



## كيفية التعامل مع الألم المزمن



1. حافظ على نشاطك  
يمكن أن يؤدي الشعور بالألم والخوف من الألم إلى توقف الناس عن ممارسة الأمور التي يستمتعون بها.
2. اصرف انتباهك عن الألم عندما يكون في أسوأ درجاته  
استمع إلى الموسيقى أو اضحك أو اتصل بصديق أو تمشي قليلاً أو خذ حماماً دافئاً أو ازرع حديقتك.
3. اعرف حدود تحملك للألم  
لا تضغط على نفسك لفعل ما يفوق قدرتك على القيام به.
4. مارس الرياضة الخفيفة يومياً  
المشي أو التمدد
5. اطلب الدعم من عائلتك وأصدقائك  
فقد ينسون أحياناً أنك تعاني من الألم.
6. لا تفقد الأمل  
فالعديد من الناس يتعلمون كيفية التعامل مع ألمهم. (وقد يستغرق ذلك بعض الوقت)
7. تناول أدويةك كما وصفها الطبيب.
8. اطلب من طبيبك مقابلة شخص ما يمكنه مساعدتك على وضع خطة لكيفية التعامل مع الألم.

