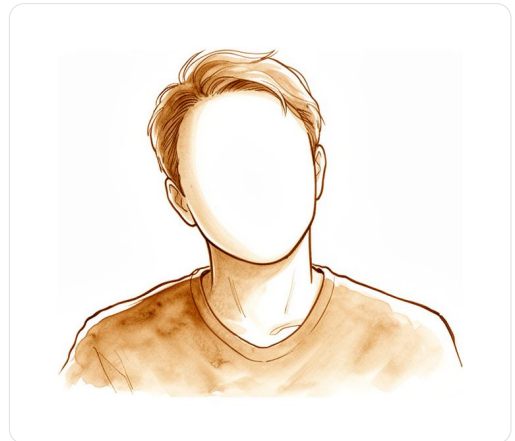


मन, तनाव और रिकवरी

मन, तनाव और रिकवरी

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

दर्द और मन की स्थिति साथ-साथ चलते हैं। जिस किसी का भी सप्ताह बुरा गया हो और जिसने ध्यान दिया हो कि उस दौरान कंधे में ज़्यादा दर्द हुआ, वह यह बात पहले से जानता है। इसका मतलब यह नहीं है कि दर्द काल्पनिक है, और न ही यह कि इसमें आपकी गलती है। इसका मतलब यह है कि जो नर्वस सिस्टम (तंत्रिका तंत्र) दर्द को पहुंचाता है और आपका जो हिस्सा चिंता करता है, वे एक ही सिस्टम हैं, और यह समझ लेना फ़ायदेमंद है कि ये आपस में कैसे असर डालते हैं, ऑपरेशन से पहले, न कि बाद में इसका पता चलने पर।

तनाव दर्द के साथ क्या करता है

अपने नर्वस सिस्टम को एक अलार्म की तरह समझें। इसका काम आपको यह बताना है कि कब कुछ गड़बड़ है। शांत और आराम किए हुए शरीर में यह अलार्म संवेदनशील होता है लेकिन सही काम करता है: असली चोट होने पर यह बजता है, सामान्य हिलने-डुलने पर नहीं।

जब आप महीनों से दर्द में हों, ठीक से सो न पा रहे हों, या घर या काम पर दबाव में हों, तो इस अलार्म की आवाज़ बढ़ा दी जाती है। यह उन चीज़ों पर भी बजने लगता है जो ख़तरनाक नहीं हैं: हल्का-सा छूना, थोड़ा-सा हिलना, कंबल का वज़न। दर्द असली है, लेकिन अब वह उस चोट से बड़ा हो गया है जिसकी वजह से वह हो रहा है। डॉक्टर इसे सेंट्रल सेंसिटाइज़ेशन (दर्द के प्रति नर्वस सिस्टम का ज़रूरत से ज़्यादा संवेदनशील हो जाना) कहते हैं। आसान शब्दों में, वायरिंग ज़रूरत से ज़्यादा संवेदनशील हो गई है, और चिंता, खराब नींद और डर, ये सब उस डायल को और ऊपर घुमा देते हैं।

इसीलिए एक ही ऑपरेशन करवाने वाले दो लोगों के, जिनका ऑपरेशन एक ही तरीके से हुआ हो, पहले कुछ सप्ताह बहुत अलग हो सकते हैं। रिपेयर एक जैसा है; अलार्म की सेटिंग एक जैसी नहीं है।

आपके ऑपरेशन के लिए यह क्यों मायने रखता है

अगर आप चिंता (एंगज़ायटी) या उदास मन के साथ जी रहे हैं, तो आपकी रिकवरी किताबी रास्ते से अलग रास्ता ले सकती है। शुरुआती सप्ताहों में आप शायद ज़्यादा दर्द बताएं, और हम जो प्रश्नावलियां इस्तेमाल करते हैं उनमें आपके अंक ज़्यादा धीरे-धीरे बढ़ सकते हैं। फिर भी आपको ऑपरेशन का ज़्यादातर फ़ायदा मिलेगा; बस हो सकता है कि आपको यह फ़ायदा देर से महसूस हो, और रास्ते में आप इसे लेकर कम आश्वस्त रहें।

दो खास बातें बताने लायक हैं:

