

زندگی با درد مزمن

نویسنده

محمّدعلی اصغری مقدم

عضو هیات علمی، دانشگاه شاهد

ویراستاری

گروه علمی رشد



تهران ۱۳۹۶

اصغری مقدم، محمدعلی، ۱۳۳۵ -

زندگی با درد مزمن / نویسنده محمدعلی اصغری مقدم؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۶۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۰۶۹-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: درد مزمن (Chronic pain)

موضوع: درد مزمن - جنبه‌های روانشناسی (Chronic pain - - Psychological aspects)

موضوع: درد مزمن - درمان (Chronic pain - - Treatment)

رده‌بندی گنجره: ۶۱۳۹۶ الف ۵/۵۴/۱۲۷/۱۲۷ RB

شناسه افزوده: انتشارات رشد، ویراستار

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۸۳۶۴۰

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۰۴۷۲

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

زندگی با درد مزمن

نویسنده

محمدحسین صغری مقدم

عضو هیأت علمی، دانشگاه شاهد

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۶، شماره‌گان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۱۰۲۶۲

تهران ۱۳۹۶

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۵	فهرست خودکنترلی درد
۱۵	(مایکل نیکولاس، ۱۹۹۹)
۱۸	گام نخست: توصیه‌های کلی
۲۱	درد و تعریف آن
۲۲	دریافت پیام‌ها با گیرنده‌های بدن
۲۳	ثبت پیام‌ها در مغز
۲۴	آیا همه‌ی ما درد را به شکلی یکسان احساس و ادراک می‌کنیم؟
۲۷	نظریه‌ی کنترل دروازه‌ای درد
۲۸	آیا واقعاً دروازه‌ای برای کنترل درد وجود دارد؟
۳۱	شکل‌پذیری سیستم عصبی
۳۷	انواع درد
۴۳	دردهای نوسانی و دردهای نوروپاتیک
۴۹	شیوع درد

- سؤال‌هایی که باید در همان جلسه‌ی ۵۷
- نخست درمان به آن‌ها پاسخ داد ۵۷
- آیا همه‌ی مشکل من در ذهنم است و این من هستم که فکر می‌کنم درد دارم؟ دکترم گفت
- باید برای ادامه‌ی درمان نزد روان‌شناس یا روان‌پزشک بروم. شما چه فکر می‌کنید؟ ۵۷
- آیا باید دردم را بپذیرم و برای بقیه‌ی عمرم با آن زندگی کنم؟ ۶۴
- کنترل درد مزمن ۶۹
- کلیات ۶۹
- چه آزادی می‌توانند در درمان درد به شما کمک کنند؟ ۷۱
- راه‌هایی که بیماران درد مزمن می‌توانند از آن‌ها برای برقراری ارتباط بهتر با دکتر خود
- استفاده کنند ۷۲
- چه هنگام باید کنترل درد مزمن را شروع کرد؟ ۷۶
- استفاده از دارو ۷۷
- مُخدّره‌های ضعیف و تزییبات آن‌ها ۸۲
- ضددردهای موضعی ۸۳
- سایر داروها ۸۴
- ضددردهای مُخدّر ۸۴
- پیوست ۸۵
- حالت تهوع ۸۵
- خواب‌آلودگی ۸۵
- خشکی دهان ۸۶
- افزایش تعریق ۸۶
- اثر جانبی وابسته به جنس ۸۶
- خارش‌های پوستی ۸۶
- راه‌های مصرف داروهای ضد درد ۸۷
- برخی از نگرانی‌های همراه با استفاده از داروهای مُخدّر ۸۸
- درمان‌های جسمی ۸۹
- درمان‌های جراحی ۹۰
- انتقال پیامی دشوار به بیمار ۹۴
- کنترل درد ۹۷
- روش‌های کنترل درد ۱۰۰

