

Unë kam dhimbje

Ç'mund të bëj unë vetë?



© Mathilde Hubacher



Impresum

Botimi: 2014

Botuesi: Schweizerisches Rotes Kreuz
Departement Gesundheit und Integration
Abteilung Gesundheit und Diversität
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
Telefoni 031 960 75 75, www.redcross.ch

Teksti: Renate Bühlmann

Përkhimi: Bislim Elshani

Përpunimi grafik: graphic-print SRK

PrePress: www.alscher.ch

Vendi i tërheqjes:

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
verkauf.zivil@bbl.admin.ch
316.202.alb

Përmbajtja

Ç'synon kjo broshurë?	4
Format e ndryshme të dhimbjeve	5
Si mund të ndihmoj veten, dhe përkundër dhimbjeve, të mbetem aktiv?	9
Në rastin e tendosjeve muskulore	9
Në rastin e stresit dhe tendosjes	11
Në rastin e problemeve të gjumit	13
Si mund të trajtohen dhimbjet kronike	15
Ndihma nga mjeku ose mjekja familjare	15
Trajtimi psikologjik	18
Fizioterapia	19
Metodat shëruese alternative, mjekësia komplementare	20
Ku mund të informohem më tej?	21

Ç'synon kjo broshurë?

Dhimbjet janë shenja të rëndësishme dhe kuptimplote alarmuese të trupit tonë. Kur kemi dhimbje, ne e kuptojmë se diçka s'është në rregull me trupin tonë.

Mirëpo: dhimbjet janë të pakëndshme dhe janë një barrë për gjithë mirëqenien tonë. Kush vuan nga dhimbjet, dëshiron që sa më parë të shpëtojë prej tyre. Kjo broshurë informon se çfarë mund të bëni kundër dhimbjeve.

- Si lindin dhimbjet?
- Çfarë ndodh në organizëm në rast dhimbjesh?
- Ç'ndikime kanë dhimbjet në organizëm dhe në mirëqenien tonë?
- Ç'mund të bëni ju vetë kundër dhimbjeve dhe ndikimeve të tyre?
- Si mund të trajtohen dhimbjet?

Në fund të broshurës do të gjeni adresa të dobishme dhe linqe për informacione të mëtejshme.

Format e ndryshme të dhimbjeve

Dhimbjet që shfaqen befas

Këto dhimbje njihen nga të gjithë. Shkaku i dhimbjeve të befta është një lëndim, një sëmundje ose një mbingarkesë. Dhimbjet e befasishme janë të kufizuara kryesisht në një vend të trupit – aty ku është e pranishme plaga, sëmundja ose mbingarkesa. Me shërimin e vendit të lënduar dhe pas përmirësimit të sëmundjes, dhimbjet zbuten duke treguar kështu se organizmi është më mirë. Kundër këtyre dhimbjeve ndihmon nëse kursehen vendet e sëmura të trupit. Për shembull, kur këmba e lënduar mbahet e qetë, ose kur gjatë dhimbjeve të kokës rrimë shtrirë. Për këto lloje dhimbjesh, në shumicën e rasteve ndikojnë mirë edhe mjetet kundër dhimbjes. Mirëpo: mjetet kundër dhimbjes kurrë nuk duhen marrë për një periudhë të gjatë kohore, pasi që, po të mos merren si duhet, mund të humbasin ndikimin e tyre ose të shfaqin ndikime anësore.

Me rëndësi të dihet

Dhimbjet që shfaqen befas, nëse nuk trajtohen nga një specialist, mund të kthehen në të përhershme. Prandaj do të ishte e arsyeshme të kërkonit me kohë një mjek ose mjekë, me qëllim që të gjenden dhe të trajtohen shkaqet e dhimbjeve. I lini edhe lëndimet të trajtohen nga një mjek ose mjekë, me qëllim që të shërohen si duhet.

Dhimbjet kronike

Për dhimbje kronike do të flitet nëse dhimbjet janë të pranishme së paku për tre muaj. Këto dhimbje kryesisht janë tregues për një sëmundje ose një lëndim të pashëruar. Mirëpo ato mund të kenë edhe arsye psikike.

