض الأنشطة التي يمكنها القيام بها. كان أحد الأشياء المهمة التي ناقشتها المُيسرة معها هو القيام بالأنشطة التي خططت لها بغض النظر عن مستوى الألم. من خلال الأنشطة الروتينية، قررت أنها لن تذهب إلى الفراش قبل الساعة 9.30 مساءً وتبدأ في السباحة مرة أخرى بعد ظهر كل يوم اثنين. ستقوم بالترتيب للقيام بأشياء مع الأصدقاء تتطلب قدرًا أقل من الكلام، مثل زيارات السينما وألعاب الورق. خططت ماريا أيضًا للرجوع لكتب الطبخ الخاصة بها والبدء في إعداد وجبات أكثر مغامرة يمكن تقطيعها بسهولة إلى قطع صغيرة، والتخطيط لوقت طويل لتناول الوجبة.

لاحظت ماريا أن بعض الأشياء التي وجدتتها أكثر متعة، مثل الأكل والمحادثات كانت الأشياء الرئيسية التي بدأت في تجنبها بسبب آلام وجهها. هذه هي الأشياء التي شكلت حياتها الاجتماعية، وفقدانها أدى إلى شعورها بمزيد من الاكتئاب. خططت ماريا مع المُيسرة للاتصال بأقرب صديقة لها وترتيب لعبة ورق، موضحة أنها لن تتمكن من الدردشة لأكثر من 10 دقائق في المرة الواحدة في البداية. شددت المُيسرة على أن ماريا يجب أن تتحدث لمدة لا تزيد عن 10 دقائق في المرة الواحدة، حتى لو شعرت بالرغبة في الاستمرار. للقيام بالنشاط الضروري، وافقت ماريا على الجلوس وإكمال مخطط الميزانية، وتحديد المبلغ الذي يمكنها تحمله شهريًا مقابل سيارتها. لضمان قيام ماريا بتنظيم أنشطتها، تم تخصيص فترات راحة. يتم عرض مذكرات التنشيط السلوكي الخاصة بالمرحلة الرابعة لماريا هنا. يحتوي على مجموعة من الأنشطة بما في ذلك الروتين (الأحمر) والمتع (الأرجواني) والضروري (الأزرق) وفترات الراحة باللون الأصفر.

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين		
املاً ورقة الميزانية من البيانات المصرفية	املاً ورقة الميزانية من البيانات المصرفية	العمل	الأعمال المنزلية	العمل	الأعمال المنزلية	العمل	ماذا أين متى من	الصباح
راحة لمدة 30 دقيقة	راحة لمدة 30 دقيقة	العمل	راحة لمدة 30 دقيقة	العمل	راحة لمدة 30 دقيقة	العمل	ماذا أين متى من	
أقم زيارة العائلة	أقم زيارة الابن	راحة لمدة 30 دقيقة	اعتني بطفل الابن لمدة ساعة	راحة لمدة 30 دقيقة	المشي إلى الجزار المحلي	راحة لمدة 30 دقيقة	ماذا أين متى من	بعد الظهر
راحة لمدة 30 دقيقة	راحة لمدة 30 دقيقة	أطلب من إيما الذهاب إلى السينما الأسبوع المقبل	راحة لمدة 30 دقيقة	أقم بترتيب لعبة الورق مع Joan	راحة لمدة 30 دقيقة	السباحة	ماذا أين متى من	
شاي عند الابنة	أتناول شيئاً جديداً	أخطط لتناول وجبة ليوم غد	أتناول شيئاً جديداً	أخطط لتناول وجبة ليوم غد	أتناول شيئاً جديداً	أخطط لتناول وجبة ليوم غد	ماذا أين متى من	المساء
أبقى مستيقظةً حتى الساعة 9.30 مساءً على الأقل	أبقى مستيقظةً حتى الساعة 9.30 مساءً على الأقل	أبقى مستيقظةً حتى الساعة 9.30 مساءً على الأقل	لعبة ورق مع جوان	أبقى مستيقظةً حتى الساعة 9.30 مساءً على الأقل	أبقى مستيقظةً حتى الساعة 9.30 مساءً على الأقل	أبقى مستيقظةً حتى الساعة 9.30 مساءً على الأقل	ماذا أين متى من	

