



مقابله با درد

نیسن، ترنر، رومانو و استرل

طی هفته‌ی گذشته، چند روز از موارد زیر را حداقل یک بار در روز برای مقابله با درد خود به کار برده‌اید (توجه: ممکن است بعضی از این روش‌های مقابله‌ای را در روزهایی که درد نداشته‌اید برای جلوگیری از یا کاهش درد در آینده بکار برده باشید. لطفاً تعداد روزهایی که هر روش را به خاطر درد بکار برده‌اید مشخص کنید، چه در آن زمان درد داشته‌اید و چه درد نداشته‌اید).

- ۱- تجسم یک تصویر ذهنی آرامش‌دهنده یا منحرف‌کننده که به آرامش کمک کند.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۲- عضلات پایم را کشیدم و آنرا برای حداقل ۱۰ ثانیه کشیده نگه داشتم.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۳- استراحت کردم.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۴- زود به رختخواب رفتم که استراحت کنم.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۵- از کسی خواستم کاری برایم انجام دهد.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۶- به خودم یادآوری کردم که اوضاع می‌تواند بدتر شود.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۷- از به کار بردن قسمتی از بدنم (مثل دست، پا، بازو) خودداری کردم.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۸- روی آرام کردن عضلاتم تمرکز کردم.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۹- روی زمین به حالت کشیده نشستم و حداقل ۱۰ ثانیه بدنم را به همان حالت نگه داشتم.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۱۰- به خودم گفتم که اوضاع بهتر خواهد شد.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۱۱- موقع بلند شدن یا نشستن به چیزی تکیه کردم.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۱۲- برای تقویت عضلات بازوانم برای حداقل یک دقیقه تمرین کردم.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۱۳- تا جایی که می‌توانستم استراحت کردم.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۱۴- به کسی فکر کردم که مشکلاتش بدتر از من است.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۱۵- به خودم گفتم که من بهتر از بسیاری از مردم دیگر با مشکل دردم سازگاری دارم.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۱۶- به تمامی چیزهای خوبی که دارم فکر کردم.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۱۷- برای آرامش پیدا کردن به موسیقی گوش دادم.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۱۸- درخواست کمک برای انجام کاری کردم.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۱۹- عضلات گردنم را برای حداقل ۱۰ ثانیه کشیدم (و آن را کشیده نگه داشتم).

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۲۰- به خودم گفتم دردم بهتر خواهد شد.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۲۱- برای تقویت عضلات پاهایم به مدت حداقل ۱ دقیقه تمرین کردم.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۲۲- به دوستی فکر کردم که به خوبی از پس مشکلش برآمده.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---
- ۲۳- به یک نوار آرام‌سازی برای آرام شدن گوش دادم.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
---	---	---	---	---	---	---	---



- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۲۴ تمرین ایروبیک (تمرینی که ضربان قلبم را تندتر می‌کند) را برای حداقل ۱۵ دقیقه انجام دادم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۲۵ راه رفتنم را به خاطر درد محدود کردم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۲۶ برای کاهش درد آرام راه رفتم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۲۷ برای آرامش پیدا کردن مراقبه کردم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۲۸ به پشت کشیده خوابیدم و برای حداقل ۱۰ ثانیه آن را کشیده نگه داشتم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۲۹ قسمتی از بدنم (مثل بازو) را در وضعیت خاصی نگه داشتم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۳۰ روی صندلی یا کاناپه استراحت کردم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۳۱ از افزایش وزن روی پاها اجتناب کردم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۳۲ برای حمل کردن، بالا کشیدن، یا هل دادن وسیله‌ای درخواست کمک کردم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۳۳ برای بهبود وضعیت عمومی جسمی‌ام برای حداقل ۵ دقیقه ورزش کردم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۳۴ به خودم یادآوری کردم کسانی هستند که وضعیت بدتر از من دارند.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۳۵ مدت ایستادنم را محدود کردم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۳۶ روی تخت دراز کشیدم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۳۷ از بعضی فعالیت‌های بدنی (مثل بلند کردن - هل دادن - حمل کردن) اجتناب کردم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۳۸ چیزهایی که دارم به خودم یادآوری کردم (مثل هوش - قیافه‌ی خوب و دوستان خوب).
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۳۹ از خود هیپنوتیزمی برای آرامش یافتن استفاده کردم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۴۰ برای تقویت عضلات معده‌ام برای حداقل یک دقیقه تمرین کردم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۴۱ به خودم یادآوری کردم که دیگران به خوبی با مشکلات درد کنار آمده‌اند.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۴۲ عضلاتی را که درد می‌کرد کشیدم و آن را برای حداقل ۱۰ ثانیه کشیده نگه داشتم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۴۳ از فعالیت اجتناب کردم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۴۴ به تنهایی به اتاقی رفتم تا استراحت کنم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۴۵ از تنفس عمیق و آرام برای آرامش یافتن استفاده کردم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۴۶ جهت تقویت عضلات پشتم برای حداقل ۱ دقیقه تمرین کردم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۴۷ عضلات شانه‌ها یا بازوانم را کشیدم و آن را برای حداقل ۱۰ ثانیه کشیده نگه داشتم.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۴۸ از کسی درخواست کردم چیزی (مثل دارو - غذا - نوشابه) برایم فراهم کند.
- ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ - ۴۹ روی مبل راحتی دراز کشیدم.



مقابله با درد

این پرسشنامه ۴۹ موردی در سال ۱۹۹۴ توسط نیسن، ترنر، رومانو و استول ابداع شده. این پرسشنامه مهارت‌های مقابله با درد را ارزیابی می‌کند این روش‌های مهم استراتژی کمک کننده و هم استراتژی‌های نافع مثل استراحت کردن و مصرف دارو را در بر می‌گیرند.

روش‌های مقابله‌ای که توسط این پرسشنامه سنجیده می‌شوند عبارتند از: مراقب بودن، استراحت کردن، درخواست کمک، آرام‌سازی، ادامه دادن کار، ورزش کردن/نرمش، بکارگیری خودگویی‌های مقابله‌ای، جستجوی حمایت اجتماعی و مصرف دارو.

پایایی درونی (آلفای کرونباخ) پرسشنامه در فرم بیمار از این قرار است. مراقب بودن ۰/۸۳، استراحت کردن ۰/۷۴، تقاضای کمک ۰/۸۷، آرام‌سازی ۰/۸۳، ادامه دادن کار ۰/۸۵، ورزش کردن ۰/۹۱، درخواست حمایت اجتماعی ۰/۸۶ و خودگویی مقابله‌ای ۰/۸۹. محاسبه پایایی درونی نمرات مربوط به مصرف دارو قابل محاسبه نیست زیرا افراد از داروهای مختلف استفاده می‌کنند (پشت مشهدی، ۱۳۸۰).