Për të prekurit nga dhimbjet kronike do të ishte një gjë shumë lehtësuese po të dinin se përse kanë dhimbje. Dhe është me rëndësi, që edhe në rast dhimbjesh afatgjata, të vizitohet mjeku ose mjekja, me qëllim që dhimbjet të mund të trajtohen si duhet. Përndryshe ekziston rreziku i tërheqjes së vazhdueshme në vete dhe i mospjesëmarrjes në jetën shoqërore.



Dhimbjet kronike nga çrregullimi i stresit

Ekzistojnë shumë njerëz që vuajnë vazhdimisht nga dhimbjet, ndonëse nuk gjejnë dot si shkak një dëmtim fizik. Dhimbjet kronike shpesh shfaqen të ndërlidhura me situatat e rënda jetësore dhe me stresin e vazhdueshëm që rezulton prej tyre. Për shembull, atëherë kur dikush, përkundër punës së rëndë, fiton vetëm pak para, që mezi mjaftojnë për të mbuluar nevojat themelore të jetës, dhe përpos kësaj, i mungo-

jnë kontaktet me njerëz të afërm dhe përkrahja e tyre. Në këtë rast dhimbjet tregojnë se ngarkesa fizike dhe psikike e personit të prekur ka kapërcyer kufirin. Në raste të caktuara i gjithë trupi nis të dhembë, ose dhembja nis të transferohet nga një vend i trupit në një tjetër. Edhe përjetimet traumatike (si katastrofat natyrore, lufta ose tortura) mund të shkaktojnë këtë lloj dhimbjesh. Kështu p.sh., njerëzit që kanë përjetuar torturën, vuajnë nga dhimbjet në pjesët dikur të torturuara të trupit, me gjithë faktin që imazhi radiografik nuk tregon gjë.

Njerëzit e prekur nga këto lloje dhimbjesh shpesh vuajnë edhe nga çrregullimet e gjumit, molisja, çrregullimet në përqendrim, ngacmueshmëria dhe tendosja e muskujve. Me këto lidhet shpesh edhe tërheqja nga familja dhe nga rrethi i miqve, pasi që mungon fuqia për të menaxhuar bashkëjetesën e përditshme. Për njerëzit e tjerë dhimbja ose vuajtja shpesh nuk është e dukshme, dhe për këtë shkak nuk do të merret seriozisht, gjë që për të prekurin do të çojë deri te një rëndim akoma më i madh i gjendjes në jetën e përditshme.

Me rëndësi të dihet

Në rastin e dhimbjeve të këtij lloji është normale që përmes rëntgenit, tomografisë kompjuterike ose rezonancës magnetike të mos shfaqen dëmtime të dukshme. Këto dhimbje janë të ndërlydhura me një mbingarkesë në tërë sistemin nervor. Në një situatë të tillë shpeshherë mjetet e zakonshme kundër dhimbjes ndikojnë vetëm pjesërisht. Është me rëndësi që të prekurit me këtë kategori dhimbjesh të mos bien në rezignacion, por të kërkojnë ndihmë mjekësore dhe/ose psikologjike dhe që dhimbjet t'i marrin nën trajtim.

Kujtesa e dhimbjes dhe sëmundja e dhembshme

Dhimbjet kronike bëjnë që organizmi të bëhet më i ndjeshëm. Ai reagon më shpejt dhe më fort ndaj ngacmuesve të dhimbjes nga jashtë. Në raste ekstreme, qoftë dhe një ngarkesë e zakonshme ditore e

muskujeve, për shembull gjatë punëve profesionale ose shtëpiake, ashtu si dhe një prekje e vetme, mund të jetë e dhembshme. Ky reaktion i trupit ndërlidhet me kujtesën e trupit ndaj dhimbjes.

Nëse dhimbjet zgjasin shumë, vetë ato mund të kthehen në një sëmundje. Me këtë rast do të flitet për sëmundjen e dhimbjes. Të prekurit vuajnë nga dhimbjet; mirëpo nuk gjendet dot shkaku fizik i këtyre dhimbjeve. Në prapavijë të sëmundjes së dhimbjes shpesh gjendet një histori e gjatë sëmundjeje. Pacientët me sëmundjen e dhimbjes kanë nevojë për përkrahje nga specialistët me qëllim që dhimbjet e tyre të mund të trajtohen si duhet.