أخبرت ماريا المُبَسَّرَة الخاصة بها في الأسبوع التالي أنها تمكنت من القيام بمعظم الأشياء في اليوميات. كانت تعاني يوم الاثنين، من الألم وذهبت إلى الفراش في الساعة 8 مساءً ولكن لبقيّة الأسبوع ذهبت إلى الفراش في الساعة 9.45 مساءً. ومع ذلك،

وعلى الرغم من الألم، تمكنت من السباحة وزيارة العائلة. لقد وجدت ملء ورقة الميزانية أمرًا صعبًا للغاية، لكنها أثبتت أنها تستطيع تحمل 115 جنيهًا إسترلينيًا شهريًا للحصول على قرض. على الرغم من الأسبوع الصعب، كانت ماريا سعيدة بما فعلته. لقد استمتعت بفترات الراحة أكثر من ذي قبل، لأنها شعرت أنها منحتها "الإذن" بالراحة.

خططت ماريا مع ميسرتها لمذكرات الأسبوع المقبل. لقد استمتعت بالسباحة وخططت للذهاب يومي الاثنين والجمعة الأسبوع المقبل. كما خططت للاتصال بصديقتها ومطالبتها بلعبة ورق أخرى. كان هذا ناجحًا جدًا، حيث كانت هناك فترات طبيعية بين الحديث عندما ركزوا على اللعبة. كما خططت لقائمة للأسبوع تضم المزيد من الوجبات المغامرة التي لا يزال من السهل تناولها. قررت ماريا أيضًا إلقاء نظرة على بعض قوائم الحانات والمطاعم المحلية لمعرفة أماكن الوجبات التي يمكنها تناولها بسهولة وبأقل قدر من الإحراج، بهدف مطالبة بعض الأصدقاء بالاجتماع لتناول طعام الغداء. كما خططت للاتصال بمدير البنك الخاص بها بشأن تحديد موعد للحصول على القرض.

يوميات التنشيط السلوكي الثانية لماريا.

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين		
المتني إلى محلات بيع الصحف	أخذ ملابس للتنظيف الجاف	العمل	الأعمال المنزلية	العمل	الأعمال المنزلية	العمل	ماذا	الصباح
							أين	
							متى	
							من	
راحة لمدة 30 دقيقة	راحة لمدة 30 دقيقة	العمل	راحة لمدة 30 دقيقة	العمل	راحة لمدة 30 دقيقة	العمل	ماذا	
							أين	
							متى	
							من	
أقم زيارة العائلة	أقم زيارة العائلة	راحة لمدة 30 دقيقة	لعب الورق مع جوان	راحة لمدة 30 دقيقة	ترتيب ألعاب الورق	راحة لمدة 30 دقيقة	ماذا	بعد الظهر
							أين	
							متى	
							من	
راحة لمدة 30 دقيقة	راحة لمدة 30 دقيقة	السياحة	راحة لمدة 30 دقيقة	أتصل بالبنك	راحة لمدة 30 دقيقة	السياحة	ماذا	
							أين	
							متى	
							من	
أولميت	كاري وأرز	فاصوليا على خبز محمص	ريزوتو	فطيرة السمك	سباقيتي بولانيز	حساء	ماذا	المساء
							أين	
							متى	
							من	
أبقى مستيقظة حتى الساعة 9.30 مساءً على الأقل	أذهب للسينما مع إيما	أبقى مستيقظة حتى الساعة 9.30 مساءً على الأقل	أبقى مستيقظة حتى الساعة 9.30 مساءً على الأقل	أبقى مستيقظة حتى الساعة 9.30 مساءً على الأقل	أبقى مستيقظة حتى الساعة 9.30 مساءً على الأقل	أبقى مستيقظة حتى الساعة 9.30 مساءً على الأقل	ماذا	
							أين	
							متى	
							من	

