

क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द का सेल्फ मेनेजमेन्ट र्द

करीना लवेल, डेविड रिचर्ड्स, फिल कीली,
जोआना गोल्डथोरपे और विशाल अग्रवाल।

© 2019 मैनचेस्टर विश्वविद्यालय और लीड्स विश्वविद्यालय

लाइसेंस के तहत प्रतियां यहां प्राप्त की जा सकती हैं: <https://www.click2go.umip.com> या <https://licensing.leeds.ac.uk/>



विषय-सूची

चरण 1: “क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द का सेल्फ मेनेजमेन्ट” क्या है?	1
प्रस्तावना	1
केसेस.....	2
अपनी टीम से मिलें	4
आपके दर्द को नियंत्रित करने में आपकी मदद करने के लिए टिप्स	6
आपका पुराना ओरोफेशियल दर्द आपको कैसे प्रभावित कर रहा है?	7
क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द के बारे में कुछ जानकारी	9
क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द का दुष्चक्र.....	10
आपकी अपनी व्यक्तिगत भावनाएँ, व्यवहार और विचार	11
कुछ लक्ष्य निर्धारित करना	13
चरण तीन: अपने दर्द को नियंत्रित करने के तरीके।	14
चरण 3: मेरे दर्द को नियंत्रित करने के तरीके	16
शारीरिक रूप से महसूस करने के तरीके में सुधार करना	17
मेरे द्वारा की जाने वाली चीज़ों को बदलना.....	24
व्यवहारिक सक्रियण.....	24
मेरे सोचने के तरीके को बदलना	32
चरण 4: लंबी अवधि में मेरे पुराने ओरोफेशियल दर्द का प्रबंधनकरना.....	36
मामले:.....	37
अली	37
मारिया	41
सारा.....	51

चरण 1:

“क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द का सेल्फ मेनेजमेन्ट” क्या है?

प्रस्तावना

यह मार्गदर्शिका आपको क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द को सेल्फ मेनेज करने में मदद करने के लिए लिखी गई है। सेल्फ मेनेजमेन्ट उन चीजों की एक श्रृंखला को संदर्भित करता है जो आप अपने दर्द को कम करने या अपने जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव को कम करने के लिए खुद कर सकते हैं।

गाइड में उन लोगों के केस स्टडी शामिल हैं जो आपके जैसी ही समस्याओं का सामना कर रहे हैं। अपनी भावनाओं और दर्द के बारे में पढ़ने और बात करने से, आपको यह देखने में मदद मिलेगी कि आप अकेले नहीं हैं और आपके दर्द को नियंत्रित करने में आपकी सहायता करने के लिए लोग और तरीके उपलब्ध हैं।

इस गाइड का उद्देश्य आपको इस तरह की भावनाओं से निपटने के तरीके सीखने के लिए सशक्त बनाना है। बेशक, हर कोई एक व्यक्ति है, लेकिन उम्मीद है कि यह मार्गदर्शिका आपको अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए एक शुरुआती बिंदु देगी।

इस गाइड में, हमने सेल्फ मेनेजमेन्ट तकनीकों का उपयोग करने के बारे में सलाह शामिल की है जिन्हें शोध प्रमाणों से विकसित किया गया है। हमने उन चीजों को भी शामिल किया है जो क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द वाले लोगों ने खुद हमें बताई हैं कि उन्हें उपयोगी लगा है। हमारा मानना है कि दोनों का संयोजन लोगों को उनके दर्द को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए सबसे अधिक जानकारीपूर्ण और व्यावहारिक मार्गदर्शिका तैयार करेगा। हमें उम्मीद है कि आपको सभी जानकारी मददगार लगेगी। सबसे बढ़कर, हमें उम्मीद है कि आप इनमें से कुछ सुझावों को अमल में लाएंगे।

इस बिंदु पर, हम आपको आश्वस्त करना चाहते हैं कि आप अपने दम पर नहीं हैं। हम नहीं चाहते कि आप अन्य लोगों की सहायता के बिना गाइड का उपयोग करें।

अपने पुराने दर्द को प्रबंधित करना एक टीम प्रयास है; एक साझेदारी।

केसेस

दुनिया एक व्यस्त और चलेन्जिंग जगह हो सकती है। क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द वाले लोगों के लिए यह और भी चलेन्जिंग हो सकता है और आप अपनी स्थिति से अभिभूत हो सकते हैं। योलान्डा और जैक अपने दर्द से अभिभूत महसूस करते हैं और यह उनके जीवन और उनकी दुनिया को कैसे असर करता है। ये उनकी कहानियाँ हैं:

योलान्डा:

मैं 28 साल का हूँ और मैं एक गार्डन सेंटर में काम करता हूँ। मैं अपने दम पर रहती हूँ लेकिन मैं जल्द ही अपने बॉयफ्रेंड के साथ रहने वाली हूँ। जब से मैंने 5 साल पहले एक दांत निकाला था, तब से मेरे जबड़े में एक क्लिक हुआ है और मेरे मुँह को चौड़ा करना मुश्किल लगता है, उदाहरण के लिए जब मैं जम्हाई लेता हूँ। मुझे अपने जबड़े में एक भयानक दर्द भी हो रहा है और पिछले कुछ महीनों में, यह इस हद तक बढ़ गया है कि दर्द के कारण मुझे काम से समय निकालना पड़ता है। ठंड होने पर मेरे और भी दिन बीमार रहते हैं क्योंकि खराब मौसम दर्द को और बढ़ा देता है।

मुझे लगता है कि अन्य चीजें भी दर्द को बदतर बनाती हैं, उदाहरण के लिए, जब मुझे काम पर भारी चीजें उठानी होती हैं। हालांकि मेरे सहकर्मी मेरे लिए बहुत कुछ कर सकते हैं, मैं इसे खुद करना पसंद करूँगा और जब मैं नहीं कर सकता, तो मुझे शर्मिंदगी महसूस होती है और मैं अपने काम में अच्छा नहीं हूँ। हालांकि मेरे बॉस बहुत समझदार हैं, मुझे चिंता है कि मुझे बोरी मिल जाएगी। मुझे वास्तव में अपनी नौकरी बनाए रखने की ज़रूरत है, क्योंकि मेरा बैंक खाता ओवरड्रॉ हो गया है। जब मैं तनाव में आती हूँ, तो मेरा दर्द बहुत बढ़ जाता है, उदाहरण के लिए, जब मेरा बॉयफ्रेंड एक साथ घर खरीदने के बारे में बात करना चाहता है। मुझे चिंता है कि अगर मेरे चेहरे का दर्द मेरी नौकरी को प्रभावित करता रहता है तो मैं बंधक और बिलों का भुगतान नहीं कर पाऊँगा। मेरे दर्द का असर हमारे रिश्ते पर भी पड़ता है। समस्याओं में से एक यह है कि मुझे कभी पता नहीं चलता कि दर्द कब भड़कने वाला है, इसलिए हम हमेशा अंतिम समय में दोस्तों के साथ योजनाओं को रद्द कर रहे हैं क्योंकि मुझे बाहर जाने का मन नहीं करता है, और अब यह उस स्तर पर पहुंच रहा है जहां हम बिल्कुल भी योजना नहीं बनाते हैं। हम अपने पुराने दोस्तों के समूह को शायद ही कभी देखते हैं, और मेरा बॉयफ्रेंड अब अपने आप बाहर चला जाता है, जबकि मैं अंदर रहती हूँ और जल्दी सो जाती हूँ। मैं उससे दर्द के बारे में बात नहीं करना चाहता और यह मुझे कैसे प्रभावित करता है क्योंकि मुझे नहीं लगता कि वह समझेगा। डॉक्टरों और दंत चिकित्सकों को पता नहीं है कि मेरे दर्द का कारण क्या है, इसलिए मुझे नहीं पता कि उसे मेरी स्थिति के बारे में क्या बताया जाए।

पिछले कुछ वर्षों में, मैंने 3 अलग-अलग दंत चिकित्सा पद्धतियों में 5 अलग-अलग दंत चिकित्सकों को देखा है ताकि यह पता लगाया जा सके कि दर्द का कारण क्या है। आखिरकार मुझे एक विशेषज्ञ के पास भेजा गया, जिसने रात में मेरे दांतों पर पहनने के लिए एक नरम स्प्लिंट बनाया। दर्द थोड़ी देर के लिए दूर हो गया लेकिन कुछ दिनों के बाद धड़कन वापस लौट आई। कभी-कभी मुझे चिंता होती है कि दर्द हमेशा इतना बुरा रहेगा और इससे मुझे उदास महसूस होता है। जब मैं तंग आ जाता हूँ, तो मुझे बाहर जाने या कुछ भी करने का मन नहीं करता है और इससे मुझे दर्द पर ज्यादा ध्यान केंद्रित करना पड़ता है, मुझे लगता है कि मैं एक दुष्चक्र में हूँ।

मैंने सुना है कि क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द तनाव से संबंधित है और मैं वास्तव में उससे संबंधित हो सकता हूँ। मुझे पता है कि जब मैंने स्पेन में एक पखवाड़े के लिए उचित ब्रेक लिया, तो मुझे बहुत अच्छा लगा, जब मैं सामान्य दिनचर्या से दूर था, और पैसे और रिश्ते की चिंताओं से मेरा दर्द बिल्कुल भी कम नहीं हुआ। मैं दर्द को बेहतर तरीके से प्रबंधित करने में सक्षम होना चाहता हूँ, लेकिन मुझे यकीन नहीं है कि कैसे।

जैक:

मैं 55 साल का हूँ और तीन बड़े बच्चों के साथ तलाक़शुदा हूँ। मैं अपने दम पर रहता हूँ क्योंकि मेरे बेटे की शादी हुई और वह लगभग 3 साल पहले घर से चला गया। उनके जाने के कुछ समय बाद, मेरा एक कार एक्सीडेंट हो गया, जिससे मुझे फुसफुसाते हुए छोड़ दिया गया। दुर्घटना के बाद का समय मेरे लिए तनावपूर्ण था क्योंकि मैं इस दर्द के साथ रह गया था, और बीमा कंपनी से मुआवजा पाने के लिए संघर्ष कर रहा था। मेरे चेहरे पर होने वाले भयानक दर्द के साथ-साथ मैं पीठ के निचले हिस्से में दर्द से भी पीड़ित हूँ, इसलिए लगभग एक साल पहले मैंने ट्रांसपोर्ट मैनेजर के रूप में अपनी नौकरी से जल्दी सेवानिवृत्ति ले ली। मैं बहुत सी दर्द निवारक दवाएं लेती हूँ, लेकिन ऐसा लगता है कि वे मदद करने के लिए बहुत कुछ नहीं करती हैं। मैंने फिजियोथेरेपी करवाई थी, और जो व्यायाम उन्होंने मुझे करने के लिए दिए थे, वे मुझे थोड़ा बेहतर महसूस करा सकते हैं, लेकिन कभी-कभी मेरे चेहरे का दर्द इतना बुरा होता है, ऐसा लगता है कि कुछ भी इसे दूर नहीं कर सकता।

मैं बहुत सारी बागवानी करता था, हर रविवार दोपहर के भोजन के लिए अपने बेटे और बहू के पास जाता था और शुक्रवार की रात एक पिंट और करी के लिए बाहर जाता था, जहां से मैं काम करता था, कुछ ड्राइवरों के साथ, जहां से मैं काम करता था, लेकिन अब वह बंद हो गया है। मुझे दर्द की वजह से अच्छी नींद नहीं आती है इसलिए मेरे पास ज्यादा काम करने की ऊर्जा नहीं है और मुझे दूसरे लोगों के सामने खाना पसंद नहीं है। ऐसा इसलिए है क्योंकि मुझे अपने भोजन को बहुत छोटा करना पड़ता है, इसलिए मुझे ज्यादा चबाने की जरूरत नहीं है, इसलिए मुझे खाना खाने में उम्र लग सकती है। कभी-कभी मैं अपने जबड़े को आराम देने के लिए ब्रेक के लिए रुक जाता हूँ। अगर मुझे कुछ वसायुक्त मांस जैसा चबाने वाला कुछ मिलता है, तो मैं इसका सामना नहीं कर सकता और इसे एक नैपकिन में थूकना पड़ता है। यह सिर्फ शर्मनाक है और अगर मैं बहुत देर तक चबाता हूँ, तो इससे मेरे चेहरे का दर्द और बढ़ जाता है।

यह अजीब लग सकता है, लेकिन दुर्घटना के बाद से, मुझे ऐसा लगा है कि मेरे दांत एक साथ ठीक से फिट नहीं हो रहे हैं। मैं दो अलग-अलग दंत चिकित्सकों के पास गया हूँ, लेकिन वे दोनों कहते हैं कि मेरे दांत नहीं हिले हैं और उनमें कुछ भी गलत नहीं है। हालांकि मुझे यकीन है कि जिन दंत चिकित्सकों और डॉक्टरों को मैंने देखा है वे अच्छे हैं, मैं इंटरनेट पर देख रहा हूँ और मैंने पढ़ा है कि जिस तरह से आपके दांत एक साथ फिट होते हैं, उसे ठीक करने के लिए आप ऑपरेशन के लिए भुगतान कर सकते हैं। अगर कुछ और काम नहीं करता है, तो मुझे इसे आजमाने के लिए बस कुछ बचत को भुनाने का प्रलोभन दिया जा सकता है क्योंकि मैं तंग आ गया हूँ और थक गया हूँ और अभी कुछ भी करने की कोशिश करूंगा।

मैंने यह भी पढ़ा कि किसी से बात करने से पुराने दर्द में मदद मिल सकती है, लेकिन मुझे यकीन नहीं है कि मैं इन सभी मनोवैज्ञानिक चीजों पर विश्वास करता हूँ। मुझे पता है कि यह सब दर्द सिर्फ मेरे दिमाग में ही नहीं है, और अगर उन्हें इसे सहना पड़े, तो वे अलग तरह से सोचेंगे। मैं वास्तव में एक ऐसे ऑपरेशन पर पैसा खर्च नहीं करना चाहता जो काम न करे, या अलग-अलग डॉक्टरों और दंत चिकित्सकों को देखता रहे। मैं इस चेहरे के दर्द से थोड़ा बेहतर तरीके से निपटना चाहता हूँ और इसे अपने जीवन पर हावी होने से रोकना चाहता हूँ, लेकिन मुझे यकीन नहीं है कि कहां से शुरू किया जाए।

हम योलान्डा और जैक की समस्याओं का वर्णन कैसे कर सकते हैं?

अगर योलान्डा या जैक जिस तरह से महसूस कर रहे हैं, उसके बारे में कुछ भी ऐसा लगता है जैसे आप कभी-कभी महसूस करते हैं, तो यह मार्गदर्शिका आपकी मदद करेगी।

जैसा कि उल्लेख किया गया है, हम आपको आश्वस्त करना चाहते हैं कि आप अपने दम पर नहीं हैं। हम नहीं चाहते कि आप अन्य लोगों की सहायता के बिना गाइड का उपयोग करें। अपने पुराने दर्द को प्रबंधित करना एक टीम प्रयास है; एक साझेदारी। तो सबसे पहले, आइए टीम से मिलते हैं। टीम में आप, यह गाइड, आपका फैसिलिटेटर और आपके दोस्त और परिवार शामिल हैं।

अपनी टीम से मिलें

आप: आप टीम के सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति हैं। केवल आप ही जानते हैं कि आप किसी भी समय कैसा महसूस करते हैं। और केवल आप ही वह कदम उठा सकते हैं जो आप जिस तरह से बनना चाहते हैं उसे वापस पाने के लिए आवश्यक हैं। असल में, आप एकमात्र व्यक्ति हैं जो वास्तव में जानते हैं कि यह कैसा लगता है। आप कैसा महसूस करते हैं, इसके विशेषज्ञ हैं।

सहायता प्राप्त करना कठिन हो सकता है। मदद मांगना या प्राप्त करना हमेशा आसान नहीं होता है। कुछ लोगों के लिए यह हार मानने जैसा लग सकता है। हालांकि, हर किसी को कभी-कभी मदद की ज़रूरत होती है और मदद लेने और स्वीकार करने की क्षमता एक ताकत है। इस गाइड का पालन करना, और दोस्तों या परिवार से सहायता मांगना दोनों ही प्रमुख तत्व हो सकते हैं जो आपकी मदद करेंगे।

जैसा कि हमने पहले कहा, यह एक टीम प्रयास है। हालाँकि आप अपनी खुद की रिकवरी के प्रभारी व्यक्ति हैं, लेकिन आप अकेले नहीं हैं। इस टीम का अगला महत्वपूर्ण सदस्य यह गाइड है।

यह मार्गदर्शिका: यह मार्गदर्शिका आपको उन स्थितियों का प्रबंधन करने में मदद करेगी, जो आपको इस समय मुश्किल लग रही हैं। जब आप दर्द में होते हैं, तो एकाग्रता प्रभावित हो सकती है और इसलिए हमने इस गाइड को यथासंभव अनुकूल रखने की कोशिश की है। गाइड समर्थित सेल्फ मेनेजमेन्ट पर आधारित है। इससे पहले कि हम गाइड के बारे में और बताएं, आइए हम बताते हैं कि समर्थित सेल्फ मेनेजमेन्ट में क्या शामिल है।

इस गाइड में समर्थित सेल्फ मेनेजमेन्ट आसन नियंत्रण और सीबीटी (संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा) से जुड़ी तकनीकों को जोड़ता है, जो एक "टॉकिंग थेरेपी" है, जो इस दृष्टिकोण पर आधारित है कि जिस तरह से हम कार्य करते हैं (व्यवहार) और हमारे विचार (अनुभूति) और हमारी शारीरिक संवेदनाएं (दर्द) सभी आपस में जुड़े हुए हैं और इसलिए एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं। CBT का उपयोग सबसे पहले उन लोगों की मदद करने के लिए किया गया था जो चिंता और अवसाद का अनुभव कर रहे थे; कई अन्य क्षेत्रों में इसका सफलतापूर्वक उपयोग किया गया है, उदाहरण के लिए, पुराने दर्द, मोटापा, नींद की समस्याएं और अन्य चिकित्सा स्थितियां।

आपका सुविधाकर्ता दर्द (या अन्य स्थितियों) से निपटने के पैटर्न की पहचान करने के लिए आपके साथ काम करेगा, जो अनुपयोगी हो सकता है, और विभिन्न विकल्पों को आजमाने के लिए। इसमें नई तकनीकें सीखना या चीजों को अलग तरीके से करना शामिल हो सकता है। साथ में आप सोचने और अभिनय करने के विभिन्न तरीकों के साथ प्रयोग करेंगे और सीखेंगे कि वे आपके अनुभव को कैसे प्रभावित कर सकते हैं।

कुछ लोगों को लगता है कि टॉकिंग थेरेपी कराने का मतलब है कि उनके दर्द या स्थिति पर स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा विश्वास नहीं किया जाता है या उनका मानना है कि दर्द की उत्पत्ति मनोवैज्ञानिक है - यह सच नहीं है। दर्द बहुत वास्तविक है और दर्द होने के कई कारण हैं। थेरेपी आपको सीखने की तकनीक सीखने में मदद करती है जो आपको दर्द को नियंत्रित करने में मदद करती है और इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि इससे आपके जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव को कम किया जा सकता है।

इस गाइड को चरणों में विभाजित किया गया है:

चरण 1: "क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द का सेल्फ मेनेजमेन्ट क्या है?" (यह सेक्शन)

चरण 2: "यह समझना कि मेरा पुराना ओरोफेशियल दर्द मुझे कैसे प्रभावित कर रहा है"।

चरण 3: "मेरे दर्द को प्रबंधित करने के तरीके"

चरण 4: "अपने दर्द को नियंत्रित करना जारी रखें"।

कहानियां: अली, मारिया और सारा

- चरण 1 और 2 सभी के लिए इससे निपटने के लिए महत्वपूर्ण हैं।
- चरण 3 अलग है। इसमें, हम आपके दर्द को नियंत्रित करने के तरीकों का वर्णन करते हैं। इस चरण में, आप अपनी मदद करने के लिए बताई गई विभिन्न चीजों के बीच चुनाव कर सकते हैं। जब आप अपने दर्द को बेहतर तरीके से प्रबंधित कर रहे होते हैं,
- चरण 4 उन चीजों को देखता है जो आप कार्यक्रम समाप्त होने के बाद अपने दर्द को नियंत्रित करने के लिए कर सकते हैं।

हमने वास्तविक मामलों का उपयोग यह समझाने के लिए किया है कि आप गाइड में हमारे द्वारा वर्णित विभिन्न विचारों और तकनीकों का उपयोग कैसे कर सकते हैं। ये मामले आम लोगों के बारे में हैं। वे दिखाते हैं कि वास्तविक समस्याओं वाले वास्तविक लोग अपने पुराने दर्द को कैसे दूर कर सकते हैं। इन मामलों को लिखने से पहले, हमने बहुत से लोगों से बात की, जिन्होंने लंबे समय से ओरोफेशियल दर्द का अनुभव किया है कि गाइड में क्या करना चाहिए और मामले वास्तविक अनुभवों पर आधारित हैं। हमने डॉक्टरों, दंत चिकित्सकों और अन्य स्वास्थ्य पेशवरों से भी उनकी सलाह मांगी है।

इस गाइड को NHS और विश्वविद्यालयों में काम करने वाले शोधकर्ताओं की एक टीम ने लिखा है। हमारी टीम में दंत चिकित्सक, नर्स, मनोवैज्ञानिक और स्वास्थ्य शोधकर्ता शामिल हैं। हम सभी उन लोगों के लिए जीवन को बेहतर बनाने के लिए प्रतिबद्ध हैं जो क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द से जूझ रहे हैं। इस गाइड में हम जो कुछ भी सुझाते हैं वह कुछ ऐसा है जिसे हम जानते हैं कि किसी और ने उपयोगी पाया है, या हमने व्यक्तिगत रूप से मददगार पाया है। सभी तकनीकें ऐसी चीजें हैं जो हम खुद करेंगे। हमें अपने दोस्तों और रिश्तेदारों को उनकी सिफारिश करने में बहुत खुशी होगी।

