

Stress

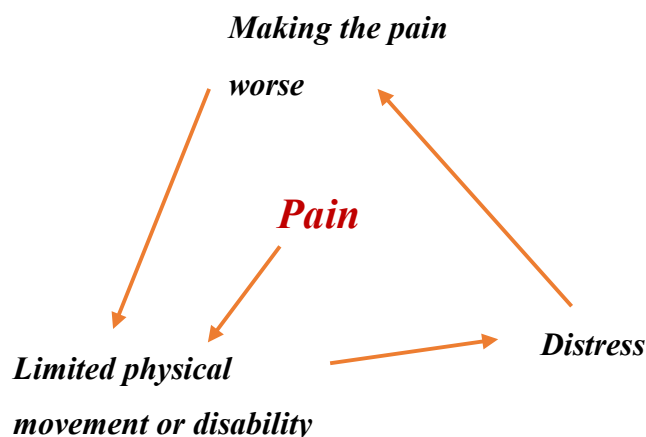
You may ask “*what does stress have to do with low back pain?*”

If that is the case, then you are here for a surprise...

Many people develop low back pain (LBP) however, not everyone responds the same way towards this condition due to having different psychological attitudes and outlooks².

When LBP causes limitations to physical movement, this often leads to psychological distress and that distress consequently makes the pain even worse!

It's a ferocious cycle!



Individuals who are prone to anxiety, expect the worst and are negative thinkers don't often cope well with this condition².

The reason for that being is because those psychological vulnerabilities change the brain and intensify pain. When LBP becomes chronic, emotional control becomes more difficult.

How do you manage stress and take control?

Psychological therapies have the best available evidence for treating chronic pain in general and preventing acute pain from progressing to chronic pain¹. Even if you have experiences only one episode of back pain, you can greatly benefit from these therapies.

- **Mindfulness-based stress reduction (MBSR)** can help you control your emotions, improving your anxiety and depression caused by your LBP². This technique involves

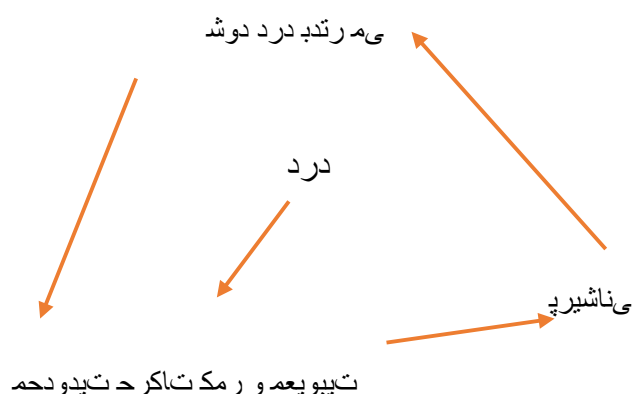
you ignoring mental negative conversations and focusing on taking deep breathes. This technique activates a brain relaxation pathway².

- **Cognitive behavioural therapy (CBT)** is another technique that is used once serious and specific pathology in the lower back has been excluded². It is designed to help you understand your pain, develop strategies to effectively control pain, challenging negative thoughts and emotional responses, modify how you physically perform tasks and achieve your goals³. These include body relaxation, deep breathing, and body scanning with an overall aim of encouraging self-management³.
- **Exercising regularly** can help lower your anxiety and stress by lowering stress hormones in your body¹. Exercise can improve your sleep and confidence which are fundament for mental wellbeing¹.
- **Reduce your caffeine intake** which are found in coffee, tea and energy drinks. Caffeine increases your heart rate, hence making you feel more anxious.
- **Keep a diary and write** down your thoughts and feelings, pretending to let all the negativity out of your mind and body. Also write about all the things that are positive and things you are grateful about.
- **Socialising and spending time with friends and family** can also lower your stress levels by releasing oxytocin which is a natural stress reliever in your body.
- **Meditate regularly** by using aroma therapy or listening to relaxing music.
- **Keep your life organised and avoid procrastination** as it may cause stress towards deadlines.

