

應對長期疼痛

(Coping with long term pain)

有時候藥物或其它療法不能使疼痛消失。持續好幾個星期或幾個月的疼痛被稱作為長期或慢性疼痛。脊髓損傷後，對神經或脊髓的傷害往往會造成這類疼痛。如果你的脊髓愈合不是很好，這種疼痛就可能延續數月甚至數年。這份講義會教你一些應對慢性疼痛的有效技巧。

疼痛是發生在你大腦中的一種體驗。通過練習，你可以學會從這種體驗上轉移注意力。嘗試不同的療法，你可以學習控制疼痛而不是放任它控制你，使你能繼續你的日常生活。

疼痛和情緒

疼痛是一種令人不快的情感體驗。它會影響你的情緒和驅動你去做某些事情。導致感情的壓力和強烈的負面情緒，讓你更加疼痛難忍。你可能會感到悲傷、焦慮、恐懼或沮喪，也很憤怒。這些情感如果管理不善，可能導致疼痛和情緒的惡性循環。



你的身體就是自己的“天然藥物”

你的大腦和神經以被稱為神經傳遞素的化學物質為信使相互交流。許多止痛藥就是通過模仿或停止這些信使來起作用的。某些療法是用影響你身體對這些物質的生產量來減輕疼痛。你對應對療法練習得越多，你的身體也就越能對付疼痛。這裡是一些人體化學物質及其作用：

化學信使	作用
P 物質、前列腺素	疼痛
內啡肽、腦啡肽	止痛
皮質醇、腎上腺素	緊張、驚覺
血清素、多巴胺	快樂

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Gc3-2015-11-04

應對長期疼痛

(Coping with long term pain)

放鬆和壓力管理

疼痛會讓你感到壓力和沮喪。這種壓力會影響你的情緒，使你的身體更加緊張，導致疼痛更趨劇烈。減輕壓力的活動可以減少疼痛，幫助你應對疼痛。放鬆的技巧有助於平靜你的情緒，改善睡眠、心情、注意力和免疫系統。

提示：每種技巧都多試幾次，對心的鍛煉就像身體的鍛煉一樣。每練習一次，你的心就更堅強一些，應對疼痛也就變得更容易一些。

呼吸練習（腹式呼吸）

呼吸練習能改善氧氣的攝入量，降低壓力，減少肌肉的緊張。在對付疼痛和改善睡眠上都有幫助。以下練習描述了一種腹部呼吸法（腹式呼吸）。

1. 坐在舒適的椅子裏或背部平躺。
2. 將一只手放在腹部，另一只手放在胸口。
3. 深長緩慢地呼吸。你應該試著將空氣深吸入腹。用鼻子吸氣，用嘴巴呼氣。
4. 吸氣時，放在腹部的手應比放在胸口的手擡得更高。呼氣時，放在腹部的手應比放在胸口的手下得更深。
5. 正常呼吸大約為每分鐘 16-20 次。你在這個練習中的目標是每分鐘六到十次。不要在呼吸之間憋氣。你可能需要練習才能達到這麼低。
6. 在你專注於緩慢呼吸的同時，排除雜念或運用心像。
7. 以 20 分鐘或更久為目標。

心像練習

在心裏想像平和與積極的畫面可以幫助你將注意力從疼痛上移開。有許多心像技巧的例子。有些是想像美麗的風景或過去的美好經驗。另一些是一次放鬆一個特定的身體部位。學習使用心像讓你的心在疼痛時有個新的去處。疼痛可能仍然存在，但不再那麼關注。吸入藍色，呼出紅色是應用心像放鬆和呼吸的例子。

1. 以坐位或躺位，閉上你的眼睛。
2. 每次吸氣，在心中想像你吸入平靜和安寧。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Gc3-2015-11-04

應對長期疼痛

(Coping with long term pain)

3. 每次呼氣，想像你呼出壓力和疼痛。
4. 想像**積極、平靜的情緒是藍色的**空氣，隨著每次呼吸進入你的鼻子。
5. 想像**負面情緒和疼痛為紅色的**空氣，隨著每次呼吸離開你的嘴巴。
6. 以腹部呼吸（見上述），努力做 20 分鐘以上。

冥想和祈禱

冥想和祈禱是以更強大的力量來連接你的身心的方法。通過練習，你能夠將心置於讓疼痛變得非常溫和平靜的地方。如果你信教，祈禱或冥想可能已經是你的功課了。冥想可以但不一定是一種宗教或精神的體驗。但它也可以幫助你放鬆。冥想應與腹部呼吸一起做。你的眼睛可以睜開或閉上。你可以用坐姿或躺姿。某些不同的冥想方式包括：

- 排除雜念
- 使用想像
- 使用咒語（大聲或在心裏重復一個字或短語）

提示： 搜索一下互聯網，查找呼吸、想像和冥想。有很多音頻和視頻源可以給你提供指導（例如 youtube.com）。

鍛煉和節省體力

健康的生活方式需要平衡工作、鍛煉、日常瑣事、娛樂和睡眠。這些事情中的任何一件做太多或太少都會加劇疼痛。傾聽你的身體，找出適合你的平衡。

鍛煉

鍛煉是控制長期疼痛的最有效方式之一。鍛煉還可以改善血液流動、呼吸和睡眠。你可以去健身房、健身班或就在自己家裏鍛煉。有關脊髓損傷后你需要多少鍛煉，有一些原則需要遵守。如果你長期沒有鍛煉，要慢慢努力來實現這些目標。你應該試著每星期做兩次有氧和力量鍛煉。

- **有氧活動：** 做至少20分鐘的中度到劇烈運動。你可以用推輪椅、臂力搖車鍛煉、騎車或使用減重跑步機。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©2015 大學健康網絡-多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Gc3-2015-11-04