आपका फैसिलिटेटर: आपका फैसिलिटेटर वह होगा जो समर्थित सेल्फ मेनेजमेन्ट में प्रशिक्षित है और उसे क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द के बारे में विशेष जानकारी होगी। जब आप अपने दर्द का प्रबंधन करना सीखते हैं तो उनकी भूमिका आपका समर्थन करना है। वे आपकी भावनाओं और आप पर पड़ने वाले प्रभाव को समझने में आपकी मदद करेंगे। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वे गाइड में आपके लिए सबसे उपयोगी व्यायाम चुनने में आपकी मदद करेंगे। पुराने दर्द को नियंत्रित करना कठिन हो सकता है। इसलिए जब आप हतोत्साहित महसूस करते हैं, तो आपका फैसिलिटेटर आपको सलाह देगा और आपको सहायता प्रदान करेगा।

आपका फैसिलिटेटर आपके कार्यक्रम का एक बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा है। उन्हें एक निजी फिटनेस ट्रेनर की तरह समझें। यदि आप जिम जाते हैं या खेल खेलते हैं, तो व्यक्तिगत फिटनेस ट्रेनर फिट होने का वास्तविक काम नहीं करते हैं; यह व्यक्ति पर निर्भर करता है। हालांकि, ट्रेनर एक फिटनेस प्लान विकसित करेगा, आपकी प्रगति की निगरानी करेगा और कठिन होने पर आपको प्रोत्साहित करता रहेगा। आपका फैसिलिटेटर भी ऐसा ही करेगा; वे आपकी सहायता करने के लिए मौजूद हैं।

आपके दोस्त और परिवार: समस्याओं को अपने तक ही सीमित रखना स्वाभाविक है। बहुत से लोग दोस्तों और परिवार को इस बात से परेशान नहीं करना चाहते कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं या आप बोज़ होने की चिंता कर सकते हैं। आपको आश्चर्य हो सकता है कि क्या वास्तव में ऐसा कुछ है जो वे मदद करने के लिए कर सकते हैं।

लेकिन आपके करीबी लोग नोटिस करेंगे कि क्या आप दर्द से प्रभावित हैं, भले ही उन्हें इसका कारण पता न हो। बात करने और अपनी समस्याओं को साझा करने का मौका मिलना राहत की बात हो सकती है। दोस्तों या परिवार को भी यह समझने में राहत महसूस हो सकती है कि आप किस दौर से गुजर रहे हैं और आपको मदद करने का मौका मिल रहा है।

हमारा मानना है कि परिवार और दोस्त क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। हर किसी को अपनी पसंद खुद बनानी चाहिए कि वे किससे क्या कहते हैं। सामान्य तौर पर, हम आपको प्रोत्साहित करेंगे कि आप जिस तरह से महसूस कर रहे हैं और इस गाइड में कार्यक्रम के बारे में कम से कम एक व्यक्ति के साथ चर्चा करें, जिसके आप करीब हैं।

आपके दर्द को नियंत्रित करने में आपकी मदद करने के लिए टिप्स

अपने कार्यक्रम में आपकी मदद करने के लिए, यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं, जिनकी मदद से लोगों को अपने दर्द का प्रबंधन करने में मदद मिली है।

अच्छे और बुरे दिन: आपके कुछ अच्छे दिन और कुछ बुरे दिन आने वाले हैं। बुरे दिनों में आप गाइड को देखने से बचेंगे। आप अपने फैंसिलिटेटर से बात करने से भी बच सकते हैं। आप शायद इस बारे में दोषी महसूस करेंगे। हालांकि, याद रखें कि नीचे होने पर ऐसा ही लगता है। कभी-कभी हम सिर्फ महत्वपूर्ण चीजों से बचना चाहते हैं। यदि आप गाइड को कुछ समय के लिए बंद कर देते हैं या अपने फैंसिलिटेटर के साथ एक सत्र मिस कर देते हैं, तो इसके बारे में दोषी महसूस न करें। अपने फैंसिलिटेटर से फिर से संपर्क करें। यदि आप वास्तव में अपॉइंटमेंट लेने में सक्षम महसूस नहीं करते हैं, तो बस उन्हें कॉल करें और फिर से व्यवस्थित करें। वे आपको समझेंगे और आपका समर्थन करेंगे।

नोट रखना: क्योंकि लंबे समय से दर्द होने से हमारी एकाग्रता प्रभावित होती है, इसलिए चीजों को लिखना वास्तव में एक अच्छा विचार है। आप क्या कर रहे हैं, आपने जो व्यायाम और योजनाएँ बनाई हैं, उनका रिकॉर्ड रखें। जब आप अपने दर्द को नियंत्रित करना शुरू करते हैं, तो आप इन पर पीछे मुड़कर देख सकते हैं और देख सकते हैं कि आप क्या प्रगति कर रहे हैं।

चरण-दर-चरण योजना बनाएं: पहली बार में आपकी समस्याओं पर काम करना बहुत कठिन लग सकता है। चरण-दर-चरण योजनाएँ आपकी पुनर्प्राप्ति को प्रबंधनीय भागों में विभाजित करती हैं। थोड़ा और अक्सर करना आपके दर्द को नियंत्रित करने का सबसे अच्छा तरीका है। यह आपकी प्रगति को मापने का भी एक शानदार तरीका है।

हर दिन कुछ करें: शारीरिक रूप से फिट होने की कोशिश करने की तरह, सबसे अच्छे कार्यक्रमों में नियमित गतिविधि शामिल होती है। हर दिन अपने रिकवरी प्रोग्राम से कुछ करने की कोशिश करें, भले ही यह सिर्फ एक चीज हो। लेकिन याद रखें, अगर आपका दिन खराब है तो यह दुनिया का अंत नहीं है। कल फिर से कोशिश करने का अवसर है।

ऐसे कई तरीके हैं जिनसे हम जानते हैं कि हम क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द से पीड़ित लोगों की मदद कर सकते हैं - आपको बस अलग-अलग तकनीकों को देखना होगा (आपका फैंसिलिटेटर आपको ऐसा करने में मदद करेगा) और फिर आपके साथ इस पर काम करना होगा। लेकिन शायद शुरू करने का सबसे अच्छा तरीका यह सुनिश्चित करना है कि आप समझते हैं कि दर्द आपके लिए क्या मायने रखता है और यह आपके जीवन को कैसे प्रभावित करता है।

चरण 2: यह समझना कि मेरा

ओरोफेशियल दर्द मुझे कैसे प्रभावित कर रहा है

आपका पुराना ओरोफेशियल दर्द आपको कैसे प्रभावित कर रहा है?

क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द वाले कई लोगों की स्थिति महीनों या वर्षों से होती है, कभी-कभी बीच-बीच में दर्द-मुक्त पीरियड्स होते हैं। लोग दर्द को दूर करने के लिए बहुत सी चीजों को आजमाते हैं, जैसे कि अपने दांतों की सर्जरी करवाना, स्प्लिंट्स का इस्तेमाल करना या दर्द निवारक दवाएं लेना। अक्सर, ये चीजें काम नहीं करती हैं या दर्द वापस आने से पहले थोड़े समय के लिए ही काम करती हैं। बहुत सारी नियुक्तियों में शामिल होना और फिर भी बेहतर महसूस न करना निराशाजनक हो सकता है।

दर्द का दैनिक जीवन पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ना आम बात है। आपको लग सकता है कि आप उन कुछ चीजों से बच रहे हैं या उन्हें कम कर रहे हैं, जो आपको सबसे ज्यादा फायदेमंद लगती थीं। पहले खंड में योलान्डा और जैक की कहानियों में इस पर प्रकाश डाला गया था। दर्द से निपटने में असमर्थ होने का आमतौर पर मतलब है कि आप उन चीजों को करना बंद कर देते हैं जो आप दर्द शुरू होने से पहले कर रहे थे। यह ऐसी चीजें हो सकती हैं जो आपकी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा हैं जैसे कि घर का काम, काम करना, बच्चों की देखभाल, व्यक्तिगत शौक और रुचियां और अन्य लोगों के साथ मेलजोल करना। क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द का अक्सर मतलब होता है कि आप काम करना बंद कर देते हैं या काम करना एक संघर्ष बन जाता है और यह आपके सामाजिक जीवन और उन सभी चीजों को भी प्रभावित करता है जिन्हें करने में आपको मजा आता था। क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द का लोगों के जीवन के सभी क्षेत्रों पर असर पड़ सकता है।

इससे पहले कि आप अपने फेसिलिटेटर के साथ काम करने वाले कुछ अभ्यासों का चयन करें, हम चाहते हैं कि आप अपना कार्यक्रम शुरू करने के लिए दो काम करें। आपको और आपके फेसिलिटेटर को यह समझने की ज़रूरत है:

- आपके दर्द का आपके जीवन पर जो प्रभाव पड़ रहा है,
- ओरोफेशियल दर्द के बारे में अधिक जानकारी।

ओरोफेशियल दर्द का आपके जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है?

लंबे समय से दर्द से पीड़ित कई लोगों को लगता है कि उनकी समस्याओं का उनके जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव को लिखना उनकी स्थिति को प्रबंधित करने की दिशा में पहला कदम है। हालाँकि इन सभी चीजों को सूचीबद्ध करना काफी परेशान करने वाला हो सकता है, लेकिन उन्हें लिखने से हमें लक्ष्य बनाने के लिए कुछ मिल सकता है।

आपका ओरोफेशियल दर्द आपके घरेलू जीवन, आपके सामाजिक जीवन, आपके काम और भागीदारों, परिवारों और दोस्तों के साथ आपके व्यक्तिगत संबंधों को प्रभावित कर सकता है। जिन चीजों को आप अभी पहचानते हैं, वे चीजें हैं जिन्हें आप वास्तव में बदलना चाहते हैं। अपने फेसिलिटेटर के साथ चर्चा करें और उन्हें इम्पैक्ट शीट पर लिखें।

- आपको वास्तव में क्या मुश्किल लगता है?
- यह कहाँ और कब मुश्किल है?
- क्या मुश्किलें विशिष्ट स्थितियों या लोगों से जुड़ी हैं?

इम्पैक्ट शीट आपको यह तय करने में मदद करेगी कि क्या लिखना है। आपका फेसिलिटेटर आपको अपने ओरोफेशियल दर्द को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए एक व्यायाम चुनने के लिए इसका उपयोग करने में मदद करेगा।

इम्पैक्ट शीट

होम | घर के आस-पास की चीजें, जैसे घर का काम, खाना बनाना आदि।

मेरे दर्द की वजह से घर के साथ जो चीजें करना मुझे मुश्किल लगता है, वे हैं:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

काम | भुगतान, स्वरोजगार, घर पर काम करना या दूसरों की देखभाल करना:

अपने दर्द की वजह से काम करने में जो चीजें मुझे मुश्किल लगती हैं, वे हैं:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

रिश्ते | परिवार और दूसरों के साथ घनिष्ठ संबंध:

दूसरों के साथ संबंधों के साथ करने वाली चीजें जो मुझे अपने दर्द के कारण मुश्किल लगती हैं, वे हैं:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

सामाजिक गतिविधियाँ | अन्य लोगों के साथ रहना

दूसरों के साथ रहने से जुड़ी चीजें जो मुझे अपने दर्द के कारण मुश्किल लगती हैं, वे हैं:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

व्यक्तिगत गतिविधियाँ | अकेले ऐसे काम करना जो आपको पसंद हों, जैसे पढ़ना

व्यक्तिगत गतिविधियों के साथ करने वाली चीजें जो मुझे अपने दर्द के कारण मुश्किल लगती हैं, वे हैं:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द के बारे में कुछ जानकारी

यह जानने का कोई तरीका नहीं है कि क्या एक व्यक्ति के दर्द का अनुभव दूसरे के समान है, हालांकि अधिकांश लोग अपने दर्द को अप्रिय बताते हैं - जिससे उनके जीवन में कार्य का नुकसान होता है।

दर्द लोगों के जीपी को देखने जाने का सबसे आम कारण है। कभी-कभी किसी व्यक्ति के अपने जीपी या दंत चिकित्सक के पास दर्द होने के स्पष्ट कारण होते हैं, उदाहरण के लिए फ्रैक्चर वाले हाथ या टूटे हुए दांत के मामले में; हालांकि कभी-कभी इसका कारण स्पष्ट नहीं होता है। यह अक्सर पुरानी स्थितियों के मामले में होता है, उदाहरण के लिए, क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द। अक्सर, क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द वाले लोग इस बात से निराश होते हैं कि परीक्षण और परीक्षाएं उनकी समस्या का कारण खोजने में असमर्थ रही हैं।

इस गाइड के दौरान हम “क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द” शब्द का उपयोग करेंगे। यह शब्द दंत चिकित्सकों और डॉक्टरों द्वारा उपयोग किए जाने वाले कई निदानों से संबंधित है। एक डॉक्टर या दंत चिकित्सक ने आपकी स्थिति को “टेम्पोरोमैडिबुलर (जोड़) विकार”, “बर्निंग माउथ सिंड्रोम”, “एटिपिकल फेशियल दर्द”, “मायोफेशियल दर्द”, “एटिपिकल ओडोंटल्लिजिया” (दांत दर्द) या ऐसा ही कुछ कहा होगा।

इस बारे में कई सिद्धांत हैं कि लोग क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द क्यों विकसित करते हैं, हालांकि इस समय हमें ठीक से पता नहीं है कि इसका क्या कारण है और इसका कोई ज्ञात इलाज नहीं है।

क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द वाले ज्यादातर लोग चाहते हैं कि दर्द का उनके रोजमर्रा के जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव को कम किया जाए। दर्द को बेहतर तरीके से प्रबंधित करने के लिए एक महत्वपूर्ण पहला कदम यह जानना है कि हमारे साथ क्या हो रहा है। ऐसा कोई एक तरीका नहीं है जिससे दर्द से पीड़ित व्यक्ति को महसूस हो। यह एक व्यक्तिगत अनुभव है। हालांकि, ऐसी ही कई भावनाएँ हैं जो लोगों में होती हैं। निम्नलिखित अनुभाग एक मॉडल का वर्णन करता है जिसका उपयोग बहुत से लोग अपने दर्द को बेहतर ढंग से समझने और प्रबंधित करने में मदद करने के लिए करते हैं।

दर्द का अनुभव के तीन अलग-अलग तत्वों पर प्रभाव पड़ता है:

- जिन चीजों को आप शारीरिक रूप से महसूस करते हैं (दर्द की शारीरिक भावनाएं)।
- ऐसी चीजें जो आप करते हैं या करना बंद कर देते हैं।
- चीजें जो आप सोचते हैं।

जिन चीजों को आप शारीरिक रूप से महसूस करते हैं उनमें दर्द के साथ आपके द्वारा अनुभव की जाने वाली शारीरिक संवेदनाएं शामिल हैं। इनमें गोली लगना, घबराहट, हल्का दर्द, दर्द जैसी संवेदनाएं शामिल हो सकती हैं, लेकिन इसमें सोने में कठिनाई, बहुत अधिक सोना, थकावट, थकान, एकाग्रता में कमी, अशांति और भूख कम लगना भी शामिल हो सकता है।

जो चीजें आप करते हैं या करना बंद करते हैं उनमें चीजों से बचना शामिल है क्योंकि आपको लगता है कि वे बहुत मुश्किल हो सकती हैं या क्योंकि आपको डर है कि वे अधिक दर्द का कारण बनेंगी। आप अंत में उन चीजों को नहीं करते हैं जिनका आपने पहले आनंद लिया था और अक्सर हमारी दिनचर्या बाधित हो जाती है।

आप जो सोचते हैं उनमें बेकार या क्रोधित विचार शामिल होते हैं जो हमें कम आत्मविश्वास महसूस कराते हैं। लोगों ने सोचा होगा कि दर्द और बढ़ जाएगा, और वे दूसरों पर निर्भर हो जाएंगे, या यह अधिक गंभीर बीमारी का संकेत है। कुछ लोगों ने सोचा है कि जीवन जीने लायक नहीं है, जबकि अन्य लोगों के पास खुद को नुकसान पहुंचाने के बारे में निश्चित विचार हो सकते हैं।

क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द का दुष्चक्र

जो चीजें आप महसूस करते हैं, करते हैं और सोचते हैं, वे सभी एक-दूसरे से संबंधित हैं। उदाहरण के लिए, आपकी शारीरिक भावनाएँ आपके काम करने के तरीके और आपके सोचने के तरीके में बदलाव ला सकती हैं।

यदि आप चीजें करना बंद कर देते हैं, तो आप शारीरिक रूप से बदतर महसूस कर सकते हैं और बहुत नकारात्मक विचार रख सकते हैं। इन विचारों का मतलब यह हो सकता है कि आप काम करना बंद कर दें और हमारी शारीरिक भावनाओं को बदतर बना दें।

अनुपयोगी विचारों, व्यवहार में बदलाव और शारीरिक लक्षणों का यह "दुष्चक्र" दर्द को कम प्रबंधनीय बना सकता है। यहां एक उदाहरण दिया गया है:

पर्ल:

पर्ल 3 साल से क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द के एपिसोड का अनुभव कर रहा है। वह अपने जबड़े में अकड़न और गालों में हल्का, धड़कते दर्द का वर्णन करती है। इसके साथ थकावट की भावना भी होती है, जो इस तथ्य से और भी बदतर हो जाती है कि वह रात को अच्छी नींद नहीं ले पाती है।

एक बुरे दिन पर (आमतौर पर सप्ताह में लगभग 3-4 बार) वह बाहर नहीं जाती है और न ही किसी को देखती है। वह सूप या नरम खाद्य पदार्थ जैसे मसले हुए आलू पीने और खाने के अलावा अपना मुंह नहीं खोलती है और किसी से बात नहीं करती क्योंकि उसे लगता है कि दर्द और बढ़ जाएगा। वह केवल कुछ हल्के घरेलू कार्यों का प्रबंधन कर सकती है, क्योंकि उसे पता चलता है कि वैक्यूम क्लीनर जैसी भारी वस्तुओं को उठाने से उसके जबड़े पर दर्द होने लगता है। पर्ल को बुरे दिन में गाड़ी चलाना पसंद नहीं है क्योंकि वह ध्यान केंद्रित करती है और कुछ मिनटों से अधिक समय तक ड्राइविंग की स्थिति में बैठने से दर्द और बढ़ जाता है।

दर्द को कम करने के लिए वह जो दर्द निवारक दवाएं लेती हैं, उससे बहुत फर्क नहीं पड़ता। पर्ल को नहीं लगता कि वह खुद ठीक से हो सकती है। वह मुंह, चेहरे और जबड़े की शारीरिक क्रियाओं के बारे में लगातार जागरूक रहती है और दर्द और परेशानी को कम करने के लिए अपने व्यवहार को समायोजित करती है। उसे लगता है कि गायन और हंसी जैसी चीजों को नियंत्रित करना होगा, और अब इसे अनायास नहीं किया जा सकता है। क्योंकि वह अपने जबड़े को बंद रखना पसंद करती है, पर्ल शायद ही कभी घर से बाहर निकलता है। उसका कोई सामाजिक जीवन नहीं है और वह अपनी मदद करने के लिए दूसरों पर अधिक निर्भर हो रही है। वह दोषी और क्रोधित महसूस करती है कि वह अपने लिए और कुछ नहीं कर सकती और आत्मविश्वास की कमी और कम मनोदशा से ग्रस्त है। अक्सर वह सोचती है कि चीजें कभी बेहतर नहीं होंगी, और वह फिर कभी भी उसकी पुरानी मिलनसार, खुशहाल व्यक्ति नहीं बनेगी। इससे उसे बहुत दुख होता है। पर्ल के पास ये विचार, भावनाएँ और व्यवहार जितना अधिक होते हैं, उसका दर्द उतना ही बुरा होता है और उसके दर्द पर उसका नियंत्रण उतना ही कम होता है। विचारों, शारीरिक लक्षणों और व्यवहार में बदलाव का यह 'दुष्चक्र' दर्द को और बढ़ा रहा है।

उदाहरण के लिए, क्योंकि पर्ल अपने दांतों को कसकर पकड़ती है, उसके जबड़े के आसपास की मांसपेशियां तनावग्रस्त हो जाती हैं। वह अपने मुंह को चौड़ा करने से इतना डरती है कि वह अपने जबड़े को बंद कर देती है और जकड़ लेती है। इससे उसके चेहरे के दर्द का शारीरिक अनुभव बढ़ जाता है, जिससे निराशा और अपराधबोध की भावना बढ़ जाती है। इससे वह और पीछे हट जाती है और अलग-थलग पड़ जाती है। यह और अन्य दुष्चक्र पर्ल को उसके दर्द पर नियंत्रण में कम और कम महसूस कर रहे हैं।

आपकी अपनी व्यक्तिगत भावनाएँ, व्यवहार और विचार

अब चलिए आपके बारे में सोचते हैं। आपकी शारीरिक भावनाएँ, व्यवहार और विचार क्या हैं? यहां एक शीट की कॉपी दी गई है, जिसका उपयोग आप यह लिखने के लिए कर सकते हैं कि आपका दर्द आपको कैसे प्रभावित कर रहा है। बस उस मुख्य क्षेत्र को लिख लें जहाँ आपकी शारीरिक भावनाएँ, आपके द्वारा की जाने वाली चीजें और आपके सोचने के तरीके आपके लिए एक समस्या हैं।

इन बातों को लिखना बहुत मुश्किल हो सकता है। यह हर चीज को खुले में लाने जैसा है। पहले या दूसरे सत्र के दौरान आपका फैसिलिटेटर इसमें आपकी मदद करेगा।

मेरी भावनाएँ

.....