Me rëndësi të dihet

Kundër dhimbjeve kronike mund dhe duhet ndërmarrë diçka. Trajtimi i sëmundjeve kronike ndryshon sipas shkakut dhe mënyrës së përjetimit të dhimbjes dhe i duhet përshtatur të prekurit individualisht. Krahas mundësive për trajtim, të propozuara nga mjeku ose mjekja, edhe ju vetë mund të ndërmerrni diçka për të zbutur dhimbjet tuaja. Nëse dhimbjet zgjasin shumë, përmirësimi i shqetësimeve shfaqet me hapa të ngadaltë. Kjo gjë nga të prekurit kërkon shumë durim.

Si mund të ndihmoj veten, dhe përkundër dhimbjeve, të mbetem aktiv?

Në rreshtat pasues do të gjeni mundësi të ndryshme se çfarë mund të bëni ju vetë kundër ndikimeve të dhimbjeve kronike. Jo gjithmonë një gjë u ndihmon njësoj të gjithëve. Mund të ndodhë, gjithashtu, që një gjë të ndihmojë për njëfarë kohe, dhe që më pas ndikimi t'i humbet. Ju mbase duhet të provoni gjëra të ndryshme për të zbuluar atë të duhurën.

Në rastin e tendosjeve muskulore

Dhimbjet kronike shpesh çojnë në tendosje dhe stres. Të prekurit këtë e ndjejnë, në mes tjerash, nga muskujt e tendosur, gjë që dhimbjet tashmë të pranishme i ashpërsen edhe më tej. Shumë forma të dhimbjeve të shpinës e të qafës shfaqen kështu. Ju mund të bëni gjëra të ndryshme për të shkrydhur (çliruar) muskujt e tendosur. Rezultate më të mira do të keni nëse ato zbatohen rregullisht dhe për një kohë të gjatë.

Shtendosja përmes të ngrohtit

Nxehtësia mund të jetë e dobishme, duke qenë se shtendos muskujt. Ju, për shembull, mund të vendosni një borsë me ujë të nxehtë, ose jastëk ngrohës, në vendin e tendosur që dhemb. Këtë lloj trajtimi mund ta bëni mirë mbrëmjeve, kur shikoni televizor, ose në krevat, para se të flini. Për efekte të qëndrueshme, këtë trajtim duhet ta aplikoni rregullisht dhe për një kohë të gjatë. Bëni kujdes që borsat me ujë të nxehtë, ose jastëku ngrohës, të mos jenë shumë të nxehtë, sepse kjo gjë mund të çojë në djegie.

Edhe një banjë me ujë të ngrohtë, ose vizita në banjat termale, mund të ndihmojë në shtendosjen e muskujve të tendosur.



Me lëvizje arrini shtendosje dhe forcim

Lëvizja e rregullt ka shumë efekte pozitive në trupin dhe në mirëqenien e përgjithshme. Lëvizja shtendos muskujt e tendosur, ndihmon në heqjen e stresit dhe përmirëson disponimin dhe gjumin. Përpos kësaj, lëvizja ndihmon për t'u vënë në kontakt me të tjerët. Shëtia me miq dhe të njohur, ose loja me fëmijët, nuk i bën mirë vetëm trupit, por edhe psikës tuaj.

Që lëvizja ta përmirësojë mirëqenien tuaj, nuk keni nevojë të merreni medoemos me ndonjë sport të veçantë. Është me rëndësi që të lëvizni rregullisht dhe me kënaqësi, dhe që 3-4 herë në javë, ose më së miri për çdo ditë, të jeni në lëvizje aktive për një gjysmë ore. Kësisoj do të vëreni se do të ndjeheni më mirë dhe më i fortë, do të flini më mirë, por edhe dhimbjet do t'i përballoni më mirë.

Këshilla për më shumë lëvizje gjatë ditës

Përpiquni të lëvizni mundësisht sa më shumë në ajër të pastër dhe futeni lëvizjen në përditshmërinë tuaj. Ju, për shembull, pazarin tuaj, ose një pjesë të rrugës për në punë, mund ta bëni me këmbë ose me biçikletë. Ose të shëtisni mbrëmjeve përmes lagjes deri sa t'ju zërë nata. Nganjëherë ndihmon edhe nëse lini takim për aktivitete të

rregullta lëvizore me dikë nga familja, nga të njohurit ose nga rrethi i miqve.