應對長期疼痛

(Coping with long term pain)

- **力量訓練**：鍛煉每個主要肌肉群，做三組，每組重複做 8-10 次。主要肌肉群包括你的手臂、肩膀、胸部、背部、大腿和小腿。鍛煉你可以運動的肌肉。你可以做自由重體器械、彈性阻力帶、負重器械或功能性電刺激。

提示：參加某個課程或支持小組有助於你安排時間，為自己做些事情。有很多選項，包括冥想班、瑜珈班、鍛煉和興趣愛好班。

節省體力

疼痛會消耗你的體力。如果疼痛發作時日常活動都會有困難。平衡補充能量的活動和消耗體力的活動有助於你控制疼痛。這裡有幾個訣竅：

- **規劃**你的活動，將它們分散到天或星期。
- **優先考慮**最要緊的事情。有時你可能需要取消某項活動來完成其它事情。
- **保持工作的節奏**，不要匆忙行事，每小時安排 3-5 分鐘的休息。
- **排除**某些無關緊要的活動。
- **委託**他人替你完成任務。
- **整理**你的家，讓它略顯凌亂。將你常用的要緊事情放在容易取放的地方。
- **裝備**你自己，適當的工作要有適當的工具。

睡眠

睡個好覺是控制疼痛的一個重要部分。成年人每晚需要 7-8 小時的睡眠。許多患有慢性疼痛的人都有睡眠問題。這裡有一些方法，可以幫助你的身體得到所需的休息。

- 按照你通常的睡眠習慣，按時上床。
- 換上舒適的衣服，並在臥室保持良好的室溫。
- 讓你的臥室僅供睡覺使用；不要用來工作或做有壓力的活動。
- 使用額外的枕頭，讓身體在床上躺得舒適。
- 嘗試利用放鬆或呼吸技巧在上床前或上床後減少壓力。
- 睡覺前讀讀書，寫寫日記或聽聽輕音樂，放鬆身心。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Gc3-2015-11-04

應對長期疼痛

(Coping with long term pain)

自我對話與表達技巧

你的想法、思維方式和行爲會影響你的疼痛體驗。組織你響應疼痛的想法和行動有助於你對它有更深的理解。尋找創造性的方法來表達你的疼痛可以幫助你更好地應對和發現有益的解決方案。

健康的生活方式: 保持良好健康的第一步是培養健康的生活方式。均衡飲食、定期鍛煉和喝足量的水都有幫助。

自我對話

自我對話是在你大腦中和你自己的交談。這可以用文字、圖像和聲音形式表達的思想語言。疼痛會造成消極的自我對話，影響你的情緒和動機。而消極的自我對話也會使疼痛更甚或影響你的行動。學習什麼會誘觸發消極的自我對話並及早制止可以改善你應對疼痛的能力。當你了解了你的自我對話後，你就有能力改變它影響你的行爲和情緒的方式。

我們很多的想法都是無意識的。你可以通過了解自己的無意識想法和思維選擇來提高你的自我對話。**記錄自我對話**是一種很好的鍛煉方法。你可以在對付疼痛或你生活中的其它事件上試試這一辦法。完成這項練習時不要着急。

- **事件:** 想想你的疼痛，只寫下有關疼痛的事實（不要有假設）。
- **情緒:** 寫下你的疼痛對情緒造成的影響（例如，煩躁、緊張、憤怒、悲傷、焦慮、害怕等等）。
- **無意識思想:** 寫下你感覺疼痛時所有的想法（自我對話）。儘可能誠實。這可能要花幾分鐘。
- **事實檢測:** 就你的想法詢問自己以下問題。
 - 是否還有其它方式看待這種情況？
 - 我害怕什麼事情的發生？
 - 我有什麼事實來說明這種事情會發生？
 - 是否有事實與這種結論不符？
 - 有什麼樣的應對資源可用？

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Gc3-2015-11-04

應對長期疼痛

(Coping with long term pain)

- 我在以往是否只有失敗的經驗，或者也有時候做得不錯？
- 有時候我做得沒有那麼理想，但也有時候我做得很好。這兩者之間有什麼差別？
- **替代想法：** 寫下在這種情況下可以有的替代想法。你怎麼能更理性地看待這一事件？

表達技巧

某些技巧可以幫助你組織你有關疼痛的想法。尋找對疼痛的不同表達方式有助於你對它有更好的理解。通過用創造性方式表述你的疼痛，會將這種體驗排出你的頭腦，放歸世界。它給你提供一個指向，幫助你和他人理解你的疼痛。一種方法是通過寫日記。另一種你可以嘗試的方法是用比如詩歌、繪畫和歌曲等藝術形式來表達你的疼痛。與他人分享你的作品也可以幫助他們理解你的經歷。有一種簡單的練習叫做**拼圖練習**。要做這個練習，你需要：舊雜誌、一張大紙或大紙板、剪刀和膠水棒。

7. 從舊雜誌上剪下一系列圖片。圖片內不應包含任何文字。
8. 挑選說明一下事項的圖片：
 - 你是誰
 - 你的疼痛
 - 你如何應對你的疼痛
9. 將圖片粘到紙上。
10. 花點時間來思考完成的作品。與朋友或家庭成員分享。

與專家談談

有時候你可能覺得你需要找一個專家來談談你的疼痛和你的問題。心理學家和社會工作者都受過專門訓練，可以在你的想法和行為上為你提供幫助。他們可以幫你分析你的想法和行為。幫你發現你沒有意識到的新的疼痛誘因。也可以就如何改變你的想法和行為，更好地應對疼痛提出建議。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Gc3-2015-11-04