آموزش آرامش	۱۰۰
هیپنوتیزم	۱۰۳
تغییر در توجه	۱۰۴
توجه برگردانی از درد	۱۰۴
توجه به درد (تمرکز بر درد)	۱۰۴
مداخلات شناختی- رفتاری	۱۰۵
فاجعه آمیزی درد چیست و به چه معناست	۱۰۶
نقش اضطراب در ادراک و شدت درد	۱۰۷
رابطه بین درد با هیجان و خلق	۱۰۷
تاثیر همدلی بر درد	۱۰۸
پذیرش درد	۱۰۹
تمرین های (فعالیت های جسمی)	۱۱۵
از دیگران برای خروج از بن بر خه کمک بخواهید	۱۱۸
گام های مهم برای خارج شدن از چرخه ای باطل «فعالیت شدید- درد شدید - استراحت طولانی»	۱۱۹
تنظیم اهداف واقعگرایانه	۱۲۰
تردید در مورد تغییر	۱۲۶
شیوه هایی برای مواجهه با تردیدها و بلا تکلیفی های بیمار	۱۲۷
استفاده از تقویت کننده های کلامی و غیر کلامی برای غلبه بر تردیدها	۱۳۱
هیجان های خود را بهتر بشناسید	۱۳۲
عادات مطلوب خواب	۱۳۳
پرسش نامه ها	۱۳۵
شدت درد	۱۳۷
مقیاس سنجش شدت درد	۱۳۸
ناتوانی جسمی	۱۳۹
مقیاس ناتوانی جسمی	۱۴۰
خودکارآمدی درد	۱۴۳
مقیاس خودکارآمدی درد (نیکولاس، ۱۹۸۹)	۱۴۴
ترس از حرکت و ترس از آسیب دیدگی مجدد	۱۴۹
مقیاس ترس از حرکت/ آسیب دیدگی مجدد (TSK)	۱۵۰

۱۵۳	فاجعه‌آمیز کردن درد
۱۵۴	مقیاس فاجعه‌آمیزی درد
۱۵۷	افسردگی و اضطراب
۱۵۸	مقیاس‌های اضطراب و افسردگی
۱۶۱	منابع

مقدمه

می‌گویند دانش قدرت است. این جمله‌ای بسیار درست درباره‌ی درد مزمن، است. شناخت بیشتر درد و اطلاع دقیق‌تر از چگونگی کارکرد آن، به شما امکان و توان بیشتری برای کنترل درد می‌دهد. هر چه بیشتر درباره‌ی درد بدانیم به شما می‌توانیم آن را کنترل کنیم. چه بسیار افرادی که سال‌هاست از درد رنج می‌برند، اما اطلاعات آن‌ها در مورد درد و چگونگی کارکرد آن بسیار اندک و در مواردی بسیاری هم نادرست است. به یاد داشته باشیم که اطلاعات ناکافی و غلط می‌تواند میزان رنجی را که از درد می‌بریم، افزون سازد. درد هر بیمار خاص خود اوست؛ اما مکانیسم‌های عمل‌کننده‌ی درد در افراد مختلف شباهت‌های بسیاری دارند. اگر بدانید هنگام احساس درد در بدنتان چه اتفاقاتی روی می‌دهد و درد بر زندگی روزمره‌ی شما چه تأثیراتی بر جای می‌گذارد، بهتر می‌توانید آن را کنترل کنید. شما بخشی از حقایقی را که در این کتاب مطرح می‌شود، از قبل می‌دانید اما بخش دیگر مطالب ممکن است برای شما جدید باشد. برای نکته هم باید تأکید کنیم که آنچه در این کتاب خواهید یافت منطبق بر جدیدترین اطلاعات علمی

در مورد درد و شیوه‌های کنترل آن است. این کتاب برای عموم مردم و به زبانی ساده نوشته شده است؛ هر چند مطالب آن براساس جدیدترین منابع منتشر شده‌ی علمی استوار است، خواسته‌ایم به‌دنبال هر عبارت و جمله، منبعی علمی ارائه کنیم؛ با همه‌ی این‌ها، منابع و مدارک مورد استفاده در بخش آخر این کتاب آورده شده‌اند.

