

כיצד להבין אנשים הסובלים מכאב כרוני

כאב כרוני, משנה דברים רבים בחיים, רובם, בלתי נראים. אנשים רבים, לא ממש מצליחים להבין שהסובלים מכאב כרוני, כבר ניסו מספר דרכים אלטרנטיביות לטיפול בבעייה וכבר יודעים מה טוב עבורם ומה לא. חלק מהאנשים, מקבלים מידע לא נכון או סתם לא מבינים. יקיריכם, סובלים מאוד, לרב הרבה יותר ממה שאתם מתארים, ואם חשוב לכם לנסות להבין את הסבל שהם עוברים, אנא המשיכו לקרוא. בהמשך, 12 צעדים חשובים שיעזרו לכם להבין יותר את הסובלים, שלרב כבר מותשים מכאב כרוני.

5 כבדו את המוגבלות הפיסית של הסובלים מכאב כרוני. אחד המרכיבים הקשים והמתסכלים ביותר של כאבים כרוניים הוא מצב המבלבל גם את הסובלים וגם את הצופים מאחר ויכולתם להתמודד עם התנועה מתנדנדת כמו יו, יו. הם לעולם לא יכולים לדעת איך הם יקומו בבוקר. חלקם לא יודעים איך ירגישו מרגע לרגע או משעה לשעה. זה שהם מצליחים לעמוד 10 דקות, לא אומר שהם יוכלו לעמוד 20 דקות, שעה או להצליח להראות לכם שהם יכולים. העובדה שהם הצליחו לעמוד חצי שעה על הרגליים אתמול, אינה מעידה כי יוכלו לעשות את אותו הדבר היום. לכאב כרוני אין סימני מחלה ברורים כמו שיתוק, או חולשה. לכן, יש להבין שצריך להתייחס לכל יום בנפרד, לפעמים גם לכל רגע, או לכל שעה.

• לצעד זה, הכניסו מילים כגון "ישיבה" "הליכה", "דאגה", "להיות חברותי" וכו', מאחר ולסובלים מכאב כרוני יכולת תגובה מצומצמת מול כל הדברים שאתם מצפים מאדם בעל בריאות טובה לעשות. זה מה שכאב כרוני עושה לסובלים.

6 נסו להמעיט ב"שיחת עידוד" אותה אתם רגילים לעשות לילדכם או לחברים במכון כושר. מאחר וכאב כרוני משתנה כל הזמן, שיחות מסוג זה עשויות להחמיר ולהרפות את ידי הסובלים. כפי שכבר צויין, זה בהחלט אפשרי (ועבור הסובלים אף נפוץ), שיום אחד הם יוכלו ללכת למכולת ובחזרה וביום למחרת הם יתקשו להגיע לחדר השני. אז אל תגידו להם משפטים כמו "אבל עשיתם את זה אתמול" או "נו, אני יודע שאתה יכול לעשות את זה", במקום, תשאלו אותם האם הם יכולים, וכבדו את תשובתם.

• התגברו על הצורך לספר לסובלים מכאב כרוני כל מיני קלישאות על ערכם של תרגילים או שאיפת אוויר נקי. לסובלים, "לצאת החוצה ולעשות דברים" לא רק שלא יעלים, אלא אף עשוי להגביר את הכאב של הבעייה. זכרו תמיד, שאינכם יכולים לדעת מה הם עברו בזמן שהיו לבד. לומר להם שהם צריכים לעשות משהו כדי "לא לחשוב על הבעייה" עשוי לתסכל אותם עד כדי דמעות, זו עיצה גרועה במיוחד, בעיקר אם לא עברתם הכשרה רפואית ואין לכם מושג. אם הם היו יכולים לעשות דברים, הם כבר היו עושים אותם.

• זכרו שהסובלים מכאב כרוני, הולכים לרופאים באופן קבוע ומתפללים בתוך תוכם למצוא את הדבר הבא שישפר את איכות חייהם. להגיד לסובלים מכאב כרוני "אתם רק צריכים לדחוף את עצמכם יותר, נסו עוד", זה לפגוע ולהכאיב להם. כאב כרוני עשוי להיות כאב מקומי באזור מסויים או כאב כללי בכל הגוף. לפעמים, השתתפות בפעילות אחת לזמן קצר או ארוך, תגרום לנזק וכאב פיסי, שלא לדבר על זמן ההחלמה שעשוי להתארך. אינכם יכולים תמיד לקרוא את כאבם על פניהם או בשפת גופם. כאב כרוני עלול לגרום לדכאון משני (לא הייתם נכנסים לדכאון אחרי חודשים או שנים של כאב כרוני?), אולם הכאב לא נוצר על-ידי דיכאון.