فشار روانی

فشار روانی چه گونه باعث درد کمر می شود؟

اگر این پرسش نزد شما هست، دانستنی زیر شما را غافلگیر و شگفتزده خواهد ساخت
مردمی که درد کمر دارند یک گونه واکنش نشان نه می دهند چونکه طرز تفکر و توقع متفاوت از هم دارند
وقتی که درد کمر باعث محدودیت در حرکات کمر میشود، این به خودی سبب فشار روانی شده و در نتیجه درد کمر را
افزایش میدهد
این یک چرخه یا دایره معیوبه است



افرادی که استعداد به تشویش دارند، منتظر وقوع حادثه بد اند و منفی فکر میکنند، درد کمر را خوب تحمل نه می توانند.
این به خاطر است که فشار روانی تغییرات را در مغز به بار آورده و احساس درد را شدید میسازد. وقتی درد کمر
طولانی و مزمن میشود، کنترل هیجانات مشکلتر میگردد

چاره کردن فشار روانی و کنترل هیجانات

تداوی روانشناسی به اساس شواهد علمی درد های مزمن را تداوی میکند و از مزمن شدن دردهای حاد پیشگیری میکند.
حتی اگر شما یک بار هم کمر درد داشته اید، از تداوی روانشناسی حد اکثر مستفید شده می توانید

- روش کاهش فشار روانی بر اساس آگاهی حضوری یا Mindfulness-based stress reduction (MBSR) میتواند به شما کمک کند تا بالای هیجانات، پریشانی و افسرده گی ناشی از درد کمر تان کنترل پیدا کرده و آنها را بهبود بخشید. این شیوه شامل رد کردن مکالمات منفی ذهن و تمرکز بالای تنفس عمیق است. این شیوه راه های استراحت مغز را فعال میسازد
- رفتار درمانی شناختی یا Cognitive behavioural therapy (CBT) یک روش دیگر برای کسانیست که درد کمر دارند ولی مشکل فیزیکی و طبی در کمر نه دارند. در این شیوه به مریض یاد داده میشود تا دردش را بداند، راه های کنترل موثر درد را فراگیرد، افکار منفی و هیجانات را به چالش بکشد، کارهای فیزیکی

را چگونه انجام دهد و به اهدافش برسد. این شیوه ی درمانی شامل استراحت و نرمش بدنی، تنفس عمیق و تمرکز بالای نقاط مختلف بدن در حالیکه چشمان تان را بسته اید، می شود

- ورزش کردن منظم پریشانی و تشویش را به خاطر کم کردن هورمونهای فشار در بدن، کاهش می دهد.
- ورزش خواب و اعتماد به نفس را بهتر میسازد که برای بهداشت روانی خوب اند
- مقدار کمتر کافیین را بنوشید. کافیین در قهوه، چای و نوشابه های انرژی زا پیدا می شوند. کافیین ضربان قلب را افزایش داده و شما را بیشتر به تشویش می اندازد.
- در یک روزنامهچه افکار و احساسات تانرا به مقصد خارج ساختن افکار منفی از بدن و مغز تان، بنویسید. همچنان چیز های مثبت و چیزهای که شما در مورد شان احساس بهتری میکنید را نیز بنویسید.
- دیدار با دوستان و اعضای خانواده باعث افزاز هورمون اوکسی توسین میشود که یک پایین آورنده ی فشار روانی است.
- سکوت و تفکر عمیق به گونه ی منظم، عطر درمانی و یا گوش دادن به موسیقی آرام
- ساماندهی زنده گی و دوری از تنبلی و معطلی کارها. چرا که اینها در نزدیکیهای ضرب الاجل ها سبب فشار روانی میشوند.

References:

1. Gordon, R., & Bloxham, S. (2016). A Systematic Review of the Effects of Exercise and Physical Activity on Non-Specific Chronic Low Back Pain. *Healthcare*, 4(2), 22. doi: 10.3390/healthcare4020022
2. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2010). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *Focus On Alternative And Complementary Therapies*, 8(4), 500-500. doi: 10.1111/j.2042-7166.2003.tb04008.x
3. O'Sullivan, P., Caneiro, J., O'Keeffe, M., Smith, A., Dankaerts, W., Fersum, K., & O'Sullivan, K. (2018). Cognitive Functional Therapy: An Integrated Behavioral Approach for the Targeted Management of Disabling Low Back Pain. *Physical Therapy*, 98(5), 408-423. doi: 10.1093/ptj/pzy022