این کتاب برای افرادی که به درد مزمن مبتلا هستند، نوشته شده است. درد برای همه‌ی ما تجربه‌ای آشناست و دست کم یک بار در زندگی خود گرفتار آن شده‌ایم. اما در این میان، موضوعی تأمل برانگیز وجود دارد؛ در اکثر افرادی که به دلایل گوناگون گرفتار درد می‌شوند، پس از گذشت مدتی، درد با استراحت و کاهش فعالیت یا با استفاده از روش‌های مرسوم درمانی برطرف می‌شود؛ اما درد، در ۲۰ درصد افرادی که گرفتار آن شده‌اند، به درد مزمن تبدیل می‌شود. درد مزمن به دردی می‌گویند که طی ۶ ماه گذشته به مدت ۳ ماه، هر روز یا تقریباً هر روز، ادامه داشته باشد. نکته‌ی دیگری که ممکن است باعث تحجب شود این است که علت درد مزمن همیشه مشخص نیست؛ در حالی که برخی از دردها، مزمن‌های علت بسیار مشخصی هستند (مثل کمر درد ناشی از پارگی دیسک یا شکستگی مهره)، علت بسیاری از دردهای مزمن دیگر مشخص نیست.

موضوع مهم دیگری که یا خود براساس مشاهداتتان به آن رسیده‌اید یا از پزشکی شنیده‌اید این است که برخی از مبتلایان به درد مزمن بیش از دیگران تحت تأثیر درد مزمن قرار می‌گیرند. اطلاعات جمع‌آوری شده از کشورهای آمریکا و کانادا، اروپای شمالی و استرالیا، نشان می‌دهد که درد مزمن در زندگی روزانه‌ی حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از مبتلایان، اختلالات شدیدی به‌وجود می‌آورد. این گروه از افراد، امکان است برای روزها و شب‌ها در رختخواب بمانند و از انجام دادن هر کاری به دلیل درد شدید و ناتوان کننده خودداری کنند. در نقطه‌ی مقابل، در زندگی روزانه‌ی بخش بزرگی از مبتلایان به درد مزمن درجات متوسط یا خفیفی از اختلال مشاهده می‌شود و گروهی دیگر اختلالی را در زندگی روزانه‌ی خود تجربه نمی‌کنند.

همان‌گونه که خواهیم دید، درد می‌تواند به‌دنبال آسیب‌های جسمی، عمل‌های جراحی، بیماری‌های گوناگون یا حتی بدون علتی مشخص و معین، پدید آید. برای کسی مانند شما که مدت‌هاست با درد مزمن دست به گریبان است ترسیم تابلویی از مشکلات و مسائل همراه با درد مزمن دشوار نیست. درد فعالیت‌های شما را محدود

کرده است، تمام اوقات روز و شب با شماست، شاید به‌واقع نمی‌دانید که چرا گرفتار چنین دردی شده‌اید، در ضمن نمی‌دانید که درد چه وقت از بین خواهد رفت. درمان‌هایی که ابتدا امیدوارکننده به نظر می‌رسیدند، به‌تدریج پوچ و بی‌فایده از آب در می‌آیند؛ اثر جانبی ناخوشایند درمان‌ها و داروهایی که استفاده کرده‌اید شما را می‌آزارد، درد هزینه‌های زیادی را به شما و خانواده‌ی شما تحمیل کرده است، شغل و حرفه‌ی شما در معرض تهدید قرار گرفته و شاید هم شغل خود را به‌دلیل ناتوانی ناشی از درد از دست داده‌اید. درد در زندگی روزمره و آنچه زندگی عادی می‌نامید، اختلال شدیدی ایجاد کرده است و وضعیت شما روزه روز پیچیده‌تر می‌شود.

با توجه به آنچه گذشت، داشتن یک زندگی موفقیت‌آمیز و رضایت‌بخش با وجود درد مزمن، امر ساده‌ای نیست؛ دستیابی به این زندگی مستلزم انجام‌دادن کارها و فعالیت‌های بسیاری است. باید به کمک درمانگر خود اهدافی جدید در زندگی‌تان تعیین کنید و با توجه به شرایطی که دریتان پیش آمده است، در اهداف مهم زندگی خود تجدیدنظر نمایید. این امور باید به‌گونه‌ای تدوین شوند که بتوانید به‌رغم دردی که می‌کشید، به این اهداف برسید.