.....

.....

.....

.....

वे चीजें जो मैं करता हूँ या जिन चीजों को मैंने करना बंद कर दिया है

.....

.....

.....

.....

.....

मेरे विचार

.....

.....

.....

.....

.....

कुछ लक्ष्य निर्धारित करना

आप पहले से ही जानते हैं कि इम्पैक्ट शीट पर इसे लिखने से आपका मूड आपके जीवन को कैसे प्रभावित करता है। बहुत से लोगों को अपने दर्द का प्रबंधन शुरू करते समय कुछ लक्ष्य निर्धारित करना एक बहुत अच्छा विचार लगता है। आपको इन लक्ष्यों को उन क्षेत्रों के इर्द-गिर्द आधारित करना चाहिए, जहां आपका जीवन आपके ओरोफेशियल दर्द से प्रभावित होता है। इस तरह, आप अपने दर्द के प्रभाव को दूर करने के लिए वास्तव में कुछ सकारात्मक कर सकते हैं। आप जितने लक्ष्य प्रबंधित कर सकते हैं उतने या कुछ लक्ष्य निर्धारित कर सकते हैं, आपको उन सभी से एक ही बार में निपटने की ज़रूरत नहीं है। याद रखें, आपका फ़ैसिलिटेटर इसमें आपकी मदद करेगा।

लक्ष्य विस्तार से

आप वह व्यक्ति हैं जो यह तय कर सकते हैं कि आप अपने इलाज से क्या चाहते हैं। ये आपके लक्ष्य होंगे। लक्ष्य आपकी मदद करेंगे:

- अपने दर्द को नियंत्रित करने पर ध्यान केंद्रित रखें।
- आप जो हासिल करना चाहते हैं, उसके बारे में स्पष्ट रहें।
- अपनी प्रगति पर आपको फ़ीडबैक दें।

एक लक्ष्य वह है जो आप अपने उपचार कार्यक्रम के अंत में करने में सक्षम होना चाहते हैं। आपको जितना हो सके उतना स्पष्ट होना चाहिए। आप “बेहतर महसूस करना” या “कम दर्द महसूस करना” चाह सकते हैं, लेकिन अपने आप से पूछें कि “बेहतर महसूस करने” का अर्थ क्या है कि आप कर पाएंगे।

किसी व्यक्ति के विशिष्ट लक्ष्यों के उदाहरण:

- सप्ताह में एक बार भोजन के लिए बाहर जाना और इस बात की चिंता न करना कि मैं खा पाऊंगा या नहीं।
- सप्ताह में छह बार, 30 मिनट में सोने के लिए।
- सप्ताह में तीन बार बाइक की सवारी के लिए जाना।

आपके लक्ष्य

आपके लक्ष्य क्या हैं? हमने आपको इसे लिखने के लिए कुछ पत्रक प्रदान किए हैं।

बहुत सारे लक्ष्यों के साथ काम करना भ्रमित करने वाला हो सकता है। हम आपको एक से तीन लक्ष्यों के साथ काम करने की सलाह देंगे। अपने लक्ष्य निर्धारित करने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- अपने आप से पूछें कि आप क्या करने में सक्षम होना चाहते हैं।
- आप कितनी बार कुछ करना चाहते हैं, यह बताकर जितना हो सके उतना विशिष्ट रहें।
- यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें, ऐसी चीजें जो आप भविष्य में करना चाहते हैं या अतीत में करते थे।
- लक्ष्यों को सकारात्मक रूप से बताएं, “रोकने के लिए...” के बजाय “सक्षम होने के लिए...” से शुरू करें।

आप अपने फ़ैसिलिटेटर को अपने साथ इससे गुजरने के लिए कह सकते हैं।

लक्ष्य वे चीजें हैं जिनके लिए लक्ष्य रखा जाना चाहिए। उन चीजों को चुनें जो आपके पुराने ओरोफेशियल दर्द के रास्ते में आ रही हैं। इस वजह से वे ऐसी चीजें होनी चाहिए जिनसे आप इस समय जूझ रहे हैं। इस गाइड में दी गई तकनीकें आपके लक्ष्यों तक पहुँचने में आपकी मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई हैं। ताकि आप जान सकें कि आप कैसे कर रहे हैं, हमने प्रत्येक लक्ष्य के नीचे एक सरल पैमाना लिखा है। प्रत्येक के लिए संख्याओं में से एक को सर्कल करें। यह आपको बताएगा कि प्रत्येक लक्ष्य को खोजना कितना मुश्किल है।

फिलहाल, आपको ऐसे लक्ष्य चुनने चाहिए जो मुश्किल हों। जैसे-जैसे समय बीतता जाएगा, हम आशा करते हैं कि आपके द्वारा आजमाई गई तकनीकें आपको अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में आसानी प्रदान करेंगी। समय-समय पर एक ही पैमाने का उपयोग करके उन्हें फिर से रेटिंग देना आपकी अपनी व्यक्तिगत प्रगति की निगरानी करने का एक शानदार तरीका है। अपने रिकवरी प्रोग्राम के दौरान इसे कम से कम मासिक रूप से करने का लक्ष्य रखें। आपका फ़ैसिलिटेटर आपके साथ ऐसा करने में सक्षम होगा।

मेरे लक्ष्य

आज की तारीख...

गोल नंबर 1

.....
.....

मैं अब ऐसा कर सकता हूँ (एक संख्या को सर्कल करें)

0 1 2 3 4 5 6

कभी-कभार

अक्सर

कभी भी

बिल्कुल नहीं

~~~~~

लक्ष्य संख्या 2

.....  
.....

मैं अब ऐसा कर सकता हूँ (एक संख्या को सर्कल करें)

0 1 2 3 4 5 6

कभी-कभार

अक्सर

कभी भी

बिल्कुल नहीं

~~~~~

लक्ष्य संख्या 3

.....
.....

मैं अब ऐसा कर सकता हूँ (एक संख्या को सर्कल करें)

0 1 2 3 4 5 6

कभी-कभार

अक्सर

कभी भी

बिल्कुल नहीं

आप अपने दर्द को नियंत्रित करने और अपने जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव को कम करने के लिए बहुत सी अलग-अलग चीजें कर सकते हैं। संभवतः आखिरी चीज जो आप अभी करना चाहते हैं, वह है विकल्पों की एक बड़ी लंबी सूची में से चुनाव करना। यह वह जगह है जहाँ आपका फ़ैसिलिटेटर आता है।

कुछ पेज पहले आपने पर्ल के क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द के साथ जीने का अनुभव देखा। आपने अपनी भावनाओं, व्यवहारों और विचारों को भी देखा। इसका एक बहुत अच्छा कारण था।

इस उपचार को हमारे शारीरिक लक्षणों को सुधारने के लिए डिज़ाइन की गई तकनीकों, हमारे व्यवहार को बदलने की रणनीतियों और हमें अलग तरह से सोचने के तरीकों में विभाजित किया जा सकता है।

विचार यह है कि दुष्चक्र उल्टा काम करे। अगर आपके व्यवहार और विचार बेहतर तरीके से बदल सकते हैं, तो हमारे शारीरिक लक्षणों में सुधार हो सकता है। यदि आप अपने व्यवहार को बदलने के लिए कोई तकनीक चुनते हैं, तो विचारों और शारीरिक लक्षणों में सुधार हो सकता है। आपके दुष्चक्र को “रिकवरी सर्कल” में बदल दिया जा सकता है।

अब आपके रिकवरी सर्कल में कदम रखने का समय है। निम्नलिखित पृष्ठों में हम आपके महसूस करने के तरीके को बेहतर बनाने के कई उपयोगी तरीकों का वर्णन करते हैं। वे मदद के किसी विशेष क्रम में नहीं हैं, कुछ लोग एक तकनीक का उपयोग करते हैं; अन्य लोग उनमें से कई को आजमाना पसंद करते हैं।

आपका फ़ैसिलिटेटर आपको यह तय करने में मदद करेगा कि इनमें से कौन सी तकनीक शुरू करने के लिए सबसे अच्छी जगह हो सकती है। हालाँकि, आपको चुनाव करने में मदद करने के लिए हमने आपके पढ़ने के लिए कुछ पुनर्प्राप्ति कहानियाँ एकत्र की हैं। वे आम लोगों के बारे में कहानियाँ हैं जिन्होंने अपने ओरोफेशियल दर्द से निपटने के लिए गाइड में कुछ विचारों का इस्तेमाल किया है।

स्टेप 3:

मेरे दर्द को नियंत्रित करने के तरीके

शारीरिक रूप से महसूस करने के तरीके में सुधार करना

1. टेम्पोरोमैडिबुलर विकार (जबड़े के जोड़ और मांसपेशियों में दर्द) वाले लोगों के लिए

आसन नियंत्रण और सेल्फ मैनेजमेंट का उपयोग करके अपने दर्द को नियंत्रित करने की एक मरीज की कहानी।

इसाबेल:

इसाबेल गिरने के बाद अपने जबड़े के जोड़ और मांसपेशियों में क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द के एपिसोड का अनुभव कर रही हैं। उसके लक्षण पर्ल से काफी मिलते-जुलते थे। पहले तो उन्होंने कहा कि यह अपने आप ठीक हो जाएगा लेकिन जैसे-जैसे महीने बीतते गए यह और दर्दनाक होता गया। सैंडविच खाने जैसी साधारण चीजें एक मुद्दा बन गईं क्योंकि वह अपना मुंह बहुत ज्यादा नहीं खोल सकती थी। कई विशेषज्ञों को देखने के बाद, उसे लगा कि वह पर्ल के समान मार्ग से जाने लगी है। यह महसूस करते हुए कि यह एक दीर्घकालिक मुद्दा था और विशेषज्ञ से विशेषज्ञ बनने के बजाय, वह नियंत्रण लेना चाहती थी।

सेल्फ-मैनेजमेंट क्लिनिक में रेफर किए जाने से पहले, इसाबेल ने पहले ही अपने दर्द का विश्लेषण करना शुरू कर दिया था। वह अपने दैनिक जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में बहुत जानती थी और एक व्यस्त मां होने के नाते, इसके कारण होने वाले समय को बर्दाश्त नहीं कर सकती थी। उसके जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव को स्वीकार करना पहला कदम था। उसे शर्म महसूस हुई कि बुरे दिनों के कारण वह साधारण काम करने में असमर्थ हो गई क्योंकि दर्द असहनीय था। कोई भी इसे देख नहीं सकता था, इसलिए क्या गलत था, उसने उत्साहित रहने की कोशिश की लेकिन अंदर से वह थक गई थी और सुधार नहीं कर रही थी।

इसाबेल ने वह करना शुरू किया जो साधारण बदलाव की तरह लग रहा था लेकिन प्रभाव बहुत बड़ा था। यह जानते हुए कि उसने अपने गाल को अपने हाथ में बहुत आराम दिया था, पहला कदम था। यह जानकर कि उसने ऐसा किया और आदत को तोड़ने की कोशिश की। उसने परिवार के सदस्यों से यह बताने को कहा कि वह यह कब कर रही है। उसे जल्द ही एहसास हुआ कि उसने जितना सोचा था उससे कहीं ज्यादा उसने ऐसा किया है।

सोने के लिए संघर्ष करने के बाद, जब वह तकिये पर अपना चेहरा रखकर अपनी तरफ से लेट गई, तो दर्द कम होने लगा। उसे अपनी तरफ से न लेटने के लिए मजबूर करने के लिए एक साधारण बदलाव यह था कि उसे अपना तकिया सीधा रखा जाए और उसकी पीठ के बल लेटा दिया जाए। तकिया को सीधा रखकर उसने उसकी गर्दन और सिर को सहारा दिया और उसकी तरफ से लुढ़कना और मुश्किल हो गया। उसे अपने गालों/जबड़े पर आराम करने से रोकने से वह बेहतर तरीके से सो गई और उसके दांतों को एक साथ आने से रोका गया और उसकी रात के समय दबने और पीसने की आदत बंद हो गई।

इसाबेल भी समय निकालती है जब उसे दर्द शुरू होने लगता है; वह लेट जाएगी और जानती होगी कि उसके चेहरे की मांसपेशियां क्या कर रही हैं। अक्सर उसके जबड़े को आराम देना और उसके मुंह को थोड़ा सा खोलना मांसपेशियों को आराम देने और दर्द को कम करने के लिए पर्याप्त होता है। क्षेत्र की कोमल मालिश भी मदद करती है।

इसाबेल ध्यान भटकाने की तकनीकों का भी उपयोग करती है और ऐसी गतिविधियाँ करती है जिनमें बहुत अधिक एकाग्रता की आवश्यकता होती है, दर्द पर ध्यान केंद्रित न करने से मदद मिलती है (खेल और पहेलियाँ मदद करती हैं!)।

नीचे, हमने टेम्पोरोमेंडिबुलर विकारों वाले कई लोगों द्वारा अनुभव किए जाने वाले सामान्य शारीरिक लक्षणों को सूचीबद्ध किया है। ये ऐसे लक्षण हैं जो वास्तव में आपके दैनिक जीवन में हस्तक्षेप कर सकते हैं। हमने कुछ सुझाव लिखे हैं जिनका उपयोग करके आप इन लक्षणों को सुधारने में मदद कर सकते हैं। यदि वे उस तरह की चीज़ की तरह लगते हैं जिसे आप आजमाना चाहते हैं, तो आपको अपने फ़ैसिलिटेटर से उनके बारे में चर्चा करनी चाहिए।

क्लैचिंग, ग्राइंडिंग और क्लिकिंग:

टेम्पोरोमेंडिबुलर जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द आपके दांतों को जकड़ने और पीसने के परिणामस्वरूप हो सकता है, जिससे चेहरे की मांसपेशियों में तनाव पैदा होता है।

दर्द आमतौर पर सुबह के समय बढ़ जाता है, क्योंकि आप रात के दौरान जकड़ते और पीसते रहते हैं। आपके बगल में सोने वाले लोग रात में आपके दाँत पीसते हुए सुन सकते हैं। क्लैचिंग और ग्राइंडिंग से सबसे ज्यादा प्रभावित होने वाली मांसपेशियां मासेटर मांसपेशी (अगले पृष्ठ पर चित्र 1 में हरे रंग में रंगी हुई) और टेम्पोरलिस मांसपेशियां (लाल रंग की) हैं। दोनों मांसपेशियों का सम्मिलन आपके ऊपरी दांतों के पास स्थित होता है, इसलिए इन मांसपेशियों में दर्द कभी-कभी दांत दर्द जैसा महसूस हो सकता है।

- **मूल से सम्मिलन तक मालिश करने वाले और टेम्पोरलिस से मालिश करें**

चित्र 1 में हरे रंग की मालिश करना बहुत प्रभावी हो सकता है। मांसपेशी के तंतु गाल की हड्डी से निकलते हैं और निचले जबड़े में प्रवेश करते हैं। चीकबोन (मांसपेशियों का ग्रे भाग) से शुरू होने वाले तंतुओं के साथ इसे चीकबोन से मांसपेशियों के ऊपर चार अंगुलियों को खिसकाकर नीचे जबड़े के निचले हिस्से तक मालिश करें जहां यह डाला जाता है (हरा भाग)। इसे नियमित रूप से करें, न कि सिर्फ तब जब दर्द सबसे ज्यादा हो। यह न केवल मालिश करने वाले में तनाव को कम करेगा बल्कि दिन के दौरान आपके दांतों को अलग रखेगा और दिन के समय जकड़न को रोक देगा। इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करें।

इसी तरह आप टेम्पोरलिस मांसपेशी (लाल रंग) को सिर के बीच से शुरू करके मालिश कर सकते हैं और अपनी उंगलियों को उसके तंतुओं के साथ कान की ओर खिसका सकते हैं। आरेख में दिखाए गए मांसपेशियों पर हीट या कोल्ड पैक लगाने से मांसपेशियों के तनाव को भी कम किया जा सकता है। **गर्मी या सर्दी और मालिश को नियमित रूप से लागू किया जाना चाहिए, न कि तब जब दर्द सबसे ज्यादा हो। यह मांसपेशियों में तनाव को कम करेगा और दर्द के रास्ते को अवरुद्ध करेगा और इस प्रकार दर्द-चिंता और मांसपेशियों में तनाव के दुष्चक्र को तोड़ देगा। इन तकनीकों का वर्णन करने वाले वीडियो नीचे दिए गए लिंक के माध्यम से एक्सेस किए जा सकते हैं:**



- **जबड़े की मुद्रा पर नियंत्रण:**

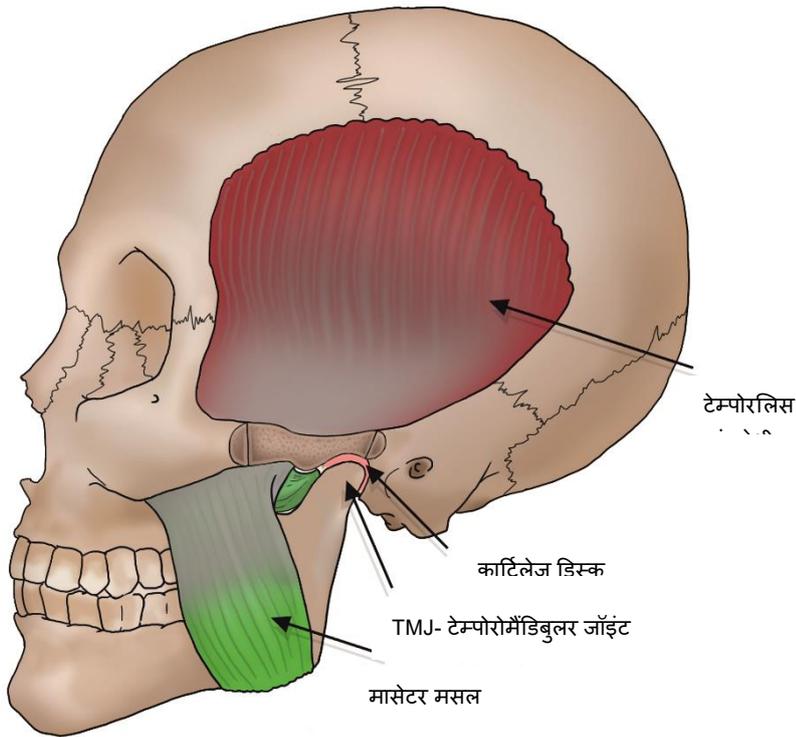
दबाना और पीसना उलटने से मांसपेशियों के तनाव को कम करके आपके दर्द के लक्षणों को कम किया जा सकता है। ऐसा करने की सरल तकनीकों में रात में अपनी पीठ के बल सोना (इसाबेल की कहानी देखें) शामिल है, जो आपके दांतों को संपर्क बनाने से रोकेगा और पूरी तरह से कसने और पीसने से बचाएगा। आदत के बारे में जागरूकता बढ़ाकर और अपने दांतों को अलग रखने की कोशिश करके दिन के समय होने वाली जकड़न को कम किया जा सकता है। अपने दांतों और मांसपेशियों को आराम देने के बारे में सोचने के लिए अपने दिमाग को प्रशिक्षित करें। चित्र 1 उन दो मुख्य मांसपेशियों को दिखाता है जो जकड़ने और पीसने के परिणामस्वरूप दर्दनाक हो जाती हैं। यदि लाल रंग की मांसपेशी दर्दनाक हो जाती है तो इससे सिरदर्द के लक्षण हो सकते हैं।

आपके चेहरे की मांसपेशियों में दर्द के साथ आपके शरीर के अन्य क्षेत्रों में मांसपेशियों में तनाव भी हो सकता है, खासकर गर्दन और पीठ में। अपनी सामान्य मुद्रा के बारे में जागरूक रहना और उनकी मालिश करके अपनी गर्दन और अन्य मांसपेशियों में तनाव को कम करने से भी मदद मिल सकती है।

- **क्लिक करना**

आपको अपने जोड़ में क्लिक करने की आवाज़ों का भी अनुभव हो सकता है। यह संयुक्त डिस्क की गति (आकृति 1 में गुलाबी रंग) के कारण होता है। यह आमतौर पर चिंता का विषय नहीं है और बहुत से लोग अपने जबड़े के जोड़ में क्लिक करने का अनुभव करते हैं। यह अपने आप ठीक हो सकता है और मांसपेशियों के तनाव को कम करने से भी मदद मिल सकती है। यदि आपको क्लिक करने के बारे में चिंता है, तो आप अपने फैंसिलिटैटर के साथ इस बारे में और चर्चा कर सकते हैं।

चित्र 1: जबड़े का जोड़ और संबंधित मांसलता



TMD के बारे में अधिक जानकारी हमारी अध्ययन वेबसाइट पर उपलब्ध है जिसे नीचे दिए गए QR कोड के माध्यम से एक्सेस किया जा सकता है:



2. उन लोगों के लिए जिन्हें बर्निंग माउथ सिंड्रोम का निदान किया गया है

यह स्थिति आपके मुंह में जलन के रूप में प्रकट होती है और आमतौर पर आपकी जीभ पर और गालों के अंदर स्थित होती है। इसमें मसूड़े और तालु भी शामिल हो सकते हैं।

यदि आपको इस प्रकार का क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द है, तो चबाने से कभी-कभी दर्द के लक्षणों को कम किया जा सकता है। चबाने की क्रिया दर्द के रास्ते को अवरुद्ध कर सकती है और शुगर फ्री गम चबाने से आपको लक्षणों से कुछ राहत मिल सकती है, खासकर जब वे सबसे गंभीर स्थिति में हों। इससे आपको अपने दर्द पर कुछ हद तक नियंत्रण पाने में मदद मिल सकती है।