- **बांह को हिलाने का डर** वह अकेली चीज़ है जो रिकवरी को रोकने की सबसे ज़्यादा संभावना रखती है। यह पूरी तरह समझ में आने वाली बात है। बांह में दर्द है, उसका अभी-अभी ऑपरेशन हुआ है, और उसे हिलाने पर लगता है कि ज़रूर नुकसान हो रहा होगा। लेकिन जिस रिपेयर को हिलाया नहीं जाता वह जकड़ जाता है, और जकड़न को रोकने की तुलना में उसे बाद में ठीक करना कहीं ज़्यादा मुश्किल होता है। आपको दी गई एक्सरसाइज़ ही इलाज हैं, कोई वैकल्पिक अतिरिक्त चीज़ नहीं।
- **सर्जरी के बाद शुरू होने वाली चिंता** के बारे में हमें बताना ज़रूरी है। जो लोग कंधे के ऑपरेशन के बाद के सप्ताहों में नए सिरे से चिंतित या उदास हो जाते हैं, उनके दोबारा अस्पताल में भर्ती होने की संभावना ज़्यादा होती है, आमतौर पर ऐसे दर्द की वजह से जिसकी उन्हें उम्मीद नहीं थी। इसकी उम्मीद रखना, और इसके लिए एक योजना होना, जवाब का सबसे बड़ा हिस्सा है।

इनमें से कोई भी बात यह नहीं बदलती कि आपको ऑपरेशन करवाना चाहिए या नहीं। यह इस बात को बदलती है कि हम आपको उसके लिए कैसे तैयार करते हैं।

सबसे ज़्यादा मदद करने वाली आदत: हर दिन, धीरे-धीरे, हिलाना-डुलाना

आपके सर्जन या **हैंड थेरेपिस्ट** की बताई एक्सरसाइज़ जानबूझकर छोटी और जानबूझकर उबाऊ होती हैं। इन्हें दिन में कई बार, आपको बताई गई सीमाओं के भीतर, करना होता है, चाहे आपका मन हो या न हो। कुछ सुझाव जो इसे आसान बनाते हैं:

- **इन्हें घड़ी देखकर करें, इस हिसाब से नहीं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं।** इन्हें किसी ऐसी चीज़ से जोड़ दें जो आप पहले से करते हैं: हर भोजन के बाद, या हर बार जब आप चाय बनाते हैं।
- **कुछ तकलीफ़ की उम्मीद रखें और फ़र्क पहचानें।** ऐसा खिंचाव जो उस स्थिति में टिकने के साथ कम होता जाए, ठीक है। तेज़ दर्द जो बढ़ता जाए, या ऐसा दर्द जो उसके बाद घंटों तक बढ़ा रहे, ठीक नहीं है, और इसका मतलब है कि आपको थोड़ा कम करना चाहिए और हमें बताना चाहिए।
- **मन में उस हरकत का अभ्यास करें।** शांति से बैठकर, दिन में कई बार, कलाई के मुड़ने की पूरी बारीकी से कल्पना करना अजीब लगता है, लेकिन कलाई के फ़ैक्चर (हड्डी टूटना) के बाद इससे हिलने-डुलने, पकड़ और काम करने की क्षमता में सुधार होता दिखाया गया है [10]। जोड़ के हिल पाने से पहले भी दिमाग़ उस हरकत का अभ्यास कर लेता है। एक्सरसाइज़ के हर सेट से पहले इसे आज़माएं।
- **बाकी शरीर को चलाते रहें।** हर दिन टहलें। बांह स्लिंग में है; आप नहीं।

आसान चीज़ें जो मदद करती हैं

- **अपनी नींद की रक्षा करें।** खराब नींद और दर्द एक-दूसरे को बढ़ाते हैं, और खासतौर पर कंधे की सर्जरी के बाद नींद मुश्किल होती है। **नींद, दर्द और रिकवरी** पेज पर व्यावहारिक कदम दिए गए हैं।
- शुरुआती दिनों में **अपनी दर्द निवारक दवाएं बताए अनुसार लें**, न कि दर्द तेज़ होने तक इंतज़ार करें और फिर उसके पीछे भागें। देखें **सर्जरी के बाद दर्द को संभालना**।
- **एक दिनचर्या बनाए रखें।** सामान्य समय पर उठें, कपड़े पहनें, सामान्य समय पर खाना खाएं। जिन दिनों का कोई ढांचा नहीं होता, उन दिनों खाली जगह को दर्द भर देता है।
- **अपनी पसंद का संगीत सुनें।** यह कोई खोखली सलाह नहीं है। एक रैंडमाइज़्ड ट्रायल (मरीज़ों को संयोग से समूहों में बांटकर किया गया अध्ययन) में, जिन मरीज़ों को कंधा बदलने के ऑपरेशन के दौरान म्यूज़िक थेरेपी दी गई, उनके दर्द और चिंता के अंकों में उन मरीज़ों से ज़्यादा गिरावट आई जिन्हें यह नहीं दी गई [11]। इंतज़ार वाली जगह पर और घर पर हेडफ़ोन लगाने में कोई खर्च नहीं है।