این کتاب برای کمک به بیماران مبتلا به درد مزمن به منظور دستیابی به چنین هدفی نوشته شده است و مطالعه‌ی آن به تمام بیماران دچار درد مزمن توصیه می‌شود. برای آگاهی از این که آیا مطالعه‌ی این کتاب می‌تواند به شما کمک کند به پرسش‌های صفحه‌های ۱۶ و ۱۷ پاسخ دهید، اگر به پرسش‌های شماره ۱، ۲، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲۷۳، ۱۲۷۴، ۱۲۷۵، ۱۲۷۶، ۱۲۷۷، ۱۲۷۸، ۱۲۷۹، ۱۲۸۰، ۱۲۸۱، ۱۲۸۲، ۱۲۸۳، ۱۲۸۴، ۱۲۸۵، ۱۲۸۶، ۱۲۸۷، ۱۲۸۸، ۱۲۸۹، ۱۲۹۰، ۱۲۹۱، ۱۲۹۲، ۱۲۹۳، ۱۲۹۴، ۱۲۹۵، ۱۲۹۶، ۱۲۹۷، ۱۲۹۸، ۱۲۹۹، ۱۳۰۰، ۱۳۰۱، ۱۳۰۲، ۱۳۰۳، ۱۳۰۴، ۱۳۰۵، ۱۳۰۶، ۱۳۰۷، ۱۳۰۸، ۱۳۰۹، ۱۳۱۰، ۱۳۱۱، ۱۳۱۲، ۱۳۱۳، ۱۳۱۴، ۱۳۱۵، ۱۳۱۶، ۱۳۱۷، ۱۳۱۸، ۱۳۱۹، ۱۳۲۰، ۱۳۲۱، ۱۳۲۲، ۱۳۲۳، ۱۳۲۴، ۱۳۲۵، ۱۳۲۶، ۱۳۲۷، ۱۳۲۸، ۱۳۲۹، ۱۳۳۰، ۱۳۳۱، ۱۳۳۲، ۱۳۳۳، ۱۳۳۴، ۱۳۳۵، ۱۳۳۶، ۱۳۳۷، ۱۳۳۸، ۱۳۳۹، ۱۳۴۰، ۱۳۴۱، ۱۳۴۲، ۱۳۴۳، ۱۳۴۴، ۱۳۴۵، ۱۳۴۶، ۱۳۴۷، ۱۳۴۸، ۱۳۴۹، ۱۳۵۰، ۱۳۵۱، ۱۳۵۲، ۱۳۵۳، ۱۳۵۴، ۱۳۵۵، ۱۳۵۶، ۱۳۵۷، ۱۳۵۸، ۱۳۵۹، ۱۳۶۰، ۱۳۶۱، ۱۳۶۲، ۱۳۶۳، ۱۳۶۴، ۱۳۶۵، ۱۳۶۶، ۱۳۶۷، ۱۳۶۸، ۱۳۶۹، ۱۳۷۰، ۱۳۷۱، ۱۳۷۲، ۱۳۷۳، ۱۳۷۴، ۱۳۷۵، ۱۳۷۶، ۱۳۷۷، ۱۳۷۸، ۱۳۷۹، ۱۳۸۰، ۱۳۸۱، ۱۳۸۲، ۱۳۸۳، ۱۳۸۴، ۱۳۸۵، ۱۳۸۶، ۱۳۸۷، ۱۳۸۸، ۱۳۸۹، ۱۳۹۰، ۱۳۹۱، ۱۳۹۲، ۱۳۹۳، ۱۳۹۴، ۱۳۹۵، ۱۳۹۶، ۱۳۹۷، ۱۳۹۸، ۱۳۹۹، ۱۴۰۰، ۱۴۰۱، ۱۴۰۲، ۱۴۰۳، ۱۴۰۴، ۱۴۰۵، ۱۴