Lëvizni rregullisht, edhe në rast se fillimisht mbase do të ndjeni më shumë dhimbje. Trupi i juaj fillimisht duhet të mësohet me aktivitetin e ri. Muskujt e tendosur duhen shtendosur dhe forcuar sërish, kjo gjë kërkon kohë. Përpiquni që aktivitetin e ri ta zbatoni në mënyrë konsekuente mbi tre muaj me radhë. Do ta vëreni se sa më i fortë dhe se sa më në formë do të jeni. Mjeku ose mjekja juaj familjare mund t'ju ndihmojë që për situatën tuaj të gjendet mundësia më e mirë lëvizore.

Në rastin e stresit dhe tendosjes

Dhimbjet nuk ngarkojnë vetëm trupin. Ato ndikojnë negativisht edhe në mirëqenien tuaj të përgjithshme. Obligimet e përditshme familjare ose profesionale shndërrohen në një barrë - fitohet ndjenja e pafuqisë dhe e mosdurimit kundrejt dhimbjeve. Personat me dhimbje kronike shpesh vënë re se janë bërë shumë më të ndjeshëm, dhe për shembull, edhe zhurmën e fëmijëve të tyre nuk e durojnë dot si më parë. Dhimbjet mund të shkaktojnë zemërim ose pikëllim. Dhimbjet vetjake bëhen barrë edhe për jetën familjare, për rrethin e miqve dhe



të afërmve. Në situata të këtilla duhet të flisni edhe me mjekun ose mjeken tuaj, dhe të pranoni këshilla se si mund t'ju ndihmojnë.

Fragmentimi i forcës

Një jetë me dhimbje kronike ka nevojë për shumë forcë. Që përkundër dhimbjeve, të mund t'i përballoni obligimet tuaja të përditshme, energjinë tuaj duhet ta fragmentoni. Mundësisht mos punoni shumë gjatë e pandërprerë, përndryshe, këtë gjë do ta paguani në fund me dhimbje më të forta. Fragmentoni punët. Porcione të vogla aktivitete në ditë janë më të favorshme se sa një porcion i madh njëherësh.

I dhuroni vetes pushime gjatë ditës. Për çdo ditë planifikoni shumë pushime dhe mos lejoni t'ju pengojnë gjatë tyre. Mund të jetë, për shembull, një pushim kafeje gjatë punëve të shtëpisë ose një pushim i shkurtër dreke. Ose bëni diçka që t'ju shtendosë pas përfundimit të punës në mënyrë krejt të vetëdijshme, për shembull, që me një njeri të besuar të flisni se si e keni kaluar ditën, të dëgjoni muzikë, ose të lexoni.

Bëni ndonjë gjë të mirë për veten

Njerëzit me dhimbje kronike mund të humbin ndjenjën e mirëqenies vetjake. Gëzimi i jetës mund të zgjohet përmes gjërash të vogla. Bëni kujdes që për çdo ditë të bëni diçka që do t'ju sillte kënaqësi. Një gjë e mirë për veten sjell shtendosje dhe shpërqendrim nga dhimbjet. Vrisni mendjen se ç'mund të jetë për ju gjë e mirë: të qenët në natyrë, të ndenjuri të bashku me të tjerë, të ngrënët e ndonjë gjëje të mirë, të dëgjuarit muzikë, të vizatuarit ose kujdesi për pamjen vetjake? Planifikoni aktivitete që ju bëjnë mirë, ose ju sjellin kënaqësi, me vetëdije të plotë, më së miri për çdo ditë, dhe mos lejoni t'ju bëjnë të hiqni dorë.

Një mundësi tjetër është të mbani një ditar ku do të shënoni vetëm gjërat të cilat gjatë ditës ju kanë sjellë kënaqësi. Ato mund të jenë qoftë dhe gjëra krejtësisht të vogla, për shembull një thirrje e papritur



telefonike, fitorja e ekipit tuaj favorit në futboll, një emision i dashur televiziv ose kujtimi i ndonjë përjetimi të veçantë. Një ditë ju ndihmon që të perceptoni çastet e bukura të jetës dhe që t'u gëzohe- ni edhe një herë atyre. Përndryshe, në rast dhimbjesh të vazhduesh- me, ekziston rreziku që në jetën e përditshme të perceptohen vetëm gjërat negative.