कृपया ध्यान रखें कि अन्य प्रकार के क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द जैसे टेम्पोरोमैंडिबुलर दर्द चबाने से बदतर हो सकते हैं, इसलिए आपको अपने दर्द को कम करने के लिए शुगर फ्री गम का उपयोग करने से पहले अपने लक्षणों का सावधानीपूर्वक आकलन करने की आवश्यकता है। यदि आप अनिश्चित हैं, तो आपका सुविधाकर्ता आपको और सलाह दे सकता है।

3. अन्य शारीरिक तकनीकें जो सभी प्रकार के चेहरे के दर्द में मदद करेंगी

खराब नींद।

क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द वाले लोगों को अक्सर नींद में खलल पड़ता है। नींद की समस्या कई रूप ले सकती है। कुछ लोगों को सोने में कठिनाई होती है। कुछ लोग सुबह जल्दी उठते हैं और वापस सोने में असमर्थ होते हैं। कुछ लोग रात में अक्सर जागते हैं जबकि अन्य सोते हैं लेकिन आराम महसूस किए बिना उठते हैं। कुछ लोग बहुत ज्यादा सोते हैं, दिन भर सोते हैं। ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि उन्हें बहुत बुरा लगता है और उन्हें लगता है कि नींद मदद करेगी या उन्हें उनके दर्द से कुछ राहत देगी। दूसरे लोग बहुत सोते हैं क्योंकि वे बहुत थका हुआ महसूस करते हैं और ऊर्जा खो देते हैं।

अगर आपकी नींद में खलल पड़ता है, तो यहां नींद के बारे में कुछ उपयोगी कया करें और कया न करें, इसके बारे में बताया गया है, जो आपको मददगार लग सकते हैं

- कोशिश करें कि दिन में न सोएं। रात को नींद न आने की समस्या यह है कि आप उदास, थका हुआ और धुला हुआ महसूस करते हैं। यह हमें दिन में झपकी लेने के लिए प्रेरित करता है। दुर्भाग्य से दिन में झपकी लेने से एक और दुष्चक्र बन जाता है। जितना अधिक आप रोजाना झपकी लेते हैं, रात को सोना उतना ही कठिन हो जाता है।
- सुनिश्चित करें कि आप बिस्तर पर जाने से पहले सोने के लिए खुद को तैयार कर लें। बिस्तर पर जाने से पहले एक या दो घंटे तक आराम करने की कोशिश करें। कुछ लोगों को गर्म स्नान या दूधिया पेय पीना उपयोगी लगता है।

- शाम को अधिक भोजन करने से नींद नहीं आ सकती है इसलिए पहले खाने की कोशिश करें।
- सोने से पहले चाय या कॉफी न पिएं। चाय और कॉफी में कैफीन होता है। कैफीन एक उत्तेजक है और आपको जगाए रखेगा।
- यदि आपको नींद नहीं आ रही है, तो अपने शरीर और दिमाग को आराम देने की कोशिश करें। सोने के बजाय आराम करने पर ध्यान दें। कुछ लोगों के लिए, कुछ मानसिक विश्राम व्यायाम करने से मदद मिल सकती है।
- हर दिन एक ही समय पर बिस्तर पर जाने और उठने की कोशिश करें। हर दिन एक ही दिनचर्या का पालन करने से आपके सोने के तरीके को बहाल करने की संभावना अधिक होती है। यदि संभव हो तो उन लंबे झूठ बोलने से बचें।
- हर दिन कुछ व्यायाम करने की कोशिश करें। यह थोड़ी देर की सैर या कुछ बागवानी हो सकती है। “छोटी और अक्सर” और “छोटी शुरुआत” अच्छी सलाह हैं। हर दिन दस मिनट की सैर एक शानदार शुरुआत है।
- सोने से पहले इलेक्ट्रॉनिक्स (मोबाइल फोन, आईपैड, लैपटॉप) के इस्तेमाल से बचें। जिस तरह से आप इन्हें पकड़ते हैं उससे आपके सिर, गर्दन और जबड़े में तनाव बढ़ सकता है।

आप अपने जीपी के साथ अपनी नींद की समस्याओं के बारे में भी चर्चा करना चाह सकते हैं, जो आपको विशेषज्ञ उपचार के लिए संदर्भित कर सकता है या आपको CBT-I जैसे ऑनलाइन टूल पर साइनपोस्ट कर सकता है जो नींद की समस्याओं को लक्षित करने के लिए CBT का उपयोग करते हैं।

खाने की समस्या

क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द वाले कुछ लोगों को खाने में समस्या होती है। क्योंकि दर्द उनके चेहरे और मुंह में होता है, लोग कभी-कभी डरते हैं कि खाने से उनका दर्द और बढ़ जाएगा। यह खाने को परेशान करने वाला अनुभव बना सकता है।

लंबे समय से दर्द से पीड़ित होने की एक और समस्या यह है कि कभी-कभी, खाना बनाना बहुत अधिक प्रयास जैसा लगता है। आप खाना बनाने, खरीदारी करने या खाना बनाने की जहमत उठाना बंद कर देते हैं। यदि आपकी भूख कम है या आप दर्द से तंग आ रहे हैं, तो ऐसा लग सकता है कि प्रयास करने का कोई मतलब नहीं है। जब आपका मूड खराब होता है, भले ही आपको खाने का मन हो, आप सुविधा या जंक फूड चुन सकते हैं।

यदि आपके पुराने ओरोफेशियल दर्द के कारण आपको खाने में समस्या हो रही है, तो यहां कुछ उपयोगी उपाय दिए गए हैं और क्या नहीं, जो आपको मददगार लग सकते हैं।

- नियमित रूप से छोटे भोजन खाने की कोशिश करें। एक बार में भारी भोजन के बजाय छोटी मात्रा में भोजन का सामना करना अक्सर आसान होता है। यदि कठोर या चबाने वाले खाद्य पदार्थ आपके दर्द को बदतर बना रहे हैं, तो अपने भोजन को छोटे टुकड़ों में काटने की कोशिश करें या कठोर खाद्य पदार्थों से बचें जो आपके दर्द को ट्रिगर करते हैं।
- मसालेदार भोजन एक प्रकार के क्रोनिक ओरोफेशियल को भी बदतर बना सकते हैं जिसे बर्निंग माउथ सिंड्रोम कहा जाता है। आपको उन खाद्य पदार्थों का रिकॉर्ड रखने की कोशिश करनी चाहिए जो आपके दर्द को ट्रिगर करते हैं और उनसे बचने की कोशिश करनी चाहिए।
- यदि आप भोजन तैयार करने के लिए बहुत अधिक प्रयास नहीं करना चाहते हैं, तो स्वस्थ भोजन खरीदने की कोशिश करें, जिसमें बहुत अधिक तैयारी की आवश्यकता न हो। फल, दही, सूप और मछली ऐसे खाद्य पदार्थों के उदाहरण हैं जो बनाने में आसान और खाने में आसान होते हैं।
- खाने में बहुत अधिक आराम से बचने की कोशिश करें - अंत में यह शायद ही कभी आरामदायक लगता है। जब आप खरीदारी करने जाएं तो अलमारी में होने पर इसे खाने से रोकने की तुलना में आरामदायक भोजन खरीदना बिल्कुल भी आसान नहीं है।

चिड़चिड़ा महसूस होना

चिड़चिड़ापन, निराशा, तनाव और क्रोध की भावना पुराने दर्द से पीड़ित लोगों के लिए एक सामान्य अनुभव है। आप लोगों के प्रति असहिष्णु हो सकते हैं और उन पर झपकी ले सकते हैं। आप ऐसा उन लोगों के साथ भी करते हैं जिन्हें आप नहीं जानते हैं। बदले में, इससे आप जिस तरह से व्यवहार कर रहे हैं, उसके बारे में आपको दोषी महसूस हो सकता है। जब आप उदास महसूस कर रहे हों तो दोषी विचार आम हैं। वे हमें और भी बुरा महसूस करा सकते हैं।

यदि चिड़चिड़ापन आपके ओरोफेशियल दर्द के लक्षणों में से एक है, तो यहां कुछ करने और न करने की सलाह दी गई है, जो आपको वास्तव में बहुत मददगार लग सकते हैं।

- अपने आप को यह याद दिलाने की कोशिश करें कि जिस तरह से आप महसूस कर रहे हैं वह आपके पुराने ओरोफेशियल दर्द के कारण है। यह “असली तुम” नहीं है। यह एक लक्षण है।
- अपने फैंसिलिटेटर और अन्य सहायक लोगों को बोर्ड पर लाएं। अपने परिवार और दोस्तों को समझाएं कि पुराना दर्द मूड के खराब होने से जुड़ा है और यह लोगों को कैसे प्रभावित करता है। आप उन्हें इस गाइड को पढ़ने के लिए कह सकते हैं। मुख्य विचार यह है कि आप अपने परिवार और दोस्तों को यह समझने में मदद करें कि आपकी चिड़चिड़ापन आपके दर्द का लक्षण है।
- कई लोगों को लगता है कि उन्हें आराम करने की ज़रूरत है। कुछ सरल विश्राम अभ्यास मदद कर सकते हैं। अपने पसंदीदा संगीत को सुनना आराम करने का एक और अच्छा तरीका है।
- समय-समय पर, यहां तक कि सबसे शांत व्यक्ति को भी समय निकालने की आवश्यकता होती है। क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द का अनुभव करने वाले कई लोगों को लगता है कि एक चीज जो मदद करती है वह है उनके दैनिक जीवन से कुछ राहत पाना। राहत कुछ भी हो सकती है। अधिकतर इसमें कुछ ऐसा शामिल होगा जो आपको आनंददायक लगे, कुछ सिर्फ आपके लिए। इसमें एक साधारण गतिविधि शामिल हो सकती है जैसे कि आराम से स्नान करना या कुछ पसंदीदा संगीत सुनना। दूसरे लोगों को किसी दोस्त को फोन करने या दोस्तों या परिवार के साथ बाहर जाने से अपना ध्यान भटकाने का एक तरीका लगता है।

एकाग्रता की कमी

एकाग्रता के साथ कठिनाइयों का अनुभव करना पुराने दर्द का एक बहुत ही चिंताजनक लक्षण हो सकता है। बहुत से लोग पाते हैं कि वे किताब या अखबार नहीं उठा सकते हैं या काम पर काम पर ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते हैं। आपकी याददाश्त बिगड़ने लगती है, और आप भूल सकते हैं कि आपने अभी क्या पढ़ा या सुना है। ऐसा लोगों से बातचीत में भी हो सकता है।

दरअसल, आपकी एकाग्रता उतनी बुरी नहीं हो सकती जितनी आपको डर है। पुरानी दर्द की स्थिति से पीड़ित होने का मतलब यह हो सकता है कि आप सामान्य रूप से सुनने की प्रवृत्ति नहीं रखते हैं। क्योंकि आप स्पष्ट रूप से नहीं सुनते हैं, इसलिए आपको जानकारी ठीक से याद नहीं रहती है। फिर आपको अपनी एकाग्रता की चिंता होने लगती है। एक बार जब आप चिंता करने लगते हैं, तो आपकी एकाग्रता खराब हो जाती है। यह एक और दुष्चक्र है।

यदि एकाग्रता आपके लिए एक समस्या है, तो यहां कुछ उपयोगी विचार दिए गए हैं, जिन्हें आजमाने में आपको मदद मिल सकती है।

- एक उपयोगी सुझाव यह है कि चीजों को लिख लिया जाए। महत्वपूर्ण कामों की सूची रखना बहुत मददगार हो सकता है। कभी-कभी किसी ने जो कहा है उसे ज़ोर से या हमारे दिमाग में दोहराने से चीजों को याद रखने में मदद मिल सकती है।
- क्योंकि जब आप उदास महसूस कर रहे होते हैं तो आपकी एकाग्रता प्रभावित हो सकती है, आप अक्सर पढ़ने जैसी चीजें करना बंद कर देते हैं। एक उपाय यह है कि नियमित रूप से पढ़ें लेकिन कम समय के लिए। वैकल्पिक रूप से, आप कुछ ऐसा पढ़ सकते हैं जो आपके द्वारा उपयोग की जाने वाली सामग्री की तुलना में पचाने में थोड़ा आसान हो।

थकान और थकावट

जो लोग क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द का अनुभव करते हैं, उनके लिए थकान और थकावट बहुत आम है। लोगों को ऊर्जा की कमी का अनुभव होता है। ऊर्जा की कमी दर्द का एक प्रमुख लक्षण है और इसका थकावट या थकान से गहरा संबंध है। ऊर्जा की कमी एक और दुष्चक्र है। आप जितना कम करेंगे, उतना ही कम आप करना चाहेंगे।

हालांकि, दर्द से पीड़ित कुछ लोग ऊर्जा के विस्फोट का अनुभव करते हैं और इस भावना का लाभ उठाना चाहते हैं। इसलिए वे इसे ज्यादा कर लेते हैं और फलस्वरूप अगले दिन बहुत बुरा महसूस करते हैं। कुछ लोग “बूम और बस्ट” के कारण थके हुए हो जाते हैं, जो तब होता है जब लोग एक दिन बहुत कुछ करते हैं लेकिन फिर अगले कुछ दिनों के लिए थकावट महसूस करते हैं। इसे प्रबंधित करने का एक अच्छा तरीका अगले भाग में समझाया गया है।

यदि थकान और थकावट आपके लिए एक समस्या है, तो यहां एक उपयोगी विचार है, जिसे आजमाने में आपको मदद मिल सकती है

हालांकि यह पहली बार में करना बहुत मुश्किल लगता है, लेकिन कुछ व्यायाम करने से वास्तव में ऊर्जा की हानि में मदद मिलेगी। इसका उद्देश्य थकावट के दुष्चक्र को तोड़ना है, जिसके बाद निष्क्रियता और अधिक थकावट आती है। आपको हर दिन अपने दिन में कुछ व्यायाम करने की कोशिश करनी चाहिए। यह टहलना, धीमी गति से तैरना या ऐसी कोई भी चीज हो सकती है जिसमें थोड़ी मात्रा में आवाजाही भी शामिल हो।

याद रखने वाली एक महत्वपूर्ण बात यह है कि व्यायाम से आपको पहले से ज्यादा थका देने की संभावना नहीं है।

अपनी गतिविधि को गति देना उन लोगों के लिए बहुत मददगार होता है, जो कुछ दिन आराम करने और दूसरों पर इसे ज्यादा करने के बीच वैकल्पिक रूप से काम करते हैं। खुद को पेंसिंग करने का मतलब है अपने दिन को संरचित करना ताकि वह गतिविधि अवधि के बाद आराम की अवधि के अनुसार संतुलित रहे।

व्यायाम की चिंता

कुछ लोग जो क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द से पीड़ित हैं, वे चिंता करते हैं कि व्यायाम करने से उनका दर्द और बढ़ जाएगा और कुछ तरीकों से आगे बढ़ने की उनकी क्षमता पर विश्वास खो जाएगा। क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द के लिए, इसका मतलब जबड़े, चेहरे या मुंह को कुछ तरीकों से हिलाना, चीजों को उठाना, उनकी मुद्रा में बदलाव करना या सामान्य रूप से व्यायाम करना हो सकता है। ज्यादातर लोग जो कुछ गतिविधियों से बचते हैं, वे अभी भी पाते हैं कि परिणामस्वरूप उनका दर्द दूर नहीं होता है।

वास्तव में, कुछ गतिविधियां या व्यायाम से बचने से मांसपेशियां कमजोर हो सकती हैं और दर्द बढ़ सकता है। आप उन चीजों को करने में सक्षम नहीं होने के बारे में भी उदास महसूस कर सकते हैं जो आप करना चाहते हैं। एक और दुष्चक्र बनाया जा सकता है। यदि आपके डॉक्टर या दंत चिकित्सक ने आपको कुछ गतिविधियों से बचने के लिए नहीं कहा है, तो यह संभावना नहीं है कि वे आपके दर्द को और भी बदतर बना देंगे, भले ही यह तुरंत ठीक न लगे। अगले भाग की कुछ तकनीकें आपको उन तरीकों से आगे बढ़ने के लिए आत्मविश्वास हासिल करने में मदद कर सकती हैं जिनसे आपने पहले परहेज किया था।

मेरे द्वारा की जाने वाली चीजों को बदलना

व्यवहारिक सक्रियण

इस गाइड में हमने चर्चा की है कि कैसे पुराने दर्द में दर्दनाक संवेदनाएं महसूस करना, शारीरिक रूप से अस्वस्थ होना, थका हुआ महसूस करना, अनुपयोगी विचार सोचना और आपके व्यवहार करने के तरीके में बदलाव शामिल हो सकते हैं। जैसा कि हमने दिखाया है, ये भावनाएँ, विचार और व्यवहार सभी आपस में जुड़े हुए हैं। वे एक दुष्चक्र में समाप्त हो जाते हैं जहाँ आप पीछे हट जाते हैं या अपने द्वारा किए जाने वाले सामान्य कामों को करने से बचते हैं।

जब आपको लंबे समय से दर्द होता है, तो अक्सर यह दर्द होता है जो यह नियंत्रित करता है कि आप क्या करते हैं या क्या नहीं करते हैं। आम तौर पर, आप दो में से एक काम करते हैं: 1) आप या तो रुकते हैं/टालते हैं या उन सभी चीजों को बहुत कम कर देते हैं जो आप करते थे; या 2) आप दर्द के अधिक सहनीय होने का इंतजार करते हैं और जितना संभव हो उतना काम करने के लिए इधर-उधर भागते हैं (लेकिन इसके परिणामस्वरूप अक्सर हमें बाद में बहुत बुरा महसूस होता है)। इसे “बूम एंड बस्ट” व्यवहार के रूप में जाना जाता है। हालाँकि आपके द्वारा ऐसा करने के कारण समझ में आते हैं, लेकिन यह हमारे लिए समस्याएँ पैदा कर सकता है क्योंकि आप जिस दर्द का स्तर महसूस कर रहे हैं वह हमारी गतिविधियों और हमारे जीवन को निर्धारित करता है। हमारे नियंत्रण की कमी हमें निराश, दुखी या चिंतित महसूस करा सकती है।

जिन चीजों से आप बचते हैं उनमें से कुछ नियमित, नियमित गतिविधियाँ हैं जैसे कि घर की सफाई करना, धुलाई करना, खाना पकाना आदि। आपकी दिनचर्या भी बाधित हो जाती है। आप बिस्तर पर जाने या उठने का समय बदलते हैं, जब आप खाना बनाते हैं, खाना बनाते हैं और अपनी देखभाल करते हैं। हालाँकि आप अक्सर अपनी दैनिक दिनचर्या के बारे में विलाप करते हैं, लेकिन वे आपको अपने परिवेश में सहज बनाते हैं।

अन्य गतिविधियाँ जो बाधित हो जाती हैं, वे ऐसी चीजें हैं जो आप आनंद के लिए करते हैं। इनमें दोस्तों को देखना, अपने परिवार के साथ भोजन का आनंद लेना, पढ़ना या जो भी आपकी रुचि है उसे करना शामिल हो सकता है। ये ऐसी चीजें हैं जो सामान्य परिस्थितियों में आपको सुखद लगती हैं। वे आपकी दिनचर्या से आवश्यक विराम हैं।

तीसरा क्षेत्र जहाँ आप गतिविधियों से बच सकते हैं, महत्वपूर्ण चीजें हैं, जैसे कि बिलों का भुगतान करना या काम, घर या करीबी रिश्तों में मुश्किल परिस्थितियों का सामना करना। हालाँकि इन चीजों को न करने के परिणाम काफी गंभीर हो सकते हैं, जब आप लंबे समय से दर्द से पीड़ित होते हैं और उदास महसूस करते हैं तो आप अक्सर उन्हें करने से बच सकते हैं। बीमारी की अवधि के बाद काम पर वापस जाना एक ऐसी कठिन लेकिन आवश्यक गतिविधि हो सकती है।

व्यवहारिक सक्रियण एक ऐसी तकनीक है जिसमें आप अपनी दैनिक दिनचर्या स्थापित करने, हमारी आनंददायक गतिविधियों को बढ़ाने और उन चीजों को करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो आपके लिए आवश्यक हैं। यह आपकी गतिविधियों की योजना बनाकर, गति और संरचना करके और यह सुनिश्चित करके कि आराम करने की योजनाबद्ध अवधि हो, आपको अपने दर्द को और अधिक नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। पेसिंग में किए गए शोध से पता चला है कि यह तकनीक आपको अपने दर्द पर अधिक नियंत्रण महसूस कराती है, आपके द्वारा ली जाने वाली दवा की मात्रा को कम करने में मदद कर सकती है, लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उन चीजों को बढ़ाने में मदद करती है जो आप करना चाहते हैं। आपका सुविधाकर्ता आपके साथ व्यवहारिक सक्रियण के बारे में अधिक विस्तार से चर्चा करेगा, लेकिन मूल रूप से इसका अर्थ है अपनी गतिविधियों की योजना बनाना, उन्हें संरचित करना और गति प्रदान करना और साथ ही नियोजित आराम अवधि को शामिल करना और धीरे-धीरे उन्हें उस स्तर तक बनाना जो आपके लिए सही हो।

में यह कैसे करना शुरू करें?

