

## دائمی درد ساتھیوں کی حمایت گروپ

کیا آپ دائمی درد کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں؟

اس طرح کے حالات کی وجہ سے!

- Fibromyalgia
- گٹھیا
- نیوروجینک درد

گروپ مشترکہ تجربات کے ذریعے آپ کی مدد کے لیے حاضر ہے۔

### ہر دوسرے جمعرات کو

10:30am-12:00pm

فیئرڈین کورٹ، لوئرڈیل روڈ، ڈربی، DE23 6XE

مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں۔

شبانہ - سماجی نسخہ 07539775510



## 10 مراحل میں دائمی درد کا انتظام

1.

حقیقت پسند بنیں۔ ایماندار بنیں اور جانیں کہ آپ اپنی جسمانی حالت کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں، بشمول غصے اور مایوسی سے نمٹنا۔

2.

شامل ہونا۔ اپنی حالت سے نمٹنے میں فعال کردار ادا کریں۔ آپ کے لیے دستیاب تمام اختیارات تلاش کریں۔

3.

آرام اور خلفشار کی قدر سیکھیں۔ مناسب طریقے سے سانس لینا اور آرام کرنا سیکھنا ایک بہت آسان اور مددگار قدم ہو سکتا ہے۔

4.

خیالات اور احساسات کو پہچانیں۔ دماغ جسم کو متاثر کرتا ہے اور جسم دماغ کو متاثر کرتا ہے۔

5.

گہری سانس لینے کے ساتھ مل کر محفوظ حرکت آپ کی نقل و حرکت کو بہتر بنا سکتی ہے۔

6.

ترجیحات طے کریں۔ کم توانائی اور کم نقل و حرکت کے ساتھ، اپنی زندگی میں ترجیحات کا تعین کرنا ضروری ہے۔

7.

حقیقت پسندانہ اہداف طے کریں۔ بڑے کاموں کو چھوٹے، بہت زیادہ قابل انتظام اقدامات میں تقسیم کریں جو قابل حصول ہیں اور خود کو تیز کریں۔

8.

اپنے بنیادی حقوق کو جانیں۔

9.

اپنے خاندان اور صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد کے ساتھ واضح اور مؤثر طریقے سے بات چیت کریں۔ انہیں درد سے متعلق اپنی پریشانی اور افسردگی کے بارے میں بتائیں۔

10.

امید کو دوبارہ دریافت کریں۔ مندرجہ بالا 9 حکمت عملیوں کو استعمال کرتے ہوئے آپ اپنی صحت کے عمومی احساس کو بڑھا سکتے ہیں، درد کے چکر کو توڑ سکتے ہیں، مصائب کو کم کر سکتے ہیں اور اپنی زندگی پر دوبارہ کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں۔

## فیئرڈین کورٹ، لوئرڈیل روڈ، ڈربی، DE23 6XE