Në rastin e problemeve të gjumit

Dhimbjet kronike mund të çojnë në çrregullime të gjumit. Kësisoj, tru- pi dhe shpirti nuk mund të këndellen. Në një periudhë të gjatë koho- re kjo gjë çon në kapitje. Kush është i lodhur dhe i sfilitur, është më i paaftë dhe nuk duron të ngarkohet shumë. Kjo gjë ndikon në detyrat e përditshme, në jetën brenda familjes dhe në raportet me njerëz të tjerë.

Ekzistojnë mundësi të ndryshme për të ndërmarrë diçka kundër pro- blemeve të gjumit dhe për të fituar më shumë rehati dhe këndellje. Mirëpo, në rast problemesh të rënda dhe të qëndrueshme, duhet të flisni me një mjek ose mjekë, dhe të pranoni këshilla se si mund të tra- jtohen çrregullimet e gjumit.

Të rehatohesh dhe të shtendosesh

Për një gjumë më të mirë mund të kontribuojë, madje, edhe koha përpara rënies në krevat. Përpquni që mbrëmjen ta organizoni qetësisht. Bëni në mbrëmje diçka që do t'ju sjellë gëzim dhe do t'ju bëjë mirë: dëgjim muzike, bisedë me persona të afërm, lexim, zgjidhje fjalëkryqesh, punime dore, lojëra me fëmijë ose me familje.

Në rast se jeni i tendosur ose nervoz, mund të ndihmojë një shëtitje mbrëmësore. Ndikim relaksues ka dhe një banjë e ngrohtë. Ekzistojnë dhe shtojca të tjera për banja, të cilat përmes aromës së tyre forcojnë akoma më shumë shtendosjen me ujë të ngrohtë, për shembull livandoja, lulet e portokallit ose bari i bletës.

Qoftë dhe një pije e ngrohtë përpara gjumit ka ndikim relaksues. Mirëpo bëni kujdes që të mos pini kafe, çaj rusi ose çaj të blertë, pasi që këta përmbajnë substanca ngacmuese. Më të mira janë llojet e çajit që kanë ndikime qetësuese, madje edhe gjumëndjellëse. Ju mund të këshilloheni në barnatore se cili çaj është më i përshtatshmi.

Mos rrini në krevat pa gjumë

Nëse vuani nga çrregullime të gjumit, mos shkoni shumë herët në krevat, por vetëm atëherë kur të jeni vërtetë i lodhur.

Nëse nuk ju zë gjumi, ose zgjoheni gjatë natës, dhe një kohë të gjatë rrini zgjuar, i shtrirë në krevat dhe i tendosur, është më mirë të ngriheni sërish. Nuk ju sjell gjë rehatinë po të rrini shtrirë në krevat, duke vrarë mendjen për brengat dhe për dhimbjet. Gjatë natës këto gjëra duken akoma më të rënda e më intensive se sa gjatë ditës. Do të kishite më shumë kuptim që kohën e pagjumësisë ta kaloni me ndonjë aktivitet shpërqendruar. Të dëgjoni muzikë, të lexoni, t'u shkruani letra ose e-maile, miqve dhe familjes, të merreni me pikturë ose me vizatim. Është me rëndësi që të merreni me diçka që ju sjell kënaqësi. Merruni me një aktivitet për aq kohë sa të bëheni i përgjumshëm, dhe vetëm pas kësaj bini sërish në krevat. Kësisoj mëngjesin tjetër do të ndjeheni shumë më i pushueshëm se sa po të kishit ndenjur për orë të tëra i pagjumë në krevat.

Si mund të trajtohen dhimbjet kronike

Trajtimi i dhimbjeve kronike ndaj personave të prekur duhet përshtatur individualisht dhe shpesh kërkon një kombinacion metodash të ndryshme, varësisht nga shkaktari i dhimbjes dhe nga përjetimi i saj. Një ndër qëllimet është, gjithashtu, të mësuarit se si t'i qasemi dhimbjes dhe se si ta vëmë atë nën kontroll.