بعد أسبوع، اتصلت المُيسِّرة بماريا. في 6 أيام من أصل 7، ذهبت إلى الفراش بعد الساعة 9.30 و حددت موعدًا في البنك في الأسبوع التالي. كانت سعيدة بتقدمها وبدأت في تطوير روتين. على الرغم من أن مستويات الألم لم تكن مختلفة، إلا أنها شعرت أن الألم يمكن التحكم فيه بشكل أكبر. كما يتضح من اليوميات أدناه، قررت ماريا الذهاب إلى الفراش في وقت لاحق من المساء، ورؤية صديقتها مرة أخرى، وترتيب نزهة قصيرة وتناول الغداء مع الأصدقاء والذهاب إلى البنك لموعدها. بمساعدة المُيسِّرة الخاصة بها، خططت أيضًا لقائمة لوجباتها المسائية الأسبوع المقبل تتكون من مجموعة متنوعة من الأطعمة سهلة الأكل.

يوميات التنشيط السلوكي الثالثة لماريا

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين		
اصطحبت كلب الجارة للتنزه	أقرأ	العمل	الأعمال المنزلية	العمل	موعد في البنك	العمل	ماذا	الصباح
							أين	
							متى	
							من	
راحة لمدة 30 دقيقة	نزهة قصيرة مع جوان وكريس وجيل، تليها وجبة غداء	العمل	راحة لمدة 30 دقيقة	العمل	راحة لمدة 30 دقيقة	العمل	ماذا	
							أين	
							متى	
							من	
أقم بزيارة العائلة	راحة لمدة 30 دقيقة	راحة لمدة 30 دقيقة	لعب الورق مع جوان	راحة لمدة 30 دقيقة	الأعمال المنزلية	راحة لمدة 30 دقيقة	ماذا	بعد الظهر
							أين	
							متى	
							من	
راحة لمدة 30 دقيقة	أقم بزيارة العائلة	السباحة	راحة لمدة 30 دقيقة	قهوة مع الأصدقاء في المدينة	راحة لمدة 30 دقيقة	السباحة	ماذا	
							أين	
							متى	
							من	
دجاج مشوي	الحساء - لكن حسناً لأثني تناولت الغداء بالخارج	فطيرة السمك	ريزوتو	طاجن الدجاج	فطيرة الرعاة	باستا كاربونارا	ماذا	المساء
							أين	
							متى	
							من	
أبقى مستيقظة حتى الساعة 10 مساءً على الأقل	لعب الورق في منزل جوان.	سينما مع إيما	أبقى مستيقظة حتى الساعة 10 مساءً على الأقل	أبقى مستيقظة حتى الساعة 10 مساءً على الأقل	لعب الورق مع جوان	أبقى مستيقظة حتى الساعة 10 مساءً على الأقل	ماذا	
							أين	
							متى	
							من	

في الأسبوع التالي، ناقشت ماريا تقدمها مع المُيسرة. كانت ماريا ناجحة، وبدأت في الحصول على أقراص DVD والكتب من المكتبة للاستمتاع بها في المساء. لقد تمسكت بقائمة الطعام الجديدة واستمتعت بكل وجبة، وسمحت لنفسها بقضاء الوقت الكافي لتقطيع طعامها إلى قطع أصغر. لقد وجدت أن أصدقائها وعائلتها يفهمون بشكل أفضل مما كانت تعتقد أن التحدث أحياناً كان غير مريح لها، ولم يمانعوا إذا التزمت الصمت لفترة من الوقت. لقد ذهبت إلى البنك وحصلت على قرض على مدى فترة زمنية أطول لسيارتها. وهذا يعني الآن أنه لا يمكن استعادة سيارتها، وبما أنها امتلكتها بالكامل، يمكنها بيعها إذا قررت ذلك واستخدام المال لسداد القرض. كان أكثر ما أسعدها هو زيادة رؤيتها لإيما، ابنتها، والاعتذار عن عدم وجودها من أجلها عندما كانت بحاجة إلى التحدث. فوجئت عندما وجدت أن إيما كانت مستاءة فقط لأن ماريا لم تخبرها بمدى تأثير الألم عليها.