- **धीमी सांसें।** चार सेकंड में सांस अंदर, छह सेकंड में बाहर, कुछ मिनट तक, दिन में कई बार और जब भी दर्द अचानक बढ़े। अलार्म को एक दर्जा नीचे लाने का यह सबसे तेज़ तरीका है।
- **लोगों से जुड़े रहें।** एक हाथ से काम चलाना अकेलापन पैदा करता है। मिलने आने और गाड़ी से छोड़ने की पेशकश को हां कहें, और जिन कामों में दो हाथ चाहिए उनमें लोगों को मदद करने दें।
- **शराब और कैफ़ीन कम लें,** क्योंकि दोनों से नींद खराब होती है और चिंता बढ़ती है।
- **प्रगति को दिनों से नहीं, सप्ताहों से आंके।** रिकवरी सीधी रेखा में नहीं होती। तीसरे सप्ताह में एक बुरा दिन होने का मतलब यह नहीं कि ऑपरेशन असफल हो गया।

अगर आप पहले से चिंता या डिप्रेशन के साथ जी रहे हैं

हमें बताएं। यह आम है, यह सर्जरी से बचने की वजह नहीं है, और इसके बारे में जानकर हम इसे ध्यान में रखते हुए योजना बना पाते हैं।

- **अपनी दवाएं लेते रहें।** सर्जरी से पहले अवसाद-रोधी (एंटीडिप्रेसेंट) या चिंता की दवाएं बंद न करें, जब तक कि उन्हें लिखने वाले डॉक्टर आपसे ऐसा करने को न कहें। अचानक बंद करने से ऑपरेशन के आसपास के दिन और कठिन हो जाते हैं।
- **ऑपरेशन के दिन से पहले ही अपना सहारा तैयार कर लें।** अगर आप किसी साइकोलॉजिस्ट या काउंसलर से मिलते हैं, तो उन्हें अपनी सर्जरी की तारीख बता दें। अगर नहीं मिलते, और मिलना चाहते हैं, तो आपके जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) इसका इंतज़ाम कर सकते हैं।
- **चिंता का इलाज करने से बांह को मदद मिलती है।** रोटटर कफ़ (कंधे को घुमाने वाली मांसपेशियों और टेंडनों का समूह) रिपेयर करवाने वाले चिंता या डिप्रेशन से ग्रस्त मरीज़ों में, सर्जरी के आसपास के सप्ताहों में मन की समस्या का इलाज करने से न केवल परेशानी कम हुई, बल्कि पहले तीन महीनों में कंधे का हिलना-डुलना और काम करने की क्षमता भी बेहतर हुई [12]। आपका मन और आपका कंधा अलग-अलग प्रोजेक्ट नहीं हैं।

मदद कब लें

क्लिनिक को फ़ोन करें अगर:

- दर्द आपको बताई गई उम्मीद से कहीं ज़्यादा है, या जिस समय तक उसमें सुधार होना चाहिए था उस समय तक बिल्कुल सुधार नहीं हो रहा
- आप पाते हैं कि दर्द की वजह से नहीं, बल्कि डर की वजह से आप अपनी एक्सरसाइज़ नहीं कर पा रहे
- आपको ऑपरेशन के बाद नई चिंता या उदासी महसूस हो रही है जो दूर नहीं हो रही

अपने जीपी से मिलें अगर उदासी या चिंता दो-एक सप्ताह से ज़्यादा रहे, अगर आप बिल्कुल नहीं सो पा रहे, या अगर आपने वे चीज़ें करना छोड़ दिया है जिनमें आपको आमतौर पर मज़ा आता है।

अगर आपके मन में खुद को नुकसान पहुंचाने के विचार आते हैं, तो अपॉइंटमेंट का इंतज़ार न करें। किसी भी समय लाइफ़लाइन (Lifeline) को **13 11 14** पर फ़ोन करें, या इमरजेंसी में **000** पर।