Ndihma nga mjeku ose mjekja familjare

Mjeku ose mjekja juaj janë persona me rëndësi gjatë trajtimit të dhimbjeve tuaja. Ata ju ndihmojnë që të gjeni trajtimin e përshtatshëm për rastin tuaj të dhimbjes.

Në rast se vuani nga dhimbjet kronike, është me rëndësi që të keni besim te mjeku ose te mjekja juaj dhe që të mund të flisni me ta për gjendjen dhe për dhimbjet tuaja. Për këtë arsye, një mjek familjar të



cilin e njihni mirë dhe i cili ju njih mirë, është me shumë vlerë. Sa më mirë që një mjek ose mjekje t'ju njohë juve dhe gjendjen tuaj jetësore dhe që di t'i shpjegojë dhimbjet tuaja, aq më mirë mund t'ju ndihmohet. Në qoftë se është e nevojshme për trajtimin, mjeku ose mjekja familjare do t'ju udhëzojnë te ndonjë specialist ose specialiste.

Sa më shumë që të keni njohuri për dhimbjet tuaja, aq më mirë mund të bashkëndihmoni për t'i luftuar ato. Prandaj pyeteni lirisht mjekun ose mjeken tuaj se çfarë dëshironi të dini lidhur me dhimbjen tuaj dhe me trajtimin e saj. Mirëpo, nëse keni përshtypjen se njohuritë tuaja gjuhësore nuk janë të mjaftueshme që të mund të bisedoni në nivel të kënaqshëm lidhur me gjendjen tuaj, vrisni mendjen se kush mund t'ju ndihmojë në përkthimin e bisedës? Spitalet ose klinikat ndonjëherë punojnë edhe me përkthyes profesionistë ose me shërbimet kombëtare telefonike të përkthimit. Informohuni për to.

Në rreshtat vijues do të gjeni shumë pyetje të cilat mund t'i shtroni si përgatitje për vizitën tuaj mjekësore. Kësisoj ju mund t'i ofroni mjekut ose mjekes suaj informacione të hollësishme lidhur me dhimbjet tuaja.

Përgatitja për vizitë mjekësore

Ku kam dhimbje saktësisht?

- Ku ndiej dhimbje brenda ose mbi trupin tim?
- Ku janë dhimbjet më intensive?

Si duket dhimbja ime?

- Si mund t'i përshkruaj dhimbjet e mia?
- A mos janë ato, për shembull, djegëse si me zjarr, therëse si me thikë, në formë ngërçi, të rrufeshme, pulsuese si infarkti?

Që kur kam dhimbje?

- Kur kam pasur dhimbje për herë të parë?
- Cili është mendimi im, përse i kam këto dhimbje? Ekziston vallë një shkak për dhimbjet e mia (lëndimi, sëmundja, stresi etj.)

Sa shpesh kam dhimbje?

- Çdo ditë, për çdo javë, për çdo muaj?
- Mos ka orë gjatë ditës në të cilat dhimbjet e mia janë më të zbehta?
- Ekzistojnë ditë gjatë javës kur kam më pak dhimbje?

A ndikojnë dhimbjet në jetën time, në punën time dhe në familjen time?

- A është cenuar gjumi, fuqia e përqendrimit, kujtesa?
- Mos jam tërhequr në vete dhe nuk dal më fare nga shtëpia?
- Mos kam humbur aftësinë që të gëzohem për ndonjë gjë?
- Mos jam bërë më i padurueshëm për shkak të dhimbjeve, qoftë në punë apo në shtëpi?

Ç'kam ndërmarrë deri tani kundër dhimbjeve?

- Ç'më bën mirë kur kam dhimbje?
- Çka i forcon dhimbjet e mia?

Çfarë më shkakton më shumë brengosje ose frikë nga dhimbjet e mia?

Çfarë dua të di nga mjeku ose mjekja ime?

- Si i shpjegon mjeku ose mjekja dhimbjet e mia?
- Ç'mundësi trajtimi ekzistojnë për dhimbjet e mia?
- Ç'mund të ndërmarr unë vetë kundër tyre?

Trajtimi psikologjik

Secila dhimbje që zgjat shumë, çon te një cenim psikik, dhe ka dhimbje që në radhë të parë kanë shkaqe psikike. Në këto raste mund të ndihmojë një trajtim psikologjik (psikoterapia). Merrni në konsideratë ndihmën psikologjike - edhe sportistët më të shquar e menaxherët kërkojnë përkrahje nga psikologët.