1 זכרו שלהיות חולה, לא אומר שהאדם הפסיק להיות אנושי. הסובלים מכאב כרוני מעבירים את רב יומם בכאב קשה. אם אתם מבקרים או חיים עם אדם הסובל מכאב כרוני, דעו שאותו אדם כבר לא יכול ליהנות מדברים שנהנה בעבר. הסובלים מכאב כרוני היו רוצים לעשות את מה שתמיד עשו, אבל הם לא יכולים ועל כן מרגישים תקועים בתוך גוף שיש להם מעט, או אין בכלל, שליטה עליו. הסובלים מכאב כרוני רוצים ליהנות מעבודה, משפחה, חברים וביוליים.

2 למדו את הקוד: לעיתים, תוכלו להבחין שהסובלים מכאב כרוני מדברים אחרת מאילו החיים ללא כאב.

• כדי לדעת איזה טיפול לתת, רופאים מודדים רמת כאב בין 1 לבין 10. 1 מייצג אין כאב, מרגיש נפלא, 10 מציין את הכאב הכי גרוע שאי פעם הרגשתם. אצל הסובלים מכאב כרוני, קשה למצוא מילים המסוגלות לתאר כיצד הם מרגישים. נסו להזכר בכאב שפעם הרגשתם, הכפילו את עוצמתו ונסו לדמיון אותו קיים בגופכם 24 שעות ללא הפסקה. קשה לתאר כאב כזה במילים. על כן, אל תניחו שהסובלים מכאב כרוני לא מרגישים כאב כאשר הם אומרים שהם מרגישים טוב. הם ינסו להסתיר את הכאב, לרב כי לא מבינים אותם.

3 הבחינו בהבדלים שבין "שמחה" לבין "בריאות". רבים מרגישים אומללים כשחולים בשפעת או בכל מחלה "רגילה" אחרת. לסובלים מכאב כרוני, יש ניסיון של בין 6 חודשים ועד לשנים רבות של כאב. הכאב גורם להם לאמץ כל מיני טכניקות להתמודדות שלא בהכרח משקפות את רמת הכאב שהם חווים. **כבדו את העובדה** שהאדם שעומד מולכם וכואב, מנסה תמיד להיות במיטבו. כאשר סובלים מכאב כרוני אומרים שכואב להם, אז כואב להם! כל מה שהם רוצים זה להצליח להתמודד, להשמע שמחים וליהראות נורמלים.

• התבוננו בסימני הכאב: עיוותי פנים, חוסר נוחות, מצבי רוח מתחלפים, סחיטת נקודת הכאב עם היד, אנחות, הפרעות שינה, חריקת שיניים, יכולת התרכזות נמוכה, פעילות ירודה ואולי אפילו מחשבות אובדניות.

4 למדו להקשיב. שני הצעדים הקודמים כבר הראו לכם שהסובלים מכאב כרוני עשויים לדבר במעין קוד המציג את כאבם באופן קל יותר ממצויאות חייהם האמיתית והכואבת. הדבר הבא שאתם יכולים לעשות הוא ללמוד להקשיב, תוך כדי שאתם מוודאים שאתם רוצים לשמוע את מה שיש להם לומר ושהם יודעים שאתם מקשיבים. נסו להבין לבד את מה שהם מסתירים או משנים לקל כשלמעשה זה קשה.

7 לעולם אל תזרקו משפטים באויר. ההנחה שאתם יודעים על מה אתם מדברים כאשר אתם אומרים "טוב, זה החיים ותצטרכו להתמודד איתם" או "בסופו של דבר תצאו מזה, עד אז תצטרכו לעשות את המיטב", או הגרוע שבהם "דווקא לא רואים שאתם מרגישים רע", היא הנחה שגויה שרק תרחיק אתכם מן הסובלים שירגישו רע וחסרי כל תקווה. עדיף כבר לומר משפט כמו "אז איך אתם מצליחים לשרוד?"

- אם אין לכם תשובות, תודו בכך, רק אל תתנו תשובות שהן קלישאות או טענות שאין מבוססות על עובדות. במקום זה, הציעו עזרה בלנסות לגלות אותן.

8 בדקו את סבלנותכם. אם אינכם סבלנים ורוצים שהם "פשוט יזרמו עם זה" אתם מסתכנים בהטלת אשמה על הסובלים מכאב כרוני ומערערים את נחישותם להתמודד. ודאי שהם ירצו להיענות לבקשותיכם, אולם התוצאה הישירה של הכאב לא נותנת להם את היכולת ואת הכח להתמודד עם בקשותיכם.