خلال الجلسات القليلة التالية، أصبح روتين ماريا أكثر رسوخًا، وبدأت في رؤية أصدقائها وعائلتها بانتظام وتحسن ألمها. وافقت أيضًا على السماح لإيما بالانتقال معها لفترة من الوقت، حتى تتمكن من تحمل تكاليف العودة لحضور دورة جامعية. على الرغم من أن التحدث وتناول الطعام كانا لا يزالان مؤلمين، إلا أن ماريا وجدت أنها لاحظت ذلك بشكل أقل بكثير مما اعتادت عليه.

يوضح المثال الأخير لمذكرات ماريا مدى التقدم الذي أحرزته في إنشاء روتين والقيام بمزيد من الأنشطة الممتعة مع فترات الراحة المخطط لها بانتظام. عرض مدير ماريا عليها وظيفة مختلفة في الفندق للقيام بأعمال مكتبية 3 أيام كاملة في الأسبوع. بعد بعض المناقشات مع إيما، قررت أنها مستعدة لقبول هذا العرض. كانت ماريا لا تزال تمر بأيام كان فيها ألمها شديدًا، لكنها شعرت بقدر أكبر من السيطرة على حياتها.

سجلت ماريا ورقة التحكم الخاصة بها مرة أخرى عدة مرات خلال برنامجها. ارتفعت تقييماتها عندما بدأت في فعل المزيد مع فترات الراحة المجدولة.

ملخصات أهداف ماريا:

الهدف رقم 1: إجراء محادثة لمدة 15 دقيقة مع ابنتي			
الوقت: 1	1	الوقت: 2	2
الوقت: 3	5	الوقت: 3	5
الهدف رقم 2: الذهاب للسباحة مرة واحدة على الأقل في الأسبوع			
الوقت: 1	1	الوقت: 2	3
الوقت: 3	6	الوقت: 3	6
الهدف رقم 3: تسوية مدفوعات سيارتي			
الوقت: 1	0	الوقت: 2	3
الوقت: 3	6	الوقت: 3	6

سارة

تدور قصة سارة حول شخص استخدم إعادة الهيكلة المعرفية، وهي تقنية من الدليل تهدف إلى تغيير طريقة تفكيرك.

سارة تبلغ من العمر 42 عامًا وتعيش بمفردها مع ابنها البالغ من العمر 17 عامًا، بعد طلاق صعب قبل 4 سنوات. على مدى السنوات الثلاث الماضية، عانت سارة من حرقان في لسانها وفمها وألم نابض مستمر في أسنانها الخلفية. تصف وجهها بأنه مؤلم للغاية لدرجة أنها لم تستطع تحمل لمسها في بعض المناطق وأحضرت فرشاة أسنان مخصصة للأطفال لتسهيل تحمل الضغط على أسنانها الخلفية ولثتها. قام الأطباء وأطباء الأسنان بتشخيص الإحساس بالحرقان على أنه "متلازمة حرقان الفم" ولكن لم يتم تفسير الألم في أسنانها، على الرغم من زيارة سارة لثلاثة أطباء أسنان مختلفين واختصاصي.