Duke qenë se dhimbjet kronike janë të ndërlidhura shpesh me barrën e stresit, një qasje tjetër ndaj stresit mund të jetë një qëllim i rëndësishëm i një terapie psikologjike. Një qëllim tjetër është që të prekurit të mësojnë që të mos u dorëzohen si të pafuqishëm dhimbjeve. Trajtimi ndihmon të sqarohet se ç'skallë ndikimi ka dhimbja gjatë jetës dhe se si mund të bëhet përditshmëria më e shtendosur dhe më e përballueshme.

Trajtimi psikologjik në rastin e dhimbjeve kronike mund të bëhet individualisht ose në grupe. Atje mund të mësohen, për shembull, teknika të ndryshme shtendosjeje që ndihmojnë në situata dhimbjesh. Ndonjëherë të bën mirë kur flet me njerëz të tjerë që kanë probleme të njëjta. Të ndihmon kur dëgjon se si të prekurit e tjerë ia dalin me dhimbjet e tyre dhe se çfarë u bën mirë atyre.

Flisni me mjekun ose mjeken tuaj për faktin, nëse jeni i mendimit se mund t'ju ndihmonte një trajtim psikologjik. Ata mund t'ju ndihmojnë për të gjetur një specialist të psikologjisë ose një terapi përkatëse.

Fizioterapia

Qëllimi i fizioterapisë është shtendosja dhe forcimi i trupit në situata sëmundjesh. Për trajtimin e dhimbjeve kronike në fizioterapi ekzistojnë mundësi të ndryshme. Për këtë shkak, në fillim të trajtimit, fizioterapeuti ose fizioterapeutja do të sqarojnë me saktësi se cilat lloje trajtimi janë ato që ju duhen.

Ju mund ta ndihmoni trajtimin tuaj fizioterapeutik nëse edhe jashtë kësaj terapie do të bëni ushtrime të rregullta. Fizioterapeuti ose fizioterapeutja e juaj do t'ju thonë se çfarë mund të ushtroni vetë në shtëpi. Këta specialistë mund t'ju këshillojnë, gjithashtu, se si të punoni mundësisht pa sforcime në punët profesionale, ose gjatë punëve të shtëpisë, dhe kështu ta mbronin trupin tuaj nga ngarkesat e gabuara.



Me rëndësi të dihet

Në rastin e fizioterapisë fillimisht mund të shfaqet një forcim dhimbsh. Kjo është normale, pasi që muskujt e tendosur ose të rrëgjuar fillimisht duhen mësuar me lëvizjen. Përgjatë kohës së terapisë, nëse ushtrimet ose terapitë bëhen rregullisht, dhimbja do të fashitet, ndërsa muskujt do të mësohen të shtendosen.

Metodat shëruese alternative, mjekësia komplementare

Në trajtimin e dhimbjeve kronike mund të ndihmojnë edhe metodat mjekësore alternative ose komplementare të kurimit. Këtu hyjnë, për shembull, përdorimi i substancave bimore për trajtimin e shenjave të caktuara të sëmundjeve, kompresat, masazhet, osteopatia dhe akupunktura. Edhe në këtë rast mund t'ju këshillojë mjeku ose mjekja familjare. Nëse njihni njerëz të tjerë që vuajnë nga dhimbjet kronike, i pyesni këta për përvojat e tyre me metodat e trajtimeve alternative. Trajtimet nga mjekësia alternative ose komplementare mbulohen vetëm pjesërisht nga sigurimet bazë të sigurimeve shëndetësore. Për çdo rast, përpara fillimit të trajtimit, pyesni sigurimin tuaj nëse trajtimi do të paguhet.



Ku mund të informohem më tej?

