

ਮਨ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਮਨ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਿੱਪ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਰਜਰੀ (hip preservation surgery) ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਤਰ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਦਰਦ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪੂਰਨ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਲ ਹਿੱਪ ਆਰਥਰੋਪਲਾਸਟੀ (total hip arthroplasty) ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਆਰਥਰੋਸਕੋਪਿਕ ਸ਼ੋਲਡਰ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਸਰਜਰੀ (arthroscopic shoulder stabilization surgery) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲੇ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਾਫੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੀਵਿਜ਼ਨ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਮੁਰੰਮਤ (revision rotator cuff repairs) ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਬੇਸਲਾਈਨ ਮਰੀਜ਼-ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਤੀਜੇ ਮਾਪਾਂ (patient-reported outcome measures) ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਹੋਰ ਤੀਬਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਗੈਰ-ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਖੱਬੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ (chronic nonspecific low back pain) ਵਿੱਚ ਸੈਂਟਰਲ ਸੈਂਸੀਟੀਜ਼ੇਸ਼ਨ (central sensitization) ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਤੰਤਰ (central nervous system) ਵਿੱਚ ਨੋਸਿਸੈਪਟਿਵ ਨਿਊਰੋਨਾਂ ਦਾ ਸਥਾਪਨਾ ਜਾਂ ਸਬ-ਥ੍ਰੈਸ਼ਹੋਲਡ ਐਫਰੈਂਟ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤਿ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਬ੍ਰਾ ਬੰਨ੍ਹਣ ਜਾਂ ਸ਼ਰਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਛੁਪਾਉਣਾ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਸੇ ਲੇਟ ਕੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੈਰਗਾਨਿਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ (cognitive behavioral therapy) 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ ਨੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿਤ ਸੁਧਾਰ ਦਿਖਾਇਆ, ਪਰੰਤੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੱਬੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ 1 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਏ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਰੂਟੀਨ ਪ੍ਰੀ-ਸਰਜੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਆਮ ਡਾਟਾ ਕੁੱਲ ਜੋਈ ਆਰਥਰੋਪਲਾਸਟੀ (total joint arthroplasty) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਅਦਾਕਾਰੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼-ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਤੀਜੇ ਮਾਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Patient-Reported Outcomes

Measurement Information System) ਗਲੋਬਲ ਹੈਲਥ ਇਨਸਟ੍ਰੂਮੈਂਟ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ T-ਸਕੋਰ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਕ ਨਤੀਜਾ ਢਾਂਚਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਚੋਣਵੀਂ ਕੁੱਲ ਘੁਟਣ ਅਤੇ ਹਿੱਪ ਆਰਥਰੋਪਲਾਸਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਰਾਬ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਬ੍ਰੀਫ ਰਿਜ਼ੀਲੀਐਂਸੀ ਸਕੇਲ (Brief Resiliency Scale) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਡੂੰਘੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਕਸਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੁਹਣੀ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਸਰਜਰੀ (hip preservation surgery) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਸੁਧਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਜੇੜੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੁੱਲ ਕੁਹਣੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ (total hip replacement) ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਖਰੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੰਘ ਦੇ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਸਰਜਰੀ (shoulder stabilization surgery) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਵੀਂ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟਾਈਮਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਦਰਦ ਸਿਰਫ਼ ਟਿਸ਼ੂ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਖੁਰਾਕੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ (central sensitization) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਵਾਣੂ ਤੰਤਰ ਦੀ ਇੱਕ ਅਤਿਰਿਕਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਵਾਣੂ ਤੰਤਰ ਸਧਾਰਨ ਸੰਕੇਤਾਂ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤਿਰਿਕਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਸਰੀਰਕ ਚੋਟ ਦੇ ਅਕਲੀ ਅਨੁਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੁੱਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮਰੀਜ਼-ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Patient-Reported Outcomes Measurement Information System) ਦੀ ਗਲੋਬਲ ਹੈਲਥ ਇੰਸਟ੍ਰੂਮੈਂਟ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ T-ਸਕੋਰ ਇੱਕ ਉਪਕਰਣ ਹੈ ਜੋ ਕੁਹਣੀ ਜਾਂ ਕੁੱਲ ਕੁਹਣੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਰਾਬ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਸਕੇਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੀਫ ਰਿਜ਼ੀਲੀਐਂਸੀ ਸਕੇਲ (Brief Resiliency Scale), ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਮਰੀਜ਼ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਰੂਟੀਨ ਪ੍ਰੀ-ਸਰਜਰੀ ਡਾਟਾ ਕੁੱਲ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਸਲਾਈਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਰੇਟੇਟਰ ਕੱਢ ਦੀਆਂ ਰੀਵੀਜ਼ਨ ਸਰਜਰੀਆਂ (revision rotator cuff repairs) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਆਲਜ਼ੀ (fibromyalgia) ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਰਿਮਿਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਿਊਮੈਟਾਇਡ ਅਰਥਰਾਈਟਿਸ (rheumatoid arthritis) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਘੱਟ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ (Cognitive behavioral therapy) 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਖੁਰਾਕੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ 1 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਤਮਕਤਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੁੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਢਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਲਾਜ-ਰਹਿਤ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਸੁਧਾਰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸ਼ੌਲਡਰ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਵੀਂ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਕੇਂਦਰੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਰਵ ਸਿਸਟਮ ਸਧਾਰਣ ਸੰਕੇਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਮਰੀਜ਼-ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਗਲੋਬਲ ਹੈਲਥ ਇਨਸਟੀਚਿਊਟ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ T-ਸਕੋਰ ਵਰਗੇ ਟੂਲ ਹੋਰ ਸਕੇਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖਰਾਬ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਇਲਾਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਸੁਧਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੱਟ ਕਮਰ ਦੇ ਦਰਦ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ 1 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕਾਰਜਾਤਮਕਤਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਲੀਆ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਕਸਰ ਰਿਮਿਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਿਊਮੇਟਾਇਡ ਅਰਥਰਾਈਟਸ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਘੱਟ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਕ੍ਰੋਸੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਰੀਕਨਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੁਣ ਮਾਨਸਿਕ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।