أصبحت آلام وجه سارة أسوأ عندما سُرحت من العمل على أساس أنها زائدة عن الحاجة وبدأت في إنشاء مشروعها الخاص كمصممة ويب. وجدت أن ألمها جعلها تشعر بالتشتت وعدم القدرة على التركيز على القيام بالأشياء التي تحتاج إلى القيام بها لبدء مشروعها التجاري وتشغيله. شعرت سارة أن الألم المستمر تسبب لها أيضًا في الانفعال والغضب من نفسها وابنها. كانت تعاني أيضًا من صعوبة في النوم وغالبًا ما كانت تستيقظ في الليل. أمضت معظم اليوم جالسة واعتقدت أن الراحة ستساعد على التعافي. ومع ذلك، شعرت سارة أيضًا بالإحباط لأنها لم تستطع العمل كما كانت من قبل. كانت ترغب في بدء مشروعها الخاص لفترة من الوقت، وشعرت أن أموالها التي تحصلت عليها نتيجة تسريحها من العمل ستسمح لها أخيرًا بتحقيق هذا الطموح. ومع ذلك، شعرت بالرعب لأنها لن تكون قادرة على تحمل هذه المسؤولية لأنها لن تكون قادرة على التعامل مع آلام وجهها. شعرت بالخجل لأنها لم تقم إلا بعمل واحد منذ أن بدأت نشاطها التجاري وشعرت بالذنب لأنها كانت تستهلك أموالها الفائضة. كان هناك توتر في علاقة سارة وابنها وتجادلا كثيرًا. شعرت سارة أن ابنها لا يحبها ويستاء منها. كان ابنها يتعلم القيادة وأراد من سارة أن تأخذه لدرس قيادة في سيارتها، لكن ألمها جعلها تفقد صبرها وشعرت أنها لا تستطيع إخراجه في السيارة دون أن تغضب وتنتور وتتسبب في جدال آخر. هذا جعل سارة تشعر وكأنها أم سيئة. شعرت بالخجل من حالتها، وعلى الرغم من أنها كانت تعرف أن الناس يصدقون مقدار الألم الذي تعاني منه، إلا أنها شعرت أنهم لا يفهمون مرضها، واعتقدت أنهم كانوا يتساءلون دائمًا متى ستتحسن.

شعرت سارة أن الألم أثر بشدة على حياتها. قبل ظهور آلام الفم والوجه المزمنة، استمتعت سارة بليالي الجمعة مع صديقاتها وكانت اجتماعية للغاية. لقد استمتعت بتنس الريشة والذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. أخبرتها إحدى الصديقات أن أحد زملائها أراد أن يطلب منها موعدًا، لكن سارة لم تكن حريصة على ذلك. كانت قلقة من أنها ستضطر إلى الإلغاء إذا كان يومًا سيئًا لألمها، وستجعل هذا الرجل يستاء عندما يحدث ذلك لأنه لن يفهم. كما شعرت بالملل لأنها لم تعد تخرج أو تستمتع بهواياتها كثيرًا وشعرت بعدم الجاذبية في أيامها السيئة لأنها لم تستطع تحمل لمس وجهها لوضع المكياج أو المرطب.

بمساعدة المُيسِّرة الخاصة بها، قررت سارة تحديد الأهداف التالية:

أهدافي

تاريخ اليوم

الهدف رقم 1

العمل على مشروع تجاري

يمكنني القيام بذلك الآن (ضع دائرة حول رقم)

6 5 4 3 2 1 0

ليس على الإطلاق من حين لآخر في كثير من الأحيان في أي وقت

الهدف رقم 2

اصطحب ابني لدرس القيادة في السيارة والحفاظ على الهدوء...