- **Shoqata zvicerane për studimin e dhimbjes**

Kjo web-faqe (gjermanisht, frëngjisht) përmban shumë informata për temën e dhimbjes dhe të mundësive të trajtimit në situata dhimbjesh, si dhe adresat e grupeve vetëndihmuese: www.pain.ch

- **Lidhja zvicerane e reumatizmit**

Kjo web-faqe përmban informata në gjermanisht, frëngjisht dhe italisht për të jetuarit me dhimbje kronike: www.rheumaliga.ch

- **Udhërrëfytyesi shëndetësor i Zvicrës (18 gjuhë)**

Kjo broshurë ju informon për sistemin shëndetësor zviceran, për shembull, për përkujdesjen mjekësore në Zvicër dhe për shërbimet e sigurimeve shëndetësore. Udhërrëfytyesi shëndetësor ofrohet falas në 18 gjuhë. Ai mund të porositet ose të shkarkohet si pdf nën www.migesplus.ch

- **migesplus.ch (9 gjuhë)**

migesplus.ch është një faqe interneti e cila vë në dispozicion informacione (broshura, fletëpalosje etj.) për tema të ndryshme shëndetësore. Edhe për temën e dhimbjes. Faqja e internetit është e përkthyer në nëntë gjuhë. Shumica e materialeve informative në migesplus.ch mund të merren falas ose si një dokument pdf i gatshëm për printim: www.migesplus.ch

- **Lëvizja është jetë (10 gjuhë)**

Kjo broshurë përmban propozime, informacione orientuese ose udhëzime të dobishme për lëvizjen në jetën e përditshme. Broshura mund të merret falas në internet nën www.migesplus.ch (→ Publikationen), ose mund të shkarkohet si dokument pdf.

- **Krizë shpirtërore – ç’duhet bërë** (9 gjuhë)
Kjo broshurë përmban informacione të dobishme lidhur me temën e krizave shpirtërore, udhëzime lidhur me mundësitë e trajtimit dhe adresa orientuese. Broshura mund të merret falas nga interneti nën www.migesplus.ch (→ Publikationen) ose mund të shkarkohet si dokument pdf.
- **Kur harresa s’është e mundur** (5 gjuhë)
Kjo broshurë ka të bëjë me femrat, burrat dhe fëmijët që kanë pasur një përjetim traumatik, si dhe bashkëfamiljarët. Broshura informon përmes shembujve konkretë mbi shfaqjen, pasojat dhe përballimin e çrregullimeve posttraumatike. Broshura mund të merret falas nga interneti nën www.migesplus.ch (→ Publikationen) ose mund të shkarkohet si dokument pdf.
- **Regjistri zviceran i mjekëve të FMH**
Këtu do të gjeni mjeket dhe mjekët sipas regjionit, specialitetit dhe njohurive gjuhësore: www.doctorfmh.ch (Web-faqe katër-gjuhëshe).
- **Federata e psikologëve dhe psikologeve zvicerane**
Këtu do të gjeni psikologet dhe psikologët sipas regjionit, specialitetit dhe njohurive gjuhësore: www.psychologie.ch (Web-faqe tre-gjuhëshe).
- **Ambulatoriumi për viktime të torturës dhe të luftës**
Katër ambulatoriumet për viktime të torturës dhe të luftës, në Bernë, Gjenevë, Lozanë dhe Cyrih, merren me aktivitete interdisiplinare në fushat e mjekësisë, psikoterapisë, terapisë fizike dhe lëvizore si dhe me këshillime e shoqërimi sociale. Informacione të tjera mbi këtë temë do të gjeni nën www.torturevictims.ch (Web-faqe tre-gjuhëshe).
- **Grupet vetëndihmuese**
Në kantone të ndryshme ekzistojnë grupe vetëndihmuese për temën «dhimbja kronike». Një pasqyrë e tyre ofrohet nga web-faqja «Fondacioni i vetëndihmës Zvicër», www.selbsthilfeschweiz.ch (Web-faqe tre-gjuhëshe).

Deutsch, allemand, tedesco

Französisch, français, francese

Italienisch, italien, italiano

Albanisch, albanais, albanese

Spanisch, espagnol, spagnolo

Portugiesisch, portugais, portoghese

Türkisch, turc, turco

Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo /

Bosnisch, bosniaque, bosniaco

Informacionet dhe porosia:

www.migesplus.ch – platformë interneti për informacione shëndetësore në shumë gjuhë

Ky publikim është përpiluar me mbështetjen profesionale dhe financiare të migesplus në kuadër të programit nacional «Migracioni dhe shëndetësia» të Entit Federal për Shëndetësi.