- ביטול התחייבויות קודמות ברגע האחרון הוא חלק בלתי נפרד מחייהם של הסובלים מכאב כרוני. אל תעלבו. נסו להבין, אם אתם יכולים, איזה מזל יש לכם שאתם מסוגלים פיסית לעשות את כל הדברים שאתם עושים.

- גלו הבנה אם הסובלים מכאב כרוני אומרים שהם צריכים לשבת, לשכב, להשאר במיטה, או לקחת את הכדורים שלהם **עכשיו**. זה כנראה אומר שאין להם ברירה אלא לעשות את זה עכשיו, ואי אפשר לדחות את זה או לשכח מזה רק משום שהם נמצאים באיזה מקום או שהם ממש באמצע של לעשות משהו. **כאב כרוני אינו סולח ואינו מחכה לאף אחד.**

9 היו רגישים כאשר אתם מציעים תרופות או טיפולים חלופיים. לתרופות עם או בלי מרשם ולטיפולים אלטרנטיביים, יכולים להיות תופעות לוואי ותוצאות בלתי צפויות. חלק מהסובלים עשוי שלא להעריך את הצעותיכם וזה לא בגלל שהם לא רוצים להבריא. ייתכן שהם כבר שמעו או ניסו את זה, או שאינם מוכנים להתמודד עם טיפול חדש שיכול ליצור נטל נוסף על חייהם שבכל מקרה עמוסים בכאב. טיפול שלא הצליח יגרום להם לשאת את הכאב הרגשי של כישלון, שבפני עצמו יוריד אותם מטה. אם יש דרך שתעזור או תרפא, או שכבר עזרה לסוג מסוים של כאב כרוני, מן הסתם הם כבר מודעים אליה. האינטרט, מהווה רשת תקשורת חזקה בעולמם של הסובלים מכאב כרוני, שם יוכלו למצוא משאבים טובים. היו רגישים לכיצד אתם מעלים את הנושא.

- מצד שני, אל תפחדו לשאול אותם אם הם מרוצים מהטיפול שהם מקבלים. רוב האנשים לא מצליחים לשאול שאלות "מועילות" שיעזרו לסובלים מכאב כרוני להיפתח ובאמת לדבר.

10 אל תירתעו אם הסובלים מכאב כרוני נראים רגישים. אם אתם חווים זאת בגלל מראה מסויים המעיד על כך, מן הסתם הם אכן רגישים. זה לא בגלל שהם רוצים או מנסים להיות כאילו. העובדה היא, שהם משתדלים מאוד להיות נורמלים. רק תנסה להבין. הם כבר עוברים כל כך הרבה. כאב כרוני הוא קשה להבנה, אלא אם גם לכם יש את זה. הכאב הזה הורס את הגוף ואת הנפש. זה מתיש ומרגיז. תאמינו שלאורך כל הדרך הקשה, הם עושים את מיטב יכולתם להתמודד עם הכאב ולחיות את חיים נורמלים. פשוט נסו לקבל אותם כמו שהם.

11 נסו להיות מועילים. הסובלים מכאב כרוני תלויים במידה רבה באנשים שאינם חולים כדי לעזור להם, בין אם תמיכה בביתם או לבקר אותם כאשר הם כואבים מכדי לצאת. לפעמים הם זקוקים לעזרה בקניות, בישול, או ניקוי. אחרים אולי צריכים עזרה עם ילדיהם. הם עשויים להזדקק לעזרה להגיע לרופא, או לחנות. אתם יכול להיות החוט המקשר שלהם לאיזשהו סוג של "נורמליות" בחייהם. אתם יכולים לעזור להם לשמור על קשר עם שאר החלקים בחיים אליהם הם מתגעגעים והיו רוצים נואשות לעשות שוב.

12 צרו איזון בחיי הקריירה שלכם. אם אתם חיים עם אדם הסובל מכאב כרוני או תומכים באדם כזה על בסיס קבוע, אתם צריכים לשמור על איזון בחיכם. אם אינכם יכולים לדאוג לצרכים שלכם, לבריאות ולאזון בין עבודה לחיים עם סבל של אדם העומד מולכם, אתם עשויים למצוא את עצמכם מדוכאים אפילו אם אינכם רוצים להיות כאילו. נסו להימנע משחיקה בטיפול על ידי הבאת אנשים אחרים שיוכלו לסייע, למדו לקחת פסק זמן ולצמצם את רגשות האשם שלכם. טפלו באדם כזה ככל שתוכלו, אך אל תשכחו לדאוג גם לעצמכם.