يمكنني القيام بذلك الآن (ضع دائرة حول رقم)

6 5 4 3 2 1 0

ليس على الإطلاق من حين لآخر في كثير من الأحيان في أي وقت

الهدف رقم 3

حضور حصة في صالة الألعاب الرياضية 3 مرات في الأسبوع

يمكنني القيام بذلك الآن (ضع دائرة حول رقم)

6 5 4 3 2 1 0

ليس على الإطلاق من حين لآخر في كثير من الأحيان في أي وقت

شعرت سارة أن التعامل مع أفكارها سيساعدها كثيرًا. أحسّت أنها إذا شعرت بقدر أقل من الغضب والإحباط، فإن ذلك سيساعدها على فعل المزيد من الأشياء في حياتها. بمساعدة المُيسِّرة الخاصة بها، تعلمت سارة كيفية إكمال بعض اليوميات المتعلقة بالأفكار. ساعدها ذلك في تحديد النوع الدقيق للأفكار التي كانت تراودها، والمواقف التي كانت تحدث فيها هذه الأفكار ومدى اعتقادها بأن هذه الأفكار صحيحة. بادئ ذي بدء، ملأت سارة هذه الأعمدة الثلاثة الأولى. فيما يلي مثال لإحدى يوميات أفكار سارة.

يوميات سارة الأولى المتعلقة بالأفكار

الحالة	الشعور (قيّم مدى سوء الأمر 0-100٪)	الفكرة (قيّم مدى إيمانك بهذه الفكرة 0-100٪)	الفكرة المنقحة (قيّم مدى إيمانك بهذه الفكرة 0-100٪)	الشعور (ما مدى سوء الأمر؟ 0-100٪)
يسألني ابني وأنا جالسة في المنزل أشاهد التلفزيون متى سأشعر أنني بحالة جيدة بما يكفي لإخراجه في السيارة. أصرخ عليه: "ربما لن يحدث ذلك أبدًا لذا اطلب من والدك المزيد من المال للدروس!"	غاضبة 60٪ مذنبية 90٪	أنا فظيعة وأم سيئة، لا بد أن يكرهني ابني بنسبة 80٪		
رسائل نصية من الصديقات لدعوتي لقضاء ليلة في الخارج	حزينة 80٪ محبطة 95٪	لم أعد أخرج، أنا أشعر بالملل الآن، ربما لم يرغبوا في أن أذهب على أي حال 90٪		
مشاهدة عرين التنين	محبطة 90٪ غاضبة 85٪	لن أتخلّى عن مشروعي التجاري أبدًا. أراهن أن هؤلاء الناس لم يعانون من هذا الألم. 75٪		

جمعت سارة أسبوعًا من اليوميات وناقشتها في الجلسة التالية مع المُيسِّرة. من خلال اليوميات، رأت أن النوع الرئيسي من الأفكار التي يمكن أن تدرك أنها "لا أفيد أي شخص ولا أفعل أي شيء في حياتي بسبب الألم". لقد رأت الصلة بين أفكارها وإيمانها بمدى صحتها ومزاجها وسلوكها اللاحق. تمكنت من تحديد الرابط مع علاقتها بابنها. لقد فهمت أن شعورها بالذنب والإحباط من آلام الفم والوجه المزمّنة دفعها إلى الاعتقاد بأن ابنها يكرهها ويستاء منها. كلما اعتقدت أكثر في هذه الفكرة زاد غضبها لذا تجنبت قضاء الوقت معه مما دفعها إلى الاعتقاد بأنها أم سيئة.

بمساعدة من المُيسِّرة الخاصة بها، عملت سارة على فكرة أنها أم سيئة وأن ابنها يكرهها. كانت هذه فكرة محزنة لأنها اعتقدت أنها صحيحة بنسبة 80٪. نظرت إلى مدى صحة أو خطأ هذا حقًا. كانت الطريقة التي فعلت بها ذلك هي تخيل أنها قاضية في المحكمة حيث يتم فحص الأدلة المؤيدة والمعارضة لحقيقة الفكرة. يظهر هذا في جدول أدلة سارة.