व्यवहार सक्रियण के 4 चरण होते हैं। यदि आप इसे आजमाना चुनते हैं, तो आपका सुविधाकर्ता आपको शुरुआत करने में मदद कर सकता है।

चरण 1: अब आप जो कर रहे हैं उसकी एक साप्ताहिक डायरी बनाना है।

चरण 2: उन गतिविधियों के बारे में सोचना है जिन्हें आप फिर से करना शुरू करना चाहते हैं। इनमें से कुछ चीजें नियमित चीजें होंगी। अन्य चीजें आनंददायक गतिविधियाँ होंगी जैसे कि बाहर जाना और लोगों से मिलना और कुछ चीजें महत्वपूर्ण गतिविधियाँ होंगी जिन्हें जल्दी से निपटाने की आवश्यकता हो सकती है।

चरण 3: इन विभिन्न गतिविधियों में से कई की सूची बनाना है। आप सूची के शीर्ष पर सबसे कठिन चीजें और सबसे आसान गतिविधियों को सबसे नीचे लिखेंगे। सूचियाँ बनाते समय यह सुनिश्चित करना एक अच्छा विचार है कि आपकी कुछ दिनचर्या, कुछ आनंददायक और कुछ आवश्यक गतिविधियाँ समान रूप से फैली हों।

चरण 4: इन चीजों को करना कैसे शुरू किया जाए, इसकी योजना बनाने के लिए व्यावहारिक सक्रियण डायरी कर रहा है। आप इसे सबसे आसान गतिविधियों से शुरू करके और समय बीतने के साथ अपनी सूची में ऊपर की गतिविधियों को जोड़कर कर सकते हैं।

प्रत्येक चरण में आप अपने सुविधाकर्ता के साथ अपनी योजनाओं और गतिविधियों पर चर्चा कर सकेंगे। यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति की कहानी पढ़ना चाहते हैं, जिसने अपने कार्यक्रम के हिस्से के रूप में व्यावहारिक सक्रियता को चुना है, तो मारिया की कहानी देखें।

स्टेज 1

एक खाली व्यवहार सक्रियण डायरी लें।

हर दिन, आप जो करते हैं उसे लिखिए। यहां तक कि अगर आपको लगता है कि आपने कुछ नहीं किया है, तो ध्यान दें, यह सब उपयोगी जानकारी है। जब आप अपनी गतिविधियों को रिकॉर्ड करते हैं, तो आपने वास्तव में क्या किया है, इसके बारे में कुछ विवरण लिखें। यह विवरण रिकॉर्ड करने में मददगार हो सकता है जैसे कि आप कहां थे, आपने कब काम किया था और क्या आप किसी के साथ थे।

बिहेवियरल एक्टिवेशन डायरी

		सोम	मंगल	विवाहित	गुरु	शुक्र	सा	सूरज
सुबह	क्या कहां कब कौन							
	क्या कहां कब कौन							
दोपहर	क्या कहां कब कौन							
	क्या कहां कब कौन							
शाम	क्या कहां कब कौन							
	क्या कहां कब कौन							

स्टेज 2।

उन चीजों के बारे में सोचें जो आप करना चाहते थे। इनमें से कुछ चीजें ऐसी गतिविधियाँ होंगी जिन्हें आपने अपने ओरोफेशियल दर्द की शुरुआत के बाद से करना बंद कर दिया है, लेकिन इसमें नई गतिविधियाँ शामिल हो सकती हैं। इस पर आपके फैसिलिटेटर के साथ विस्तार से चर्चा की जाएगी।

नियमित गतिविधियों को शामिल करना याद रखें, जिन्हें करने की आवश्यकता होती है जैसे कि खरीदारी और खाना बनाना। इसके अलावा उन आनंददायक गतिविधियों को भी शामिल करें जिनका आप सामान्य रूप से आनंद लेंगे। अंत में उन चीजों के बारे में सोचने की कोशिश करें जो जरूरी हैं जैसे कि बिलों का भुगतान करना, संघर्ष से निपटना या काम से जुड़ी गतिविधियाँ।

इन सभी गतिविधियों को सूचीबद्ध करने के लिए वर्कशीट A का उपयोग करें। उन्हें अपनी पसंद के किसी भी क्रम में नीचे रख दें।

बिहेवियरल एक्टिवेशन वर्कशीट ए

अपनी नियमित गतिविधियों को यहाँ लिखें जैसे खाना बनाना, सफाई करना और खरीदारी करना

.....

.....

.....

.....

अपनी आनंददायक गतिविधियों को यहाँ लिखें जैसे बाहर जाना, दोस्तों से मिलना

.....

.....

.....

.....

.....

अपनी आवश्यक गतिविधियों को यहां लिखें जैसे कि बिलों का भुगतान करना

.....

.....

.....

.....

.....

.....

स्टेज 3।

सूची के शीर्ष पर सबसे कठिन गतिविधियों और सबसे नीचे कुछ आसान गतिविधियों के साथ, इन सभी अलग-अलग चीजों को एक सूची में व्यवस्थित करने के लिए वर्कशीट बी का उपयोग करें। यह सुनिश्चित करने की कोशिश करें कि आप सूची के नीचे, मध्य और शीर्ष पर नियमित, आनंददायक और आवश्यक गतिविधियों को मिलाते हैं।

बिहेवियरल एक्टिवेशन वर्कशीट B

अब अपनी सूची को कठिनाई के क्रम में रखने का प्रयास करें

सबसे मुश्किल
मध्यम कठिनाई
सबसे आसान

स्टेज 4।

इस अंतिम चरण में आपको अपनी कुछ गतिविधियों को शुरू करने की योजना बनाने के लिए एक खाली डायरी शीट लेनी चाहिए। सूची के नीचे से कुछ नियमित, आनंददायक और आवश्यक गतिविधियाँ लें और अपनी डायरी में लिखें कि आप उन्हें कब करना चाहते हैं। पर्याप्त आराम अवधि शामिल करने का प्रयास करें।

एक बार फिर, विशिष्ट होना मददगार होता है। नीचे लिखें कि गतिविधि क्या है, यह कहाँ किया गया है, यह कब किया जाएगा, यह कैसे किया जाएगा और (यदि इसमें अन्य लोग शामिल हैं) तो यह किसके साथ किया जा सकता है। जब आप गतिविधि करने आते हैं तो चीजों को लिखने से आपको स्पष्ट रूप से मदद मिलेगी।

दिन में कम से कम एक बार कुछ शेड्यूल करने की कोशिश करें, अगर आप चाहें तो ज्यादा, लेकिन ज्यादातर लोगों के लिए यह सबसे अच्छा है कि वे छोटे से शुरू करें।

जब आपने अपने द्वारा सूचीबद्ध कुछ गतिविधियों को करने की कोशिश की है, तो अपने सुविधाकर्ता के साथ अपनी प्रगति के बारे में चर्चा करें। समय के साथ आप अन्य काम करने के लिए अपनी सूची को ऊपर ले जा सकते हैं। आप अपनी गति से आगे बढ़ सकते हैं और आपका फेसिलिटेटर आपका समर्थन करेगा और आपको प्रोत्साहित करेगा।

कई लोगों के लिए जो कभी आनंददायक गतिविधियाँ थीं, उन्हें करने से भी तत्काल आनंद नहीं मिल सकता है। शुरुआत करने के लिए, लोग अक्सर वास्तविक आनंद के बजाय उपलब्धि की भावना महसूस करते हैं। जैसे-जैसे सप्ताह बीतते हैं, आपको पता चलेगा कि आप या तो अपनी पुरानी दिनचर्या में वापस आ गए हैं या आप नई दिनचर्या विकसित कर रहे हैं। व्यावहारिक सक्रियता के साथ मुख्य बात यह है कि सावधानीपूर्वक योजना बनाएं और चलते रहें।

		सोम	मंगल	विवाहित	गुरु	शुक्र	सा	सूरज
सुबह	क्या कहां कब कौन							
	क्या कहां कब कौन							
दोपहर	क्या कहां कब कौन							
	क्या कहां कब कौन							
शाम	क्या कहां कब कौन							
	क्या कहां कब कौन							

मेरे सोचने के तरीके को बदलना

संज्ञानात्मक पुनर्गठन

संज्ञानात्मक पुनर्गठन हमारे अनुपयोगी विचारों को देखकर और उन्हें चुनौती देकर बदलने का एक तरीका है।

जब आप दर्द से पीड़ित होते हैं और उदास महसूस कर रहे होते हैं, तो आपके मन में कई अनुपयोगी विचार आते हैं जैसे कि “मुझे आस-पास रहने में कोई मज़ा नहीं है, मैं भोजन के लिए बाहर नहीं जा सकता या बात नहीं कर सकता और अब हँस नहीं सकता”, “मुझे बहुत दर्द हो रहा है अगर यह खराब हो जाता है तो मैं कुछ भी नहीं कर सकता”। वे दर्द और बीमारी के कलंक के बारे में विचार कर सकते हैं जैसे, “मैं लोगों को यह नहीं बता सकता कि यह कितना बुरा है क्योंकि वे सोचेंगे कि मैं शिकायत कर रहा हूँ”, “लोग यह नहीं समझते कि यह दर्द होना कैसा होता है”। दर्द को नियंत्रित करने के तरीके के बारे में विचार हो सकते हैं, जैसे, “जब मेरा दिन अच्छा होता है तो मैं इसके लिए अगले दिन भुगतान करता हूँ”, “मुझे बस आज दर्द न होने का अवसर लेने की ज़रूरत है” या “आराम करने से मुझे बेहतर होने में मदद मिलेगी”। अन्य विचार क्रोध या निराशा जैसी भावनाओं से जुड़े हो सकते हैं; “मैं क्यों?” अपराधबोध; “मैं दूसरों पर बोझ हूँ, मैं निर्भर नहीं बनना चाहता” या चिंता और चिंता; “अगर मैं कुछ भी शारीरिक करता हूँ तो इससे दर्द और बढ़ जाएगा”।

ये अनुपयोगी विचार अक्सर आपको उन चीजों को करने से रोकते हैं जो आप करना चाहते हैं। आपके मन में जितने अधिक अनुपयोगी विचार होते हैं, आप उतने ही कम आत्मविश्वासी बन जाते हैं। आप जितना कम आत्मविश्वासी बनते हैं, आप उतना ही कम करते हैं जिससे आपको होने वाले शारीरिक दर्द की मात्रा बढ़ जाती है। तब आपके मन में और भी अधिक अनुपयोगी विचार आ सकते हैं। यह एक और दुष्चक्र है।

अनुपयोगी विचारों की विशेषताएं इस प्रकार हैं:

- ये स्वचालित हैं। आप उन्हें जानबूझकर नहीं सोचते हैं; वे सिर्फ हमारे दिमाग में दिखाई देते हैं।
- वे जिस समय प्रकट होते हैं उस समय वे विश्वसनीय और वास्तविक लगते हैं।
- ये ऐसे विचार हैं जो किसी को भी परेशान कर सकते हैं।

आप अपने विचारों को परिप्रेक्ष्य में रखने में मदद करने के लिए संज्ञानात्मक पुनर्गठन का उपयोग कर सकते हैं। यह कैसे मददगार है इसका एक उदाहरण इस गाइड के पेज 57 पर पुनर्प्राप्ति कहानियों में से एक में दिया गया है। यदि आप इस तकनीक का उपयोग करना चाहते हैं तो आपका फ़ैसिलिटेटर आपको कुछ सहायता दे सकता है।

संज्ञानात्मक पुनर्गठन के चरण

संज्ञानात्मक पुनर्गठन के तीन चरण होते हैं।

सबसे पहले, आपको यह पहचानने की ज़रूरत है कि आपके अनुपयोगी विचारों की सामग्री क्या है।

दूसरे, आप विचार को अधिक निष्पक्ष रूप से जांचने में मदद करने के लिए कुछ करते हैं। कभी-कभी इसमें सबूत इकट्ठा करना शामिल होता है कि विचार वास्तव में कितना सही है।

अंत में, आप अपने द्वारा एकत्र किए गए सबूतों पर विचार करते हुए विचार पर पुनर्विचार करते हैं। फिर आप विचार को परिप्रेक्ष्य में रख सकते हैं।

मैं संज्ञानात्मक पुनर्गठन कैसे करूँ?

यदि आप कुछ संज्ञानात्मक पुनर्गठन करना चाहते हैं, तो आप अपने विचारों को इकट्ठा करने और लिखने के लिए एक विचार डायरी का उपयोग कर सकते हैं।

स्टेज 1

हर बार जब आप उदास, उदास, निराश, चिंतित, दोषी, चिंतित या चिड़चिड़े महसूस करते हैं:

- अपनी विचार डायरी के पहले कॉलम में उस स्थिति का संक्षिप्त विवरण लिखें जहां विचार हुआ था। आपको यह लिखना चाहिए कि आप कहाँ थे और आप क्या कर रहे थे।
- दूसरे कॉलम में, अपनी वास्तविक भावना को लिखें। यह दुखी, चिंतित या क्रोधित हो सकता है। यह भी रिकॉर्ड करें कि 0-100% के पैमाने पर वह भावना कितनी बुरी थी। 0% बिल्कुल नहीं है। 100% मैं इस विचार पर पूरी तरह विश्वास करता हूँ। एक उदाहरण नीचे पाया जा सकता है।
- कुछ समय के लिए, डायरी शुरू करते समय अंतिम 2 कॉलम को अनदेखा करें।

थॉट डायरी

सिचुएशन	महसूस करना (मूल्यांकन करें कि यह 0-100% कितना बुरा था)	विचार (मूल्यांकन करें कि आप इस विचार पर कितना विश्वास करते हैं 0-100%)	संशोधित विचार (रेटिंग दें कि आप इस विचार पर कितना विश्वास करते हैं 0-100%)	लग रहा है (यह कितना बुरा था? 0-100%)
<i>उदाहरण:</i> बैठकर कुछ नहीं कर रहे	<i>उदाहरण:</i> दुख की बात है 70%	<i>उदाहरण:</i> मेरे लिए चीजें कभी बेहतर नहीं होंगी 90%		

हमारा सुझाव है कि आप इस तरह से 2 सप्ताह के लिए अपने विचार एकत्र करें। दो सप्ताह के अंत में, अपनी डायरी देखें। बेहतर होगा कि आपने डायरी में जो लिखा है, उसके बारे में अपने फेसिलिटेटर से भी बात करें। अक्सर ये सभी विचार एक समान विषय के बारे में हो सकते हैं जैसे कि अपराधबोध या असफलता महसूस करना। जब आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हों और आपका मूड खराब हो तो ऐसे विचार बहुत आम हैं।

स्टेज 2।

स्टेज 2 किसी तरह के सबूत इकट्ठा करने के बारे में है, यह देखने के लिए कि आपके विचार सही हैं या नहीं। इस सबूत को इकट्ठा करने के कई तरीके हैं। कुछ दूसरों की तुलना में अधिक कठिन होते हैं। इस गाइड में हमने ऐसा करने के सबसे सामान्य तरीकों में से एक का वर्णन किया है। यह खुद करने के लिए सबसे सरल चीजों में से एक है।

हमारा सुझाव है कि आप अपने द्वारा एकत्र किए गए विचारों से अधिक विस्तार से बार-बार आने वाले विचारों की जांच करें। ऐसा करने के लिए, एक विचार लें कि आपने खुद को कम से कम 60% में विश्वास करने वाला मान लिया है और जिसके कारण आपको परेशानी हो रही है।

विचार को "साक्ष्य तालिका" के शीर्ष पर लिखें। अपने प्रतिशत में जोड़ें कि आप इस पर कितना विश्वास करते हैं। साक्ष्य तालिका में, एक कॉलम को "सबूत के लिए" लेबल किया गया है और एक कॉलम को "सबूत के खिलाफ" लेबल किया गया है।

इसके बाद, कल्पना करें कि आप एक अदालत में जज हैं, जहां आपके विचारों की सच्चाई के पक्ष और विपक्ष में सबूतों की जांच की जा रही है। इस विचार के सत्य होने के पक्ष और विपक्ष में प्रमाण लिखिए। याद रखें कि आप जज हैं, और आपको पूरी तस्वीर पेश करने की ज़रूरत है ताकि उचित निर्णय लिया जा सके।

मेरा विचार	मेरा% विश्वास
के लिए साक्ष्य	के खिलाफ सबूत

कभी-कभी लोगों को यह काफी मुश्किल लगता है। लोगों को विशेष रूप से इस बात का प्रमाण देना मुश्किल लगता है कि यह विचार सच नहीं है। अपने विचार को “निष्पक्ष परीक्षण” देने में मदद करने के लिए, निम्नलिखित प्रश्नों के बारे में सोचें:

- अगर मेरे सबसे अच्छे दोस्त या साथी सबूत दे रहे थे, तो वे इस विचार के पक्ष और विपक्ष में क्या कहेंगे?
- यदि आप अपने विचार में विश्वास को 75% मानते हैं, तो इस बात की 25% संभावना है कि आप उस विचार को सच नहीं मानते हैं। अपने आप से पूछें कि इस 25% का क्या हिस्सा है।

स्टेज 3।

अब आपको अपने द्वारा एकत्र किए गए सबूतों के प्रकाश में विचार पर पुनर्विचार करने की आवश्यकता है। आपको एक संशोधित विचार के साथ आने में सक्षम होना चाहिए। इस नए विचार को लिखने के लिए विचार डायरी के चौथे कॉलम का उपयोग करें। आपको यह भी आंकना चाहिए कि आप संशोधित विचार पर कितना विश्वास करते हैं।

अंतिम कॉलम में उसी 0-100% स्केल का उपयोग करके अपनी भावनाओं को फिर से रेट करें। ध्यान दें कि कैसे अपने विचारों को बदलने से आपका मूड भी बदल गया है। इस तरह से संज्ञानात्मक पुनर्गठन वास्तव में आपके महसूस करने के तरीके को बदलने के लिए काम कर सकता है।

संज्ञानात्मक पुनर्गठन को आसान बनाने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- अनुपयोगी सोच को बदलने में समय लगता है। परिवर्तन होने से पहले अक्सर आपको अपने विचारों को कई बार चुनौती देने की आवश्यकता होगी।
- जिस दोस्त पर आप भरोसा करते हैं, उससे पूछें कि वह आपके अनुपयोगी विचारों के पक्ष और विपक्ष में सबूत खोजने में आपकी मदद करे।
- अन्य विचारों के साथ संज्ञानात्मक पुनर्गठन का अभ्यास करें। उन्हें जज करने के लिए अपनी साक्ष्य तालिका का उपयोग करें।
- जैसे-जैसे आप इसमें अधिक विशेषज्ञ होते जाते हैं, विचारों को पकड़ने की कोशिश करें और उन्हें आंकने की कोशिश करें जैसे वे वास्तव में घटित होते हैं।
- अपनी डायरी अपने साथ ले जाएं ताकि आप अपने विचारों को तुरंत पकड़ सकें और चुनौती दे सकें।

आपका फैसिलिटेटर आपकी मदद करने के लिए आपको कुछ अन्य तकनीकें भी दिखाएगा। वह आपको दिखाएगा कि आपकी मान्यताएं वैध हैं या नहीं, यह जांचने के लिए कुछ "प्रयोग" कैसे करें। उदाहरण के लिए, जिस व्यक्ति को लगता है कि वे कुछ भी करने में सक्षम नहीं हैं, वह अपने सुविधाकर्ता के समर्थन से कुछ नया करने की कोशिश करके इस विचार का परीक्षण कर सकता है।

स्टेप 4: लंबी अवधि में मेरे पुराने ओरोफेशियल दर्द का प्रबंधन करना

बहुत से लोग पूछते हैं कि जब उनका कार्यक्रम समाप्त हो जाता है तो क्या होता है। हम सुझाव देंगे कि यह *आपका* कार्यक्रम है और आपको इसे जारी रखना चाहिए, जिसमें अपनी डायरी रखना भी शामिल है, जब तक आपको यह न लगे कि आपकी नई दिनचर्या पूरी तरह से आपकी जीवन शैली में शामिल हो गई है।

सत्र के अंत से पहले आपका फैंसिलिटेटर आपसे विस्तार से चर्चा करेगा कि अपनी दिनचर्या को कैसे जारी रखा जाए और “बुरे दिनों” का सामना कैसे किया जाए। अपने फैंसिलिटेटर के साथ आप अपनी प्रगति को जारी रखने में आपकी मदद करने के तरीके के बारे में एक योजना तैयार करेंगे।

आपके स्वस्थ रहने की संभावना को बढ़ाने के दो तरीके हैं।

- स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखना।
- आपने जो प्रगति की है, उस पर आगे बढ़ते रहना।

एक स्वस्थ जीवन शैली।

हम जानते हैं कि हम अपने जीवन में जो करते हैं उसका हमारे स्वास्थ्य और मनोदशा पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। जीवनशैली की गतिविधियाँ जैसे कि नियमित व्यायाम, अन्य लोगों के साथ सकारात्मक संबंध और यह सुनिश्चित करना कि हम अपने जीवन में कुछ समय उन चीजों के लिए दें जो हमें खुशी देती हैं, ये सभी हमारे स्वास्थ्य को स्थिर रखने में मदद करती हैं। संतुलित आहार अच्छी तरह से रहने का एक और महत्वपूर्ण कारक है।

हमारा सुझाव है कि इस कार्यक्रम के अंत में आप अपनी संपूर्ण जीवन शैली पर एक नज़र डालें। देखें कि क्या आप ऐसे किसी बदलाव की पहचान करना चाहते हैं जो मदद कर सकता है। व्यायाम, निर्धारित आराम अवधि, आहार, नींद, कर्तव्यों और सुखों के बीच संतुलन और अपने करीबी रिश्तों पर ध्यान दें। क्या आप अपने जीवन के इन पहलुओं को और अधिक सकारात्मक बनाने के लिए कुछ कर सकते हैं? अगर ऐसा है, तो अगले कुछ हफ्तों में कुछ सकारात्मक बदलाव करना वास्तव में एक अच्छा विचार हो सकता है।

आपने जो प्रगति की है, उस पर आगे बढ़ते रहना

अपने कार्यक्रम के दौरान, आपने चर्चा की होगी कि यदि आप अपनी अनुपयोगी दिनचर्या में वापस आना शुरू करते हैं तो क्या करना चाहिए। ऐसा होने की स्थिति में आपने अपने फैंसिलिटेटर के साथ एक योजना लिखी होगी। यह प्लान आपके लिए व्यक्तिगत होगा। इसमें आपकी योजना की निगरानी करना, यह पहचानना कि क्या समस्याएं फिर से हो रही हैं और असफलताओं से निपटना शामिल होगा। हालाँकि, हमने नीचे दिए गए मूल सिद्धांतों को रेखांकित किया है:

इस रिकवरी प्रोग्राम के दौरान आपने अपने दर्द के बारे में महसूस करने के तरीके के बारे में शायद बहुत कुछ सीखा होगा। आपने अपने दर्द को उस तरीके से समझा होगा जिस तरह से यह आपको महसूस कराता है, जिन चीजों को आपने करना बंद कर दिया है और जो चीजें आप सोचते हैं। हमारा सुझाव है कि आप नियमित रूप से अपने इन पहलुओं पर ध्यान दें। ध्यान दें कि क्या आप इनमें से किसी भी भावना का फिर से अनुभव करना शुरू करते हैं। ये संभावित शुरुआती चेतावनी के संकेत हो सकते हैं कि आपने पहले की तरह ही अपने दर्द को नियंत्रित करना बंद कर दिया है।

मामले:

अली, मारिया और सारा।

अली

अली की कहानी किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में है जिसने गाइड से एक तकनीक का इस्तेमाल किया है जिसका उद्देश्य क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द के कुछ शारीरिक परिणामों में सुधार करना है।

अली एक 42 वर्षीय व्यक्ति है जो गणित के शिक्षक के रूप में काम करता है। 2003 में, जब उन्होंने बैंगूएट्स जैसे कुछ कठोर खाद्य पदार्थों को काटने और चबाने की कोशिश की, तो उन्हें अपने जबड़े में क्लिक करने का अनुभव होने लगा। खाना खाने में कठिनाई से बचने के बावजूद, लगभग एक साल बाद उसके जबड़े में रुक-रुक कर दर्द होने लगा, जिसे बाद में उसने रात में अपने दाँत पीसने के लिए मजबूर कर दिया। इन वर्षों में, दर्द तेजी से गंभीर और लगातार होता गया था और उन्हें चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम भी होने लगा था। उन्होंने एक्यूंपंकचर, फिजियोथेरेपी और मुँह के छींटे आजमाए लेकिन फिर भी उन्होंने अपने चेहरे के दर्द को “कई बार असहनीय” बताया। उन्हें दर्द निवारक दवाएं लेना पसंद नहीं है, और उन्होंने इबुप्रोफेन तभी लेना चुना जब दर्द सबसे गंभीर था; हालांकि उन्होंने पाया कि इससे दर्द थोड़ा कम हुआ, और प्रभाव अल्पकालिक रहे।

अली की शादी छोटे बच्चों के साथ हुई है, और हालांकि उनका परिवार सहायक था, लेकिन उन्हें लगा कि वह पारिवारिक जीवन में पर्याप्त बदलाव नहीं कर रहे हैं। उन्हें ऐसा लगा कि वह मुश्किल से काम कर रहे हैं, और उन्होंने विभाग के प्रमुख के पद पर पदोन्नति के लिए विचार किए जाने के अवसर को ठुकरा दिया। ऐसा इसलिए था क्योंकि उन्हें ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई हो रही थी, अंकन करना और पाठ योजनाएँ हमेशा अंतिम समय में की जाती थीं और उन्हें नहीं लगता था कि वह अतिरिक्त जिम्मेदारी का सामना कर पाएंगे। अली ने हमेशा पाया था कि गर्मियों की छुट्टी के दौरान उनका दर्द बहुत कम गंभीर था; हालांकि पिछले साल, गर्मियों के बाद वापस जाने के ठीक बाद उन्हें एक सप्ताह की छुट्टी लेनी पड़ी, जब उनके चेहरे का दर्द और चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम बुरी तरह से भड़क गया। अली ने पाया कि उनकी एक बड़ी समस्या थकान थी, और अगर उन्हें रात में अच्छी नींद आ जाती, तो वे अपने चेहरे के दर्द से बेहतर तरीके से निपट पाएंगे। उन्होंने उस समय कहा था, “दर्द और नींद की कमी के संयोजन से मुझे बहुत कम सहनशील, अधिक बेचैनी महसूस होती है, आप जानते हैं? इससे मुझे थकावट महसूस होती है, अक्सर मैं अपने बच्चों को सोने के समय की कहानी पढ़ने, या अपनी पत्नी के साथ समय बिताने के लिए बहुत थक जाता हूँ और यह हम सभी के लिए कठिन हो सकता है। मुझे लगता है कि तनाव मेरी नौकरी के साथ जाता है; हालांकि, कभी-कभी मैं चीजों के बारे में थोड़ी अधिक चिंता करता हूँ, खासकर रात में जो मुझे जगाए रखती है, इसलिए मुझे अगले दिन और भी बुरा लगता है”। उन्होंने कुछ साल पहले सोने की गोलियों की कोशिश की और उन्होंने बहुत मदद की लेकिन कुछ महीनों के बाद उन्होंने काम करना बंद कर दिया।

अली को सोने में कठिनाई होती थी और वह अक्सर जागता था। उन्होंने रात में लगभग 4 घंटे सोने की सूचना दी। उन्होंने सुबह उठने पर और कार्य दिवस के अंत में थकावट महसूस करने का वर्णन किया। वह अक्सर सोफे पर लेट जाता था और झपकी लेता था जब उसके बच्चे बिस्तर पर चले जाते थे। उसने उन्हें बिस्तर पर रखना बंद कर दिया था, क्योंकि वह अक्सर अपनी बेटी के बिस्तर पर सोते समय की कहानी पढ़ते हुए सो जाता था। कुछ नींद लेने की कोशिश करने के लिए उन्होंने सप्ताहांत में दिन के दौरान झपकी ली। झपकी लेने के बाद, वह जागने और खुद को फिर से जगाने में मदद करने के लिए कॉफी पीता था। एक बार जब वह जाग गया, तो उसे अक्सर फिर से आराम करना मुश्किल लगता था, और वह नियमित रूप से देर तक टीवी देखता रहता था। वह अक्सर रात में जागता था और वापस सोने के लिए संघर्ष करता था। जब ऐसा हुआ तो वह आमतौर पर पीछे के दरवाजे से सिगरेट पीने के लिए नीचे जाता था। उसकी थकान और चिड़चिड़ापन के कारण उसकी पत्नी के साथ मनमुटाव हो गया। उन्होंने इस बात पर बहस की कि उसने उसे घर के आसपास कितनी मदद दी और उसे लगा कि अली उसके और बच्चों के साथ समय

बिताने के लिए कोई प्रयास नहीं कर रहा है। कई मायनों में, अली ने पाया कि थकावट का दर्द से ज्यादा उसके जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा।

अपने फेसिलिटेटर की मदद से, अली ने निम्नलिखित लक्ष्यों पर निर्णय लिया:

मेरे लक्ष्य						
आज की तारीख...						
गोल नंबर 1						
रात में 6 घंटे सोने के लिए...						
.....						
.....						
मैं अब ऐसा कर सकता हूँ (एक संख्या को सर्कल करें)						
0	1	2	3	4	5	6
कभी-कभार		अक्सर		कभी भी		बिल्कुल नहीं
~~~~~						
लक्ष्य संख्या 2						
मेरे बच्चों को बिना सोए सप्ताह में 3 रात सोने और उन्हें पढ़ने के लिए						
0	1	2	3	4	5	6
कभी-कभार		अक्सर		कभी भी		बिल्कुल नहीं
कभी-कभार, अक्सर, कभी भी, बिल्कुल नहीं						
~~~~~						
लक्ष्य संख्या 3						
सप्ताह के दिनों में शाम को एक घंटा मार्किंग के साथ बिताने के लिए और योजना बनाना						
मैं अब ऐसा कर सकता हूँ (एक संख्या को सर्कल करें)						
0	1	2	3	4	5	6
कभी-कभार		अक्सर		कभी भी		बिल्कुल नहीं

अली ने अपने गाइड में कुछ तकनीकों को पढ़ा और फैसला किया कि वह अपनी नींद को बेहतर बनाने के लिए कुछ करना चाहते हैं। उनके फेसिलिटेटर ने सुझाव दिया कि वे नींद की डायरी रखें। अली ने निम्नलिखित रिकॉर्ड किया:

- वह किस समय बिस्तर पर गया
- वह किस समय सो गया
- वह किस समय जाग गया
- दिन के अन्य समयों का विवरण जब वह सोया था और कितनी देर तक सोया था

सोम	मंगल	विवाहित	गुरु	शुक्र	शनि	सूरज
सुबह 4.45 बजे उठा, सुबह 6.30 बजे उठा लगभग 8.10 बजे सोफे पर सो गया, रात 9.30 बजे उठा दोपहर 01.15 बजे बिस्तर पर गए लगभग 2.30 बजे सो गया	सुबह 5.30 बजे उठा, ठीक से सोने के लिए वापस नहीं गया, फिर 6.30 बजे अलार्म बंद हो गया लगभग आधे घंटे के लिए रात 8.30 बजे सोफे पर सो गया 12.30 बजे बिस्तर पर गया, 1.30 बजे सोने चला गया	सुबह 4.30 बजे उठा तो सोने के लिए वापस नहीं गया। वास्तव में बुरी रात धूम्रपान की गई 2 सिगरेट ने सुबह 5.45 बजे कोशिश करना छोड़ दिया। रात 8 बजे से रात 9.30 बजे तक सोफे पर सो गया जब पत्नी ने मुझे जगाया। दोपहर 12.30 बजे बिस्तर पर गए लगभग 1.00 बजे सो गया	सुबह 5.45 बजे उठा, वहाँ लेट गया जब तक कि सुबह 6.30 बजे अलार्म बंद नहीं हो गया रात 8.30 बजे से रात 9 बजे तक सोफे पर छोटी झपकी 12.00 बजे बिस्तर पर गया, लगभग 1.30 बजे सो गया लगभग 3.15 बजे उठा तो वह बिल्कुल भी सोने के लिए वापस नहीं आ सका	बीमार होने का दिन। सुबह 11 बजे से दोपहर 2 बजे तक सोए सुबह 1 बजे बिस्तर पर चला गया	5.30 बजे उठा दोपहर 2.30 बजे सोने गया, शाम 4 बजे उठा, बच्चे के साथ झपकी ली सुबह 2 बजे बिस्तर पर गया, 4.30 बजे उठा, लगभग 5.45 बजे सोने के लिए वापस चला गया	सुबह 7 बजे उठा, 7.30 बजे उठा रात 9 बजे से रात 10.45 बजे तक सोफे पर सो गया 12.30 बजे बिस्तर पर गया

अपने फेसिलिटेटर के साथ अगले सत्र में, अली ने अपनी नींद की डायरी पर चर्चा की। वह स्पष्ट रूप से देख पा रहा था कि उसकी नींद का पैटर्न शायद मददगार नहीं था। वह इस बात से हैरान था कि वह कितनी बार बिस्तर पर जाने या शाम की झपकी लेने की कोशिश भी करता था।

अली ने अपनी सोने की दिनचर्या बदलने की कोशिश की। अपने फेसिलिटेटर की मदद से वे इस बात पर सहमत हुए कि पहले सप्ताह के लिए, अली सोफे पर सोने के बजाय हर रात बिस्तर पर चले जाएंगे। उन्होंने सहमति व्यक्त की कि वह हर रात 11.00 बजे बिस्तर पर जाएंगे। वह काम के बाद सोफे पर झपकी भी नहीं लेता था। अपने फेसिलिटेटर के साथ अगली मुलाकात पर, अली हर रात ऐसा करने में कामयाब रहे। अभी भी उसे सोने में एक घंटे का समय लग रहा था और वह अभी भी सुबह 5.00 बजे के आसपास जल्दी उठता था, लेकिन यह नियमित 5 घंटे की नींद एक बड़ा सुधार था। हालाँकि वह दोपहर में कम सोता था, लेकिन उसने पाया कि वह पहले की तुलना में बहुत कम थका हुआ था। अगले कुछ हफ्तों में, अली ने अपनी नींद का पैटर्न विकसित किया, ताकि वह अपने दिनों को बेहतर तरीके से तैयार कर सके। जब वह कम थका हुआ था तो वह काम के बाद अधिक सक्रिय होने लगा। जब वह घर गया, तो वह अपने बच्चों के साथ आधे घंटे तक खेलता रहा, फिर सोफे के बजाय डाइनिंग रूम की मेज पर बैठ गया और कुछ काम में लग गया। उन्होंने शुक्रवार और सप्ताहांत में बच्चों को बिस्तर पर लिटा दिया और उन्हें पढ़ा और परिवार के

सप्ताहांत के भोजन को पकाना शुरू कर दिया। अली को लगा कि वह कम चिड़चिड़ा था और उसे ऐसा लगा कि उसने अपने परिवार में बहुत अधिक सक्रिय भूमिका निभाई है। वह और उसकी पत्नी बहुत बेहतर तरीके से मिल जाते हैं और, हालांकि उसके चेहरे के दर्द के दिन भी खराब थे, उसने महसूस किया कि कुल मिलाकर उसका दर्द कम हो गया है और वह अब दर्द को बेहतर तरीके से प्रबंधित कर सकता है क्योंकि वह कम थका हुआ था। छह महीने बाद, अली अभी भी पूरा समय काम कर रहा था, उसे याद नहीं आ रहा था कि आखिरी बार वह कब बीमार हुआ था, शाम को नियमित रूप से अपने बच्चों को पढ़ने का आनंद ले रहा था और उसे लगा कि काम अब उसके ऊपर नहीं चल रहा है।

अली ने अपने कार्यक्रम के दौरान कई बार फिर से अपनी गोल शीट बनाई। जब वह बेहतर महसूस करने लगे और अपने लक्ष्यों को हासिल करने लगे तो उनकी रेटिंग बढ़ गई। अली के लक्ष्य सारांश में इनका विवरण दिया गया है:

मेरे लक्ष्य	
गोल नंबर 1	आज की तारीख...
	रात में 6 घंटे सोने के लिए...
.....	



मारिया

मारिया की कहानी किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में है, जिसने व्यवहारिक सक्रियण का इस्तेमाल किया, गाइड की एक तकनीक जिसका उद्देश्य उन चीजों को बढ़ाना है जो लोग अपने पुराने ओरोफेशियल दर्द के कारण करना बंद कर देते हैं, जिससे उन्हें अपनी गतिविधियों को गति देने और आराम की योजनाबद्ध अवधि शामिल करने में मदद मिलती है।

मारिया 58 साल की हैं, 4 बड़े बच्चों और 2 पोते-पोतियों के साथ तलाकशुदा हैं और एक होटल में रिसेप्शनिस्ट के रूप में पार्ट टाइम काम करती हैं। लगभग 4 साल पहले एक दंत विशेषज्ञ द्वारा उसे क्रोनिक मायोफेशियल दर्द होने का पता चला था; हालांकि वह पिछले 9 वर्षों से रुक-रुक कर अपने चेहरे और मुंह के आसपास गंभीर धड़कते दर्द का अनुभव कर रही है। पिछले एक साल में दर्द "सामना करना असंभव" हो गया था और मारिया को अपना मुंह खोलना या अपने जबड़े का इस्तेमाल बहुत लंबे समय तक करना पसंद नहीं है क्योंकि उसे लगता है कि इससे दर्द और भी बदतर हो जाता है। क्योंकि उसकी नौकरी में टेलीफोन का जवाब देना और होटल के ग्राहकों से बात करना शामिल है, इसलिए उसने अपने घंटे घटाकर प्रति सप्ताह 3 आधे दिन कर दिए, हालांकि वह कार्यालय की नौकरी में बदलने की सोच रही है जहाँ उसे इतनी बात करने की ज़रूरत नहीं होगी। वह उदास भी हो गई है और अवसाद रोधी दवाओं के साथ-साथ कई दर्द निवारक दवाएं भी ले रही है। वह अतीत में खराब मनोदशा से पीड़ित थी, लेकिन अब उसे लगता है कि दर्द के कारण, यह नियंत्रण से बाहर हो गया है।

मारिया को लगता है कि उसका अधिकांश जीवन उसके चेहरे के दर्द से नियंत्रित होता है। वह अपने काम के घंटे कम होने के कारण आर्थिक रूप से संघर्ष कर रही है, और क्योंकि उसने अपनी आय का एक बड़ा हिस्सा निजी दंत चिकित्सकों, वैकल्पिक चिकित्सकों और इंटरनेट पर बेचे जाने वाले उपचारों पर खर्च किया है, ताकि वह अपने चेहरे के दर्द के इलाज की असफल खोज में निजी दंत चिकित्सकों, वैकल्पिक चिकित्सकों और इंटरनेट पर बेचे जाने वाले उपचारों पर खर्च कर चुकी है। वह आम तौर पर अपनी नौकरी रोक लेती है, लेकिन बुरे दिनों में काम करने के बाद वह और कुछ नहीं करती। मारिया कहती हैं, "मैं हर चीज को पकड़कर और रगड़कर अपने अच्छे दिनों का अधिकतम लाभ उठाने की कोशिश करती हूँ। यह उस समय बहुत अच्छा लगता है, लेकिन बाद में मैं आमतौर पर तड़प जाता हूँ और मुझे और आराम करना पड़ता है"। उसे लगता है कि उसके जीवन में कोई दिनचर्या नहीं है और वह कुछ भी योजना बनाने में असमर्थ है क्योंकि वह भविष्यवाणी नहीं कर सकती कि वह कैसा महसूस कर रही होगी और वह क्या कर पाएगी। उसके मन में बहुत सारे विचार थे जैसे कि "क्या होगा यदि लक्षण इस बात का संकेत हैं कि मेरे साथ कुछ बहुत बुरा हुआ है" और "मैं एक सामान्य जीवन जीना चाहती हूँ लेकिन मैं अपने चेहरे पर इस दर्द के साथ इसका प्रबंधन नहीं कर सकती"। चूंकि दर्द गंभीर हो गया था, इसलिए उसने अपने कई दोस्तों के साथ संपर्क खो दिया था और इसके बजाय इंटरनेट का उपयोग करने में अधिक समय बिताना शुरू कर दिया था। उसे अपने दर्द का सामना करने में असमर्थता होने पर शर्म महसूस हुई और उसे नहीं लगता था कि उसके दोस्त समझेंगे। वह अब तैराकी नहीं करती थी या सैर और पब लंच के लिए नहीं जाती थी, जिसका वह दोस्तों के साथ नियमित रूप से आनंद लेती थी। मारिया को हमेशा बड़े पारिवारिक भोजन तैयार करने में मज़ा आता था, लेकिन जब खाने से उन्हें बहुत परेशानी होती थी, तो उन्होंने भोजन की योजना बनाना बंद कर दिया और अब ज्यादातर अनाज और सूप खाती हैं। मारिया के बच्चे नियमित रूप से आते थे, लेकिन वह अक्सर नहीं चाहती थी कि वे लंबे समय तक रुकें क्योंकि बात करने से दर्द और बढ़ जाता था। यह उनकी सबसे बड़ी बेटी के लिए विशेष रूप से कठिन था, जो रिश्ते की समस्याओं से गुजर रही थी, और हमेशा बातचीत और सलाह के लिए मारिया के पास आती थी। वे हमेशा बहुत करीब थे, लेकिन मारिया को ऐसा लगा जैसे वह उसे दूर धकेल रही है। हालांकि वह अच्छी तरह से सोती थी, लेकिन वह अक्सर बहुत जल्दी सो जाती थी, क्योंकि शामें असहनीय रूप से लंबी लगती थीं। उसे अक्सर टेलीविजन या किताब पर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल लगता था और उसे नींद से दर्द से राहत मिलती थी।

मारिया को लगा कि इन समस्याओं का उसके जीवन पर कई तरह से असर पड़ रहा है। उसने अपनी इम्पैक्ट शीट पर लिखा कि एक बड़ी समस्या यह थी कि वह अकेली थी और वह अपने परिवार को और देखना चाहती थी और अपने दोस्तों के साथ फिर से मिलना चाहती थी, हालांकि उसे ज्यादा बात करने का मन नहीं करता था। उसे यह भी लगा कि वह फिर से तैरना शुरू करना चाहेगी। एक बड़ी समस्या यह थी कि वह अपनी कार का भुगतान नहीं कर सकती थी। उसे फाइनेंस कंपनी से पत्र मिल रहे थे और वह चिंतित थी कि जल्द ही कार वापस ले ली जाएगी। वह इसे बेच नहीं सकती थी क्योंकि कार फाइनेंस कंपनी की थी जब तक कि लोन चुकाया नहीं गया। इससे उसे चिंता हो रही थी और उसने इसे अपने बच्चों से गुप्त रखा था।

अपने चिकित्सक की मदद से, मारिया ने निम्नलिखित लक्ष्यों पर निर्णय लिया:

मेरे लक्ष्य

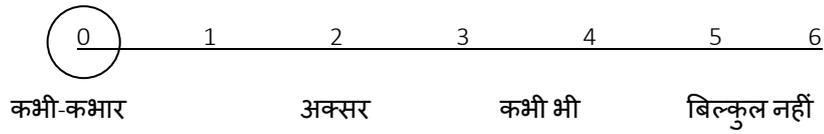
आज की तारीख...

गोल नंबर 1

मेरी बेटी के साथ सप्ताह में 4 बार 15 मिनट से अधिक समय तक बातचीत करने के लिए

.....
.....

मैं अब ऐसा कर सकता हूँ (एक संख्या को सर्कल करें)

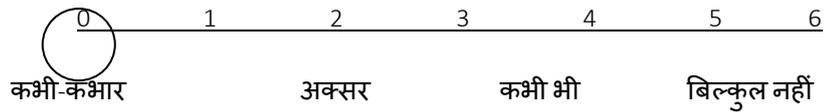


लक्ष्य संख्या 2

सप्ताह में कम से कम एक बार तैराकी करने के लिए ...

.....
.....