نوشتن این کتاب استفاده شده است. پرفسور نیکولاس کتاب خود را بر پایه‌ی تجربیات بالینی‌اش در حوزه‌ی کنترل درد مزمن، که از سال ۱۹۸۵ تا به امروز اندوخته، به رشته‌ی تحریر در آورده است. اصول درمانی مطرح شده در این کتاب بارها و بارها در گروه‌های درمانی متشکل از بیماران دچار درد مزمن آزمایش شده و تاکنون بیش از ۳۵۰۰ نفر در گروه‌های درمانی، که بر پایه‌ی این کتاب شکل گرفته، شرکت کرده‌اند و نتایج درمانی این افراد در مقاله‌ها و کنفرانس‌های بسیاری عرضه شده است. این کتاب به زبان‌های مختلفی از جمله چینی، اندونزیایی، ویتنامی، کره‌ای، تایوانی و ژاپنی ترجمه شده است.

نخستین بار در سال ۱۳۷۳ در حوزه‌ی درد مزمن به فعالیت‌های آموزشی، پژوهشی و درمانی مشغول بوده و پژوهش‌های زیادی در حوزه‌ی درد مزمن با بیماران ایرانی انجام داده است که نتایج آن‌ها در مقاله‌ها و کنفرانس‌های متعددی به زبان فارسی و انگلیسی منتشر شده است. از آن‌ها پیش، ضرورت نوشتن چنین کتابی را به زبان فارسی در زمینه‌ی چگونگی کنترل درد مزمن احساس می‌کردم. اما یک موضوع عملی مهم، یعنی نبود ابزارهای سنجش بالینی و پژوهشی روان‌سنجی در زبان فارسی، تدوین چنین کتابی را سال‌ها به تعویق انداخت. زمانی که در سال ۱۳۷۵ کارم را در حوزه‌ی درد در ایران شروع کردم حتی یک مقیاس که در وجود نداشت که ویژگی‌های روان‌سنجی آن در جامعه‌ی ایران و با بیماران ایرانی مبتلا به درد مزمن بررسی و تأیید شده باشد.

با توجه به این‌که درد پدیده‌ای است شخصی و ذهنی، بیشتر روش‌هایی که برای ارزیابی آن به کار می‌رود مبتنی بر گزارش شخصی (مصاحبه و پرسش‌نامه) است. طی تقریباً ۲۰ سال گذشته، و تا آن‌جا که میسر بود، پرسش‌نامه‌های مورد نیاز این دست‌نامه‌های ارزیابی درد (ترک و ملزک، ۱۹۹۲؛ ۲۰۰۱؛ ۲۰۱۱) انتخاب شدند و پس از رعایت اصول ترجمه و بازترجمه، از زبان انگلیسی به زبان فارسی برگردانده و سپس در سلسله پژوهش‌هایی، اعتبار^۱ و پایایی^۲ هر یک از آن‌ها در جمعیت‌های ایرانی مبتلا به درد مزمن بررسی شدند. بخش بزرگی از این ابزارها در کتاب درد و سنجش آن (که در سال ۱۳۹۰ به همت انتشارات رشد منتشر شد) یا در مجله‌های معتبر فارسی و انگلیسی چاپ شده‌اند.

برای این که بیمار ایرانی مبتلا به درد مزمن بتواند ارزیابی نسبتاً دقیقی از وضعیت خود داشته باشد تعدادی از این پرسش‌نامه‌ها را در بخش آخر این کتاب آورده‌ایم و

روش نمره‌گذاری هر یک از آن‌ها را به تفکیک ارائه کرده‌ایم. بیماران می‌توانند پس از تکمیل و نمره‌گذاری این پرسش‌نامه‌ها براساس دستورعمل آن‌ها به شرایط خود بهتر پی ببرند. همچنین بیماران در صورت تمایل می‌توانند نتایج به‌دست آمده از پاسخ دادن به پرسش‌نامه‌ها را با ارسال به ایمیل نویسنده‌ی کتاب asghari7a@gmail.com با وی در میان بگذارند و از وضعیت خود اطلاعات مفصل‌تری کسب کنند.

محمدعلی اصغری مقدم

استاد روان‌شناسی بالینی

گروه روان‌شناسی

دانشگاه شاهد

www.ketab.ir