<p>نسبة الاعتقاد الخاصة بي 80%</p>	<p>فكرتي ابني لا يحبني، وأنا أم سيئة</p>
<p>أدلة ضد</p>	<p>أدلة لصالح</p>
<p>يعرض مساعدتي في القيام بأشياء في المنزل عندما يكون لدي يوم سيء. عندما لعب كرة القدم في مدرسته، جئت لمشاهدته وهو يلعب كل مباراة تقريباً. يقول إنه يحبني بين الحين والآخر. قال أخي إنه لا يوجد أحد هو الوالد المثالي وأن المراهقين دائماً ما يكونون صعبين. قال إنني أقوم بعمل جيد في تربيته بمفردي. قال جيك (ابني) إنه فخور بي عندما قمت بتلك المهمة لعملي التجاري</p>	<p>ليس لدي صبر معه أنا لا أفعل الأشياء التي يفعلها الآباء الآخرون، مثل اصطحابه في السيارة نتجادل حول كل شيء. سيعتقد أنني فاشلة لأنني لا أستطيع الاستمرار في عملي التجاري</p>

عندما أكملت سارة هذا التمرين، أعادت النظر في إيمانها بفكرة أن ابنها يكرهها وأنها أم سيئة. تمكنت من رؤية الدليل على الاعتقاد بأن الفكرة كانت ضعيفة إلى حد ما لأنها كانت تستند إلى المشاعر والافتراضات بدلاً من الحقائق. بدلاً من الاعتقاد بأن هذا صحيح بنسبة 80%، قررت أنه لا يزيد عن 40%. ولأن إيمانها كان أقل، شعرت بقدر أقل من الإحباط والغضب عندما راودتها هذه الأفكار. مع الميَّسرة الخاصة بها، طورت فكرة جديدة (تسمى الفكرة المنقحة) وهي "أحياناً نتجادل أنا وابني ونغضب مع بعضنا البعض في يوم سيء، لكن لدينا علاقة طبيعية، أنا لست أمًا سيئة". وقيمت هذه الفكرة الجديدة بنسبة 75% وانخفض غضبها وشعورها بالذنب إلى حد كبير. يظهر هذا المثال في مذكرات سارة الفكرية الثانية.

الحالة	الشعور (قيم مدى سوء الأمر -0- 100%)	الفكرة (قيم مدى إيمانك بهذه الفكرة 0-100%)	الفكرة المنقحة (قيم مدى إيمانك بهذه الفكرة 0-100%)	الشعور (ما مدى سوء الأمر؟ -0- 100%)
يسألني ابني وأنا جالسة في المنزل أشاهد التلفزيون متى سأشعر أنني بحالة جيدة بما يكفي لإخراجه في السيارة. أصرخ عليه: "ربما لن يحدث ذلك أبدًا لذا اطلب من والدك المزيد من المال للدروس!"	غاضبة 60% مذنبه 90%	أنا فظيعة وأم سيئة، يجب أن يكرهني ابني بنسبة 80%	أحيانًا نتجادل أنا وابني ونغضب من بعضنا البعض في يوم سيء، لكن لدينا علاقة طبيعية، فأنا لست أمًا سيئة 75%	الغضب 10% الشعور بالذنب 30%