मैं अब ऐसा कर सकता हूँ (एक संख्या को सर्कल करें)

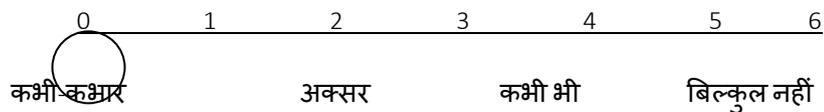


लक्ष्य संख्या 3

मेरी कार के पुनर्भूगतान को सुलझाने के लिए...

.....
.....

मैं अब ऐसा कर सकता हूँ (एक संख्या को सर्कल करें)



मारिया ने अपने गाइड की कुछ तकनीकों को पढ़ा और फैसला किया कि वह उसे दिनचर्या में लाने में मदद करने के लिए कुछ करना चाहेंगी। उन्होंने अपने चिकित्सक के साथ इस पर चर्चा की और साथ में उन्होंने "व्यवहारिक सक्रियण" को आजमाने का फैसला किया।

सबसे पहले, मारिया ने व्यवहारिक सक्रियण के चरण 1 को पूरा किया जिसमें उनकी वर्तमान गतिविधियों की एक साप्ताहिक डायरी को पूरा करना शामिल था। उसने महसूस किया कि यह एक सामान्य सप्ताह था। जैसा कि अगले पेज पर डायरी से देखा जा सकता है, शुक्रवार का दिन अच्छा था, लेकिन अगले दिन उसे इसके लिए कष्ट उठाना पड़ा।

		सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
दोपहर	क्या कहां कब कौन	काम	इंटरनेट पर कुछ शॉपिंग की ताकि मुझे किसी से बात न करनी पड़े	काम	साफ सुथरा	काम	सुबह 10.30 बजे तक सो गया।	इंटरनेट पर खबरों को देखा
	क्या कहां कब कौन	काम	इंटरनेट सर्फ किया	काम	अपने पोते के स्कूल का खेल देखने गया	काम	भयानक लगा, दर्द से बिस्तर पर वापस चला गया।	घर का काम फिर एक घंटे तक झपकी लेता था
दोपहर	क्या कहां कब कौन	तंग आ गया, बैठ गया, टीवी देखा	पंप पर पे पर कार को पेट्रोल से भर दिया ताकि बात न करनी पड़े	कुछ भी नहीं — तंग महसूस किया	इंटरनेट सर्फ किया	जमने के लिए सूप का एक बैच बनाया क्योंकि मैं इसे हर समय खाता हूँ	नहाया था	मैं अपनी छोटी बेटी को देखने गया। उसने मुझे दोपहर के भोजन के लिए आमंत्रित किया, लेकिन वह जो खा रही थी उसे खाने का मन नहीं कर रहा था
	क्या कहां कब कौन	माइक्रोवेव फिश पाई थी - खाने में आसान।	सूप खाया,	सोफे पर सो गया, सूप खाया	दलिया खाया	मेरी बेटी और मेरे लिए मैश के साथ चिकन पुलाव बनाया, बहुत खाया	मेरे चेहरे पर हीट पैक रखकर बैठ गया - दर्द से कोई फर्क नहीं पड़ा। एक कप सूप खाया	इंटरनेट पर चेहरे के दर्द समर्थन मंचों को देखा, सूप खाया
शाम	क्या कहां कब कौन	रात 8 बजे बिस्तर पर चला गया	रात 8.30 बजे बिस्तर पर गया, मेरी किताब के कुछ पन्ने पढ़े	टीवी देखा, रात 8.15 बजे बिस्तर पर गए	मेरा बेटा अपने बच्चों के साथ आया — ठीक था, उन्होंने सारी बातें की!	एम्मा (सबसे बड़ी बेटी) गोल आई, 10.30 बजे तक वाइन की बोतल और अच्छी बातचीत की	सूप + अतिरिक्त दर्द निवारक दवाएं लीं और शाम 7.30 बजे बिस्तर पर चले गए।	थोड़ी देर टीवी देखा, सोफे पर सो गया। रात 8.45 बजे बिस्तर पर गए
	क्या कहां कब कौन				रात 9.30 बजे बिस्तर	रात 11.00 बजे बिस्तर		

मारिया ने व्यवहारिक सक्रियण के चरण 2 और 3 से वर्कशीट भी पूरी की। उसने अपने जीवन में नियमित, आनंददायक और आवश्यक चीजों की सूची बनाई। जब उन्होंने अपने फैंसिलिटेटर के साथ इन पर चर्चा की, तो यह स्पष्ट था कि उनकी कार के पुनर्भुगतान को सुलझाना बहुत महत्वपूर्ण था।

बिहेवियरल एक्टिवेशन वर्कशीट ए

अपनी नियमित गतिविधियों को यहाँ लिखें जैसे खाना बनाना, सफाई करना और खरीदारी करना

मेरे पास वास्तव में कोई रूटीन नहीं है, हालांकि मैं चाहूंगा।
मैं जल्दी सोने के बजाय शाम को कुछ मजेदार करने का आनंद लेना चाहूंगा।

मैं हर सोमवार, बुधवार और शुक्रवार दोपहर में महिलाओं के लिए केवल तैराकी सत्रों का आनंद लेती थी, लेकिन मैं शायद ही कभी जाती हूँ।

मुझे खाना बनाना बहुत पसंद है लेकिन मैं हर समय सूप बनाने से तंग आ चुकी हूँ। लेकिन इसे खाना बहुत आसान है क्योंकि मुझे अपना मुंह चौड़ा नहीं खोलना है।

अपनी आनंददायक गतिविधियों को यहाँ लिखें जैसे बाहर जाना, दोस्तों से मिलना

मैं अपने पुराने दोस्तों से संपर्क करना शुरू करना चाहता हूँ और इंटरनेट पर जाने के बजाय लोगों से बात करना चाहता हूँ। मैं एम्मा की और मदद करना चाहूंगा।

मैं अंत में पब लंच के साथ सैर का आनंद लेता था

मुझे अपने बच्चों के साथ समय बिताना और उनकी खबरों को देखना पसंद है

अपनी आवश्यक गतिविधियों को यहां लिखें

मुझे अपनी कार के भुगतानों को सुलझाना होगा। मेरा बेटा एक बैंक में काम करता है और वह सोचता है कि लंबे समय तक बैंक लोन प्राप्त करना सबसे अच्छा है, इसलिए भुगतान उतना अधिक नहीं होगा, फिर मैं कार का भुगतान कर सकता हूँ और वे इसे वापस नहीं ले पाएंगे। अगर मुझे कोई कदम नहीं मिलता है, हालांकि उन्होंने कहा कि बैंक लोन के लिए मेरी क्रेडिट रेटिंग बहुत

बिहेवियरल एक्टिवेशन वर्कशीट B

अब अपनी सूची को कठिनाई के क्रम में रखने का प्रयास करें

सबसे मुश्किल	मेरी कार के भुगतानों को सुलझाना। दोस्तों से मिलना - विशेष रूप से उनसे लंबे समय तक बातचीत करना और भोजन करना। काम पर वापस जा रहे हैं।
मध्यम कठिनाई	एम्मा के साथ लंबी बातचीत करना कुछ ऐसा ढूंढना जो मुझे शाम को करने का मन करता है फिर से नियमित तैराकी शुरू करना अपने बच्चों के साथ ज्यादा समय बिताना और अपने पोते-पोतियों के साथ ज्यादा जुड़ना।
सबसे आसान	इंटरनेट पर उतना नहीं जा रहा है विभिन्न प्रकार के भोजन पकाना

मारिया और उनके फेसिलिटेटर ने व्यवहारिक सक्रियण पत्रक 2 पर चर्चा की और कुछ गतिविधियों की योजना बनाई जो वह कर सकती थीं। फेसिलिटेटर ने उसके साथ जिन महत्वपूर्ण बातों पर चर्चा की, उनमें से एक यह थी कि दर्द के स्तर की परवाह किए बिना उन गतिविधियों को करना, जिनकी उसने योजना बनाई थी। नियमित गतिविधियों के साथ उसने फैसला किया कि वह रात 9.30 बजे से पहले बिस्तर पर नहीं जाएगी और हर सोमवार दोपहर फिर से तैराकी शुरू करेगी। वह उन दोस्तों के साथ काम करने की व्यवस्था करती थी, जिनके लिए कम बात करने की आवश्यकता होती थी, जैसे कि सिनेमा विज़िट और कार्ड गेम। मारिया ने अपनी रसोई की किताबों से भी परामर्श करने और अधिक साहसिक भोजन तैयार करना शुरू करने की योजना बनाई, जिसे आसानी से छोटे टुकड़ों में काटा जा सकता था, और भोजन खाने के लिए बहुत समय की योजना बनाई।

मारिया ने देखा कि कुछ चीजें जो उन्हें सबसे ज्यादा आनंददायक लगीं, जैसे कि खाना और बातचीत वे मुख्य चीजें थीं जिन्हें उन्होंने अपने चेहरे के दर्द के कारण टालना शुरू कर दिया था। ये वो चीजें थीं, जिन्होंने उसके सामाजिक जीवन को बना दिया था, और उन्हें याद करने के कारण वह और अधिक उदास महसूस कर रही थी। अपने फेसिलिटेटर के साथ, मारिया ने अपने सबसे करीबी दोस्त को फोन करने और एक कार्ड गेम की व्यवस्था करने की योजना बनाई, यह समझाते हुए कि वह शुरुआत में एक बार में 10 मिनट से अधिक समय तक चैट नहीं कर पाएगी। फेसिलिटेटर ने जोर देकर कहा कि मारिया को एक बार में 10 मिनट से ज्यादा समय तक चैट नहीं करना चाहिए, भले ही उसे जारी रखने का मन करे। आवश्यक गतिविधि के लिए, मारिया बैठकर एक बजट योजनाकार को पूरा करने के लिए सहमत हो गई, यह पता लगाने के लिए कि वह अपनी कार के लिए प्रति माह कितना खर्च कर सकती है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि मारिया अपनी गतिविधियों को गति दे, बाकी अवधियों का निर्माण किया गया। मारिया की स्टेज 4 बिहेवियरल एक्टिवेशन डायरी यहां दिखाई गई है। इसमें नियमित (लाल), आनंददायक (बैंगनी), आवश्यक (नीला) और बाकी की अवधि पीली सहित कई गतिविधियाँ होती हैं।

		सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
सुबह	क्या कहां कब कौन	काम	काम	काम	काम	काम	बैंक स्टेटमेंट से बजट शीट भरें	बैंक स्टेटमेंट से बजट शीट भरें
	क्या कहां कब कौन	काम	30 मिनट का आराम	काम	30 मिनट का आराम	काम	30 मिनट का आराम	30 मिनट का आराम
दोपहर	क्या कहां कब कौन	30 मिनट का आराम	स्थानीय कसाई के पास चलो	30 मिनट का आराम	एक घंटे के लिए बेटे के बच्चे की देखभाल करें	30 मिनट का आराम	बेटे से मिलें	परिवार से मिलने जाएं
	क्या कहां कब कौन	तैराकी	30 मिनट का आराम	जोआन के साथ कार्ड गेम की व्यवस्था करें	30 मिनट का आराम	एम्मा को अगले हफ्ते सिनेमा जाने के लिए कहें	30 मिनट का आराम	30 मिनट का आराम
शाम	क्या कहां कब कौन	कल के लिए भोजन की योजना बनाएं	कुछ नया खाएं	कल के लिए भोजन की योजना बनाएं	कुछ नया खाएं	कल के लिए भोजन की योजना बनाएं	कुछ नया खाएं	बेटी की चाय
	क्या कहां कब कौन	कम से कम 9.30 बजे तक जागते रहें	कम से कम 9.30 बजे तक जागते रहें	कम से कम 9.30 बजे तक जागते रहें	जोआन के साथ कार्ड गेम	कम से कम 9.30 बजे तक जागते रहें	कम से कम 9.30 बजे तक जागते रहें	कम से कम 9.30 बजे तक जागते रहें

मारिया ने अगले हफ्ते अपने फेसिलिटेटर से कहा कि वह डायरी में ज्यादातर काम करने में कामयाब रही हैं। सोमवार को वह दर्द में थी और रात 8 बजे बिस्तर पर चली गई थी, लेकिन सप्ताह के बाकी दिनों में वह रात 9.45 बजे बिस्तर पर चली गई थी। हालांकि, दर्द के बावजूद, वह अभी भी तैराकी करने और परिवार से मिलने में कामयाब रही थी। उसे बजट शीट भरना बहुत मुश्किल लगा, लेकिन उसने यह स्थापित किया कि वह ऋण के लिए प्रति माह £115 का खर्च उठा सकती हैं। एक मुश्किल सप्ताह के बावजूद, मारिया ने जो किया था उससे खुश थी। उसने पहले की तुलना में बाकी पीरियड्स का अधिक आनंद लिया, क्योंकि उसे लगा कि उन्होंने उसे आराम करने की 'अनुमति' दी है।

अपने फेसिलिटेटर के साथ, मारिया ने अगले सप्ताह की डायरी की योजना बनाई। उसने तैराकी का आनंद लिया था और अगले सप्ताह सोमवार और शुक्रवार दोनों को जाने की योजना बनाई थी। उसने अपने दोस्त को फोन करने और ताश के पत्तों के एक और खेल के लिए अपने राउंड से पूछने की भी योजना बनाई। यह बहुत सफल रहा, क्योंकि खेल पर ध्यान केंद्रित करने पर बात करने के बीच स्वाभाविक अंतराल थे। उन्होंने सप्ताह के लिए एक मेनू की भी योजना बनाई जिसमें अधिक साहसिक भोजन शामिल थे जो अभी भी खाने में आसान थे। मारिया ने स्थानीय पब और रेस्तरां के कुछ मेनू देखने का भी फैसला किया, ताकि यह देखा जा सके कि कुछ दोस्तों को दोपहर के भोजन के लिए मिलने के लिए कहने की दृष्टि से वह आसानी से और कम शर्मिंदगी के साथ कहाँ भोजन कर सकती थी। उसने लोन के लिए अपॉइंटमेंट लेने के बारे में अपने बैंक मैनेजर को फोन करने की भी योजना बनाई।

मारिया की दूसरी व्यवहारिक सक्रियण डायरी।

		सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
सुबह	क्या	काम	काम	काम	काम	काम	ड्राई क्लीनर्स के लिए सूट लें	समाचार पत्र के लिए समाचार एजेंट के पास जाएं
	कहां कब कौन							
	क्या	काम	30 मिनट का आराम	काम	30 मिनट का आराम	काम	30 मिनट का आराम	30 मिनट का आराम
	कहां कब कौन							
दोपहर	क्या	30 मिनट का आराम	कार्ड गेम व्यवस्थित करें	30 मिनट का आराम	जोआन के साथ ताश खेलें	30 मिनट का आराम	परिवार से मिलने जाएं	परिवार से मिलने जाएं
	कहां कब कौन							
	क्या	तैराकी	30 मिनट का आराम	बैंक को कॉल करें	30 मिनट का आराम	तैराकी	30 मिनट का आराम	30 मिनट का आराम
	कहां कब कौन							
शाम	क्या	स्टू	स्पैग बोल	फिश पाई	रिसोट्टो	बीन्स ऑन टोस्ट	करी और चावल	ऑमलेट
	कहां कब कौन							
	क्या	कम से कम 9.30 बजे तक जागते रहें	कम से कम 9.30 बजे तक जागते रहें	कम से कम 9.30 बजे तक जागते रहें	कम से कम 9.30 बजे तक जागते रहें	कम से कम 9.30 बजे तक जागते रहें	एम्मा के साथ सिनेमा	कम से कम 9.30 बजे तक जागते रहें
	कहां कब कौन							

एक हफ्ते बाद, फेसिलिटेटर ने मारिया को फोन किया। 7 दिनों में से 6 को, वह 9.30 के बाद बिस्तर पर चली गई थी और अगले सप्ताह बैंक में नियुक्ति की थी। वह अपनी प्रगति से खुश थी और उसने अपनी दिनचर्या विकसित करना शुरू कर दिया था। हालाँकि उसके दर्द का स्तर अलग नहीं था, लेकिन उसे लगा कि दर्द अधिक नियंत्रित है। जैसा कि नीचे दी गई डायरी से देखा जा सकता है, मारिया ने शाम को बाद में बिस्तर पर जाने, अपने दोस्त को फिर से देखने, दोस्तों के साथ थोड़ी देर टहलने और दोपहर के भोजन की व्यवस्था करने और अपनी नियुक्ति के लिए बैंक जाने का फैसला किया। अपने फेसिलिटेटर की मदद से, उसने अगले सप्ताह अपने शाम के भोजन के लिए एक मेनू की भी योजना बनाई, जिसमें विभिन्न प्रकार के खाने में आसान खाद्य पदार्थ शामिल थे।

मारिया की लीसरी बिहेवियरल एक्टिवेशन डायरी

		सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
सुबह	क्या कहां कब कौन	काम	बैंक में नियुक्ति	काम	काम	काम	पढ़ें	पड़ोसी के कुत्ते को टहलने के लिए ले गया
	क्या कहां कब कौन	काम	30 मिनट का आराम	काम	30 मिनट का आराम	काम	जोआन, क्रिस और जिल के साथ शॉर्ट वॉक, उसके बाद लंच	30 मिनट का आराम
दोपहर	क्या कहां कब कौन	30 मिनट का आराम	काम	30 मिनट का आराम	जोआन के साथ ताश खेलें	30 मिनट का आराम	30 मिनट का आराम	परिवार से मिलने जाएं
	क्या कहां कब कौन	तैराकी	30 मिनट का आराम	शहर में दोस्तों के साथ कॉफी	30 मिनट का आराम	तैराकी	परिवार से मिलने जाएं	30 मिनट का आराम
शाम	क्या कहां कब कौन	पास्ता कार्बनारा	शेफर्ड पाई	चिकन पुलाव	रिसोट्टो	फिश पाई	सूप — लेकिन ठीक है क्योंकि मैंने लंच आउट किया था	भुना हुआ चिकन
	क्या कहां कब कौन	कम से कम 10 बजे तक जागते रहें	जोआन के साथ ताश खेलें	कम से कम 10 बजे तक जागते रहें	कम से कम 10 बजे तक जागते रहें	एम्मा के साथ सिनेमा	जोआन के घर पर कार्ड।	कम से कम 10 बजे तक जागते रहें

अगले सप्ताह, मारिया ने अपने फैंसिलिटेटर के साथ अपनी प्रगति पर चर्चा की। मारिया सफल रही थी, और शाम को आनंद लेने के लिए लाइब्रेरी से डीवीडी और किताबें प्राप्त करना शुरू कर दिया था। वह नए मेनू से चिपकी हुई थी और हर भोजन का आनंद लेती थी, जिससे उसे अपने भोजन को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटने के लिए समय निकालने की अनुमति मिल जाती थी। उसने पाया था कि उसके दोस्त और परिवार उससे बेहतर समझते थे जितना उसने सोचा था कि कभी-कभी बात करना उसके लिए असुविधाजनक होता है, और अगर वह कुछ समय के लिए चुप रहती है तो उसे कोई आपत्ति नहीं थी। वह बैंक गई थी और अपनी कार के लिए लंबे समय तक लोन निकाल लिया था। अब इसका मतलब यह था कि उसकी कार को वापस नहीं लिया जा सकता था, और चूंकि उसके पास यह एकमुश्त था, अगर वह लोन चुकाने के लिए पैसे का इस्तेमाल करने का फैसला करती तो वह इसे बेच सकती थी। जिस बात को लेकर वह सबसे ज्यादा खुश थी, वह थी एम्मा, उसकी बेटी को और देखकर, जब उसे बात करने की ज़रूरत थी, तो उसके लिए वहाँ न होने के लिए माफी माँगना। वह यह जानकर हैरान थी कि एम्मा केवल इस बात से परेशान थी कि मारिया ने उसे यह नहीं बताया था कि दर्द ने उसे कितना प्रभावित किया है।

अगले कुछ सत्रों में मारिया की दिनचर्या और अधिक स्थापित हो गई, वह अपने दोस्तों और परिवार को नियमित रूप से देखने लगी और उसके दर्द में सुधार हुआ। वह एम्मा को कुछ समय के लिए अपने साथ रहने देने के लिए भी सहमत हो गई, ताकि वह विश्वविद्यालय का कोर्स करने के लिए वापस जा सके। हालाँकि बात करना और खाना अभी भी दर्दनाक था, मारिया ने पाया कि उसने इस पर बहुत कम ध्यान दिया जितना वह करती थी।

मारिया की अंतिम डायरी के उदाहरण से पता चलता है कि नियमित रूप से नियोजित आराम अवधि के साथ एक दिनचर्या स्थापित करने और अधिक आनंददायक गतिविधियाँ करने में उन्होंने कितनी प्रगति की थी। मारिया के मैनेजर ने उसे होटल में एक अलग नौकरी की पेशकश की थी, जो प्रति सप्ताह पूरे 3 दिन कार्यालय का काम करती थी। एम्मा के साथ कुछ चर्चा के बाद, उसने फैसला किया कि वह इस प्रस्ताव को लेने के लिए तैयार है। मारिया के पास अभी भी ऐसे दिन थे जब उनका दर्द गंभीर था, लेकिन उन्होंने अपने जीवन पर बहुत अधिक नियंत्रण महसूस किया।

मारिया ने अपने कार्यक्रम के दौरान कई बार फिर से अपनी कंट्रोल शीट बनाई। जब उन्होंने निर्धारित आराम अवधि के साथ और अधिक काम करना शुरू किया, तो उनकी रेटिंग बढ़ गई।

मारिया के लक्ष्य का सारांश:

लक्ष्य संख्या 1: अपनी बेटी के साथ 15 मिनट से अधिक लंबी बातचीत करना		
समय 1:1	समय 2:2	समय 3:5
लक्ष्य संख्या 2: सप्ताह में कम से कम एक बार तैराकी करना		
समय 1:1	समय 2:3	समय 3:6
लक्ष्य संख्या 3: मेरी कार के पुनर्भूगतान को हल करने के लिए		
Time 1 0	समय 2:3	समय 3:6