كررت سارة هذه العملية عدة مرات بنفس الفكرة. كما تناولت أفكارًا أخرى، لا سيما حول اعتقادها بأن إراحة جسدها سيساعدها على آلام الوجه. وبدعم وتشجيع من المُيسِّرة، أجرت سارة بعض التجارب السلوكية. على سبيل المثال، كانت إحدى التجارب هي الراحة ليوم كامل وتقييم مستويات الألم لديها، وفي اليوم التالي طُلب منها القيام ببعض النشاط الخفيف وتقييم ألمها مرة أخرى. قامت بذلك لمدة ستة أيام وفي نهاية التجربة اكتشفت أن مستويات الألم لديها كانت أقل في الأيام التي قامت فيها ببعض النشاط. على مدار بضعة أسابيع، ومع تحدي أفكارها وإجراء بعض التجارب السلوكية، شعرت سارة بأنها أصبحت أكثر تحكمًا في ألمها. كلما تحدثت أفكارها، زادت ثقتها بنفسها وتغير سلوكها عندما بدأت في فعل المزيد. شعرت بمزيد من الثقة والأهم من ذلك تحسن مزاجها مما أدى إلى شعورها بقدر أقل من الغضب، مما أدى إلى تحسين علاقتها بابنها. سمحت له بقيادة سيارتها لمدة نصف ساعة على بعض الطرق الريفية ووجدت أنها لا تشعر بالحاجة إلى مطالبته أو توجيهه كثيرًا. لقد تبادلنا كلمات عابرة مرة واحدة، عندما قاد سيارته عبر بركة كبيرة من المياه الموحلة، لكن كلاهما تمكن من رؤية الجانب المضحك. بدأت سارة بالعودة إلى صالة الألعاب الرياضية، في البداية مرة واحدة في الأسبوع، لكنها تمكنت الآن من العودة إلى صالة الألعاب الرياضية 3 مرات. لقد حصلت للتو على عقد لتجديد الموقع الإلكتروني لسلسلة مطاعم محلية صغيرة، وتأمل أن يؤدي ذلك إلى مزيد من العمل.

كما هو الحال مع قصص التعافي الأخرى، لم يكن تحسن سارة فورًا واستمرت في قضاء أيام كانت تعاني فيها من الألم. كانت تعلم أنها بحاجة إلى الاستمرار في تحدي أفكارها وإجراء التجارب لكنها شعرت أنها تمكنت من إدارة ألمها بشكل أفضل. كما أدركت أنها كانت في حالة مزاجية منخفضة، مما أدى إلى شعورها بانخفاض الثقة والإحباط والغضب. شعرت أنها تستطيع استخدام التقنيات التي تعلمتها لإدارة هذه المشاعر.

شكر وتقدير:

نود أن نعترف بالمدخلات المقدمة من المرضى الذين يعانون من آلام الفم والوجه المزمنة بما في ذلك اضطراب الفك الصدغي TMD الذين ساعدوا في إنتاج هذا الدليل والمشاركة في تصميمه من خلال مشاركة تجاربهم معنا. كانت رؤاهم لا تقدر بثمن. شارك المرضى من كل من أمانة مستشفى لينز التعليمي وأمانة مؤسسة سنترال مانشستر في هذه العملية.

نود أن نشكر فريق البحث الذي يعمل على دراسة MUSICIAN في جامعة مانشستر لتوفير المخطوطة التي تم تكييف هذا الدليل منها. نعترف أيضاً بمساهمة الخبراء من البروفيسور جاستن نورهام والدكتور كريس بينلينجتون من جامعة نيوكاسل الذين راجعوا واقتروا تغييرات على الإصدار 3 من الدليل.

تم تمويل هذا العمل جزئياً من خلال منحة Clinician Scientist التي حصل عليها الدكتور Vishal Aggarwal والتي أصدرها المعهد الوطني للبحوث الصحية - رقم المنحة CS/2008/08/001. الآراء الواردة في هذا المنشور هي آراء المؤلفين وليست بالضرورة آراء خدمة الصحة الوطنية NHS أو المعهد الوطني للبحوث الصحية أو وزارة الصحة.

تم إنتاج الرسم التوضيحي في الشكل 1 بواسطة كولين سوليفان من قسم الرسوم التوضيحية الطبية وطب الأسنان في جامعة لينز.

© 2019 جامعة مانشستر وجامعة ليدز

يمكن الحصول على نسخ بموجب ترخيص هنا: <https://www.click2go.umip.com> أو <https://licensing.leeds.ac.uk>

NHS
*National Institute for
Health Research*


UNIVERSITY OF LEEDS

MANCHESTER
1824
The University of Manchester