सारा

सारा की कहानी किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में है जिसने संज्ञानात्मक पुनर्गठन का इस्तेमाल किया, गाइड की एक तकनीक जिसका उद्देश्य आपके सोचने के तरीके को बदलना है।

सारा 42 साल की है और 4 साल पहले एक मुश्किल तलाक के बाद अपने 17 साल के बेटे के साथ अकेली रहती थी। पिछले 3 सालों से सारा अपनी जीभ और मुंह पर जलन और पीठ के दांतों में लगातार धड़कते दर्द से पीड़ित थीं। वह बताती है कि उसका चेहरा इतना पीड़ादायक है कि वह उसे कुछ क्षेत्रों में छूने के लिए सहन नहीं कर सकती थी और अपने पीछे के दांतों और मसूड़ों पर दबाव को सहन करना आसान बनाने के लिए एक बच्चे का टूथब्रश लेकर आई थी। डॉक्टरों और दंत चिकित्सकों ने जलन को 'बर्निंग माउथ सिन्ड्रोम' के रूप में पहचाना, हालांकि सारा के 3 अलग-अलग दंत चिकित्सकों और एक विशेषज्ञ के पास जाने के बावजूद उसके दांतों में दर्द की व्याख्या नहीं की जा सकी।

सारा के चेहरे का दर्द तब और बढ़ गया था जब उन्हें बेमानी बना दिया गया था और उन्होंने एक वेब डिजाइनर के रूप में अपना खुद का व्यवसाय स्थापित करना शुरू कर दिया था। उसने पाया कि उसके दर्द ने उसे विचलित कर दिया था और वह उन चीजों को करने पर ध्यान केंद्रित करने में असमर्थ थी जो उसे व्यवसाय को चलाने और चलाने के लिए करने की ज़रूरत थी। सारा को लगा कि लगातार दर्द के कारण वह चिड़चिड़ी भी हो गई और खुद और अपने बेटे से नाराज हो गई। उसे सोने में भी कठिनाई होती थी और अक्सर रात में जागती थी। वह दिन का अधिकांश समय बैठकर बिताती थी और मानती थी कि आराम करने से उसे ठीक होने में मदद मिलेगी। हालाँकि, सारा को इस बात से भी निराशा हुई कि वह पहले की तरह काम नहीं कर सकती थी। वह कुछ समय से अपना खुद का व्यवसाय शुरू करना चाहती थी, और उसे लगा था कि उसका फालतू पैसा उसे आखिरकार इस महत्वाकांक्षा को हासिल करने में मदद करेगा। हालाँकि, उसे डर था कि वह इस तरह की ज़िम्मेदारी नहीं ले पाएगी क्योंकि वह अपने चेहरे के दर्द का सामना नहीं कर पाएगी। उसे शर्म महसूस हुई कि उसने अपना व्यवसाय शुरू करने के बाद से केवल एक ही काम किया है और वह दोषी है कि वह अपने फालतू के पैसे का उपयोग कर रही है। सारा और उसके बेटे के रिश्ते में तनाव था और वे अक्सर बहस करते थे। सारा को लगा कि उसका बेटा उसे नापसंद करता है और उससे नाराज़ है। उसका बेटा गाड़ी चलाना सीख रहा था और चाहता था कि सारा उसे अपनी कार में सबक के लिए ले जाए, लेकिन उसके दर्द ने उसे बेसब्र कर दिया और उसे लगा कि वह गुस्से और तनाव में आए बिना उसे कार में बाहर नहीं ले जा सकती और एक और तर्क दिया। इससे सारा को लगा कि वह एक बुरी मां है। उसे अपनी स्थिति पर शर्म महसूस हुई और हालाँकि वह जानती थी कि लोग मानते हैं कि उसे कितना दर्द हो रहा है, उसने महसूस किया कि वे उसकी बीमारी को नहीं समझते हैं, और उसे लगता है कि वे हमेशा सोचते रहते हैं कि वह कब ठीक होने वाली है।

सारा को लगा कि दर्द का उसके जीवन पर बहुत असर पड़ा है। अपने पुराने ओरोफेशियल दर्द की शुरुआत से पहले, सारा ने अपने दोस्तों के साथ शुक्रवार की रात का आनंद लिया था और वह बहुत ही मिलनसार थी। उन्होंने बैडमिंटन और जिम जाने का आनंद लिया। एक दोस्त ने उसे बताया था कि उसका एक सहकर्मी उससे डेट के लिए पूछना चाहता था, लेकिन सारा उत्सुक नहीं थी। वह चिंतित थी कि अगर यह उसके दर्द के लिए एक बुरा दिन था तो उसे रद्द करना होगा, और जब ऐसा हुआ तो वह इस आदमी को बुरा महसूस कराएगी क्योंकि वह समझ नहीं पाएगा। उसने यह भी महसूस किया कि वह उबाऊ थी क्योंकि वह अब बाहर नहीं जाती थी या अपने शौक का उतना आनंद नहीं लेती थी और वह अपने बुरे दिनों में अनाकर्षक महसूस करती थी क्योंकि वह मेकअप या मॉडिस्चराइज़र लगाने के लिए अपने चेहरे को छूने के लिए सहन नहीं कर सकती थी।

अपने फेसिलिटेटर की मदद से, सारा ने निम्नलिखित लक्ष्यों पर निर्णय लिया:

मेरे लक्ष्य

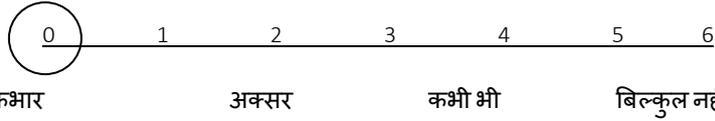
आज की तारीख...

गोल नंबर 1

मेरे व्यवसाय पर काम करने के लिए

.....

मैं अब ऐसा कर सकता हूँ (एक संख्या को सर्कल करें)



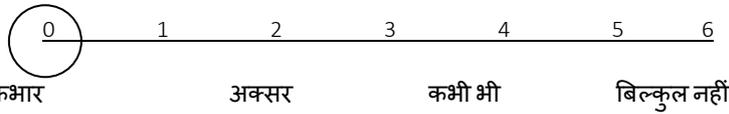
~~~~~

लक्ष्य संख्या 2

मेरे बेटे को कार में ड्राइविंग सबक के लिए ले जाना और शांत रहना...

.....

मैं अब ऐसा कर सकता हूँ (एक संख्या को सर्कल करें)



~~~~~

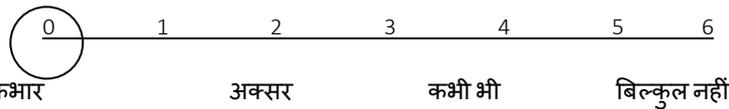
लक्ष्य संख्या 3

सप्ताह में 3 बार जिम में क्लास करने के लिए

.....

.....

मैं अब ऐसा कर सकता हूँ (एक संख्या को सर्कल करें)



सारा को लगा कि उनके विचारों से निपटने से उन्हें सबसे ज्यादा मदद मिलेगी। उसे लगा कि अगर वह कम गुस्सा और निराश महसूस कर सकती है, तो इससे उसे अपने जीवन में और काम करने में मदद मिलेगी। अपने फैसिलिटेटर की मदद से, सारा ने सीखा कि कुछ विचार डायरियों को कैसे पूरा किया जाता है। इससे उसे यह पहचानने में मदद मिली कि वह किस प्रकार के विचार कर रही थी, किन स्थितियों में ये विचार उत्पन्न हो रहे थे और वह इन विचारों को कितना सच मानती थी। शुरुआत करने के लिए, सारा ने इन पहले तीन कॉलम को भर दिया। सारा की एक विचार डायरी का एक उदाहरण नीचे दिखाया गया है।

सारा की पहली विचार डायरी

सिचुएशन	महसूस करना (मूल्यांकन करें कि यह 0-100% कितना बुरा था)	विचार (मूल्यांकन करें कि आप इस विचार पर कितना विश्वास करते हैं 0-100%)	संशोधित विचार (रेटिंग दें कि आप इस विचार पर कितना विश्वास करते हैं 0-100%)	लग रहा है (यह कितना बुरा था? 0-100%)
<p>घर पर बैठकर टीवी देखते हुए मेरा बेटा मुझसे पूछता है कि मुझे कब अच्छा लगेगा कि मैं उसे कार में बाहर ले जाऊं। मैं उस पर चिल्लाता हूँ, "शायद कभी ऐसा न हो कि अपने पिता से सबक के लिए और पैसे मांगे!"</p> <p>मुझे नाइट आउट पर आमंत्रित करने के लिए फ्रेंड टेक्स्ट</p> <p>ड्रैगन की मांद देखना</p>	<p>गुस्से में 60% दोषी 90%</p> <p>दुख की बात है 80% निराश 95%</p> <p>निराश 90% गुस्से में 85%</p>	<p>मैं भयानक और एक बुरी माँ हूँ, मेरे बेटे को मुझसे 80% नफरत करनी चाहिए</p> <p>मैं अब बाहर नहीं जाता, मैं अब ऊब गया हूँ, वे शायद नहीं चाहते थे कि मैं 90% जाऊं</p> <p>मैं कभी भी अपना काम नहीं छोड़ूंगा। मुझे यकीन है कि उन लोगों को यह दर्द नहीं था। 75%</p>		

सारा ने एक सप्ताह की डायरी एकत्र की और अगले सत्र में अपने फैसिलिटेटर के साथ इन पर चर्चा की। डायरियों के माध्यम से उन्होंने मुख्य प्रकार के विचारों को देखा, जिसे वह पहचान सकती थी, " किसी के कामकानहीं हैं और दर्द के कारण मेरे जीवन के साथ कुछ भी नहीं कर रही हैं"। उसने अपने विचारों, उनके विश्वास के बीच की कड़ी देखी कि वे कितने सच्चे थे और उनकी मनोदशा और उसके बाद के व्यवहार के बीच का संबंध था। वह अपने बेटे के साथ अपने रिश्ते की कड़ी को पहचानने में सक्षम थी। वह समझ गई कि उसके पुराने ओरोफेशियल दर्द के प्रति उसके अपराधबोध और निराशा ने उसे विश्वास दिलाया कि उसका बेटा उसे नापसंद करता है और उससे नाराज है। जितना अधिक वह यह मानती थी कि मुझे लगता

हैं कि वह उतनी ही क्रोधित हो जाती है इसलिए वह उसके साथ समय बिताने से बचती है जिसके कारण उसे विश्वास हो जाता है कि वह एक बुरी माँ है।

अपने फेसिलिटेटर की मदद से, सारा ने इस सोच पर काम किया कि वह एक बुरी माँ है और उसका बेटा उसे नापसंद करता है। यह एक चिंताजनक विचार था क्योंकि वह मानती थी कि यह 80% सच है। उसने देखा कि यह वास्तव में कितना सही या गलत था। जिस तरह से उसने यह किया वह यह कल्पना करने के लिए था कि वह अदालत में एक न्यायाधीश थी, जहां विचार की सच्चाई के पक्ष और विपक्ष में सबूतों की जांच की जा रही थी। यह सारा की साक्ष्य तालिका में दिखाया गया है।

मेरा विचार	मेरा% विश्वास
मेरा बेटा मुझे पसंद नहीं करता, और मैं एक बुरी माँ हूँ	80%
के लिए साक्ष्य	के खिलाफ सबूत
मेरा उसके साथ कोई धैर्य नहीं है	जब मेरा दिन खराब होता है तो वह मुझे घर के आसपास काम करने में मदद करने की पेशकश करता है
मैं उन चीजों को नहीं करता जो दूसरे माता-पिता करते हैं, जैसे उसे कार में बाहर ले जाना	जब वे अपने स्कूल के लिए फुटबॉल खेलते थे, तो मैं उन्हें लगभग हर मैच खेलते हुए देखने आया था।
हम हर चीज पर बहस करते हैं।	वह कहता है कि वह मुझसे बार-बार प्यार करता है
वह सोचेगा कि मैं असफल हूँ क्योंकि मेरा व्यवसाय नहीं चल रहा है	मेरे भाई ने कहा कि कोई भी एक आदर्श माता-पिता नहीं होता है और किशोर हमेशा मुश्किल होते हैं। उन्होंने कहा कि मैं उन्हें अपने दम पर पालने का अच्छा काम करता हूँ।
	जेक (मेरे बेटे) ने कहा कि जब मैंने अपने व्यवसाय के लिए वह काम किया तो उसे मुझ पर गर्व था

जब सारा ने यह अभ्यास पूरा किया, तो उसने अपने इस विचार पर फिर से विचार किया कि उसका बेटा उसे नापसंद करता है और वह एक बुरी माँ है। वह इस बात पर विश्वास करने के सबूत देख सकती थी कि विचार काफी कमजोर था क्योंकि यह तथ्यों के बजाय भावनाओं और धारणाओं पर आधारित था। इसे 80% सच मानने के बजाय उसने फैसला किया कि यह 40% से ज्यादा सच नहीं है। चूँकि उसका विश्वास कम था, इसलिए जब उसके मन में ये विचार आते थे, तो वह कम निराश और क्रोधित महसूस करती थी। अपने सहायक के साथ, उन्होंने एक नया विचार विकसित किया (जिसे संशोधित विचार कहा जाता है) जो था "कभी-कभी मेरा बेटा और मैं एक बुरे दिन में एक-दूसरे के साथ बहस करते हैं और एक-दूसरे के साथ क्रॉस हो जाते हैं, लेकिन हमारे बीच एक सामान्य रिश्ता है, मैं एक बुरी माँ नहीं हूँ"। उसने इस नए विचार को 75% का दर्जा दिया और उसका गुस्सा और अपराधबोध काफी कम हो गया। यह उदाहरण सारा की दूसरी विचार डायरी में दिखाया गया है।

सिचुएशन	महसूस करना (मूल्यांकन करें कि यह 0-100% कितना बुरा था)	विचार (मूल्यांकन करें कि आप इस विचार पर कितना विश्वास करते हैं 0-100%)	संशोधित विचार (रेटिंग दें कि आप इस विचार पर कितना विश्वास करते हैं 0-100%)	लग रहा है (यह कितना बुरा था? 0-100%)
घर पर बैठकर टीवी देखते हुए मेरा बेटा मुझसे पूछता है कि मुझे कब अच्छा लगेगा कि मैं उसे कार में बाहर ले जाऊं। मैं उस पर चिल्लाता हूँ, "शायद कभी ऐसा न हो कि अपने पिता से सबक के लिए और पैसे मांगे!"	गुस्से में 60% दोषी 90%	मैं भयानक और एक बुरी माँ हूँ, मेरे बेटे को मुझसे 80% नफरत करनी चाहिए	कभी-कभी मेरा बेटा और मैं बहस करते हैं और एक बुरे दिन में एक-दूसरे के साथ क्रॉस हो जाते हैं, लेकिन हमारे बीच एक सामान्य रिश्ता है, मैं एक बुरी माँ नहीं हूँ 75%	गुस्सा 10% अपराधबोध 30%

सारा ने एक ही विचार के साथ इस प्रक्रिया को कई बार दोहराया। उसने अन्य विचारों से भी निपटा, विशेष रूप से अपने इस विश्वास के बारे में कि उसके शरीर को आराम देने से उसके चेहरे के दर्द में मदद मिलेगी। अपने फेसिलिटेटर के समर्थन और प्रोत्साहन के साथ सारा ने कुछ व्यवहारिक प्रयोग किए। उदाहरण के लिए, एक प्रयोग पूरे दिन आराम करना और उसके दर्द के स्तर का मूल्यांकन करना था, अगले दिन उसे कुछ हल्की गतिविधि करने और फिर से उसके दर्द का मूल्यांकन करने के लिए कहा गया। उसने छह दिनों तक ऐसा किया और प्रयोग के अंत में उसे पता चला कि जिस दिन उसने कुछ गतिविधि की थी उस दिन उसके दर्द का स्तर कम था। कुछ हफ्तों के दौरान, अपने विचारों को चुनौती देने और कुछ व्यवहारिक प्रयोगों को अंजाम देने के साथ, सारा को लगा कि वह अपने दर्द पर अधिक नियंत्रण में है। जितना अधिक उसने अपने विचारों को चुनौती दी, वह उतना ही आश्वस्त हो गई और जैसे-जैसे वह और अधिक करने लगी, उसका व्यवहार उतना ही बदल गया। उसे बहुत अधिक आत्मविश्वास महसूस हुआ और महत्वपूर्ण बात यह है कि उसकी मनोदशा में सुधार हुआ जिसके कारण उसे गुस्सा कम हुआ, जिससे उसके बेटे के साथ उसके रिश्ते में सुधार हुआ। उसने उसे देश की कुछ सड़कों पर आधे घंटे के लिए अपनी कार चलाने की अनुमति दी और पाया कि उसे उसे बहुत अधिक संकेत देने या निर्देश देने की आवश्यकता महसूस नहीं हुई। उन्होंने एक बार क्रॉस वर्ड्स का आदान-प्रदान किया, जब वह गंदे पानी के एक विशाल पोखर से गुजरा, लेकिन दोनों ने मजाकिया पक्ष को देखने में कामयाबी हासिल की। सारा ने सप्ताह में पहले एक बार जिम जाना शुरू किया, लेकिन अब वह इसे 3 बार करने में कामयाब हो रही हैं। उसने हाल ही में एक छोटी स्थानीय रेस्तरां श्रृंखला के लिए वेबसाइट को नया रूप देने के लिए एक अनुबंध हासिल किया है, और उम्मीद है कि इससे और काम बढ़ेगा।

ठीक होने की अन्य कहानियों की तरह, सारा का सुधार तत्काल नहीं हुआ और उसके पास ऐसे दिन आते रहे जब वह दर्द में थी। वह जानती थी कि उसे अपने विचारों को चुनौती देते रहने और प्रयोग करने की ज़रूरत है, लेकिन उसने महसूस किया कि उसने अपने दर्द को बेहतर तरीके से प्रबंधित किया। उसने यह भी पहचाना कि वह कम मूड में थी, जिसके कारण वह आत्मविश्वास में कमी, निराश और क्रोधित महसूस

कर रही थी। उसने महसूस किया कि वह इन भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए सीखी गई तकनीकों का उपयोग कर सकती है।

सारा ने अपनी थैरेपी के दौरान कई बार फिर से अपनी गोल शीट बनाई। जब वह बेहतर महसूस करने लगी और अपने लक्ष्यों को हासिल करने लगी तो उनकी रेटिंग बढ़ गई। सारा के सारांश में इनका विवरण दिया गया है:

मेरे लक्ष्य				
आज की तारीख...				
गोल नंबर 1				
मेरे व्यवसाय पर काम करने के लिए				
.....				
मैं अब ऐसा कर सकता हूँ (एक संख्या को सर्कल करें)				
0	1	2	3	4
5	6			
कभी-कभार	अक्सर	कभी भी	बिल्कुल नहीं	
~~~~~				
लक्ष्य संख्या 2				
मेरे बेटे को कार में ड्राइविंग सबक के लिए ले जाना और शांत रहना...				
.....				
मैं अब ऐसा कर सकता हूँ (एक संख्या को सर्कल करें)				
0	1	2	3	4
5	6			
कभी-कभार	अक्सर	कभी भी	बिल्कुल नहीं	
~~~~~				
लक्ष्य संख्या 3				
सप्ताह में 3 बार जिम में क्लास करने के लिए				
.....				
.....				
मैं अब ऐसा कर सकता हूँ (एक संख्या को सर्कल करें)				
0	1	2	3	4
5	6			
कभी-कभार	अक्सर	कभी भी	बिल्कुल नहीं	

स्वीकृतियां:

हम टीएमडी सहित क्रोनिक ओरोफेशियल दर्द वाले रोगियों के इनपुट को स्वीकार करना चाहते हैं जिन्होंने हमारे साथ अपने अनुभव साझा करके इस गाइड को सह-निर्माण और सह-डिजाइन करने में मदद की है। उनकी अंतर्दृष्टि अमूल्य रही है। लीड्स टीचिंग हॉस्पिटल ट्रस्ट और सेंट्रल मैनेचेस्टर फाउंडेशन ट्रस्ट दोनों के मरीजों ने इस प्रक्रिया में भाग लिया।

हम मैनेचेस्टर विश्वविद्यालय में म्यूज़िशियन अध्ययन पर काम करने वाली शोध टीम को उस पांडुलिपि को प्रदान करने के लिए धन्यवाद देना चाहते हैं जिससे इस गाइड को अनुकूलित किया गया था। हम न्यूकैसल विश्वविद्यालय के प्रोफेसर जस्टिन डरहम और डॉ क्रिस पेनलिंगटन के विशेषज्ञ इनपुट को भी स्वीकार करते हैं जिन्होंने मैनुअल के संस्करण 3 में बदलावों की समीक्षा की और सुझाव दिया।

इस काम को आंशिक रूप से डॉ विशाल अग्रवाल द्वारा आयोजित एक क्लिनिशियन साइंटिस्ट अवार्ड द्वारा वित्त पोषित किया गया था और नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ रिसर्च — अनुदान संख्या CS/2008/08/001 द्वारा जारी किया गया था। इस प्रकाशन में व्यक्त किए गए विचार लेखकों के हैं और जरूरी नहीं कि वे एनएचएस, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ रिसर्च या स्वास्थ्य विभाग के हों।

चित्र 1 में चित्रण लीड्स विश्वविद्यालय के चिकित्सा और दंत चित्रण विभाग के कॉलिन सुलिवन द्वारा तैयार किया गया था।

© 2019 मैनेचेस्टर विश्वविद्यालय और लीड्स विश्वविद्यालय

लाइसेंस के तहत प्रतियां यहां प्राप्त की जा सकती हैं: <https://www.click2go.umip.com> या <https://licensing.leeds.ac.uk/>

