

在经历疼痛时增加积极思考和感受的小贴士

疼痛与情绪紧密相关。提升情绪状态实际上可以帮助缓解痛苦。以下是一些可能会影响您的感受的事情，这些是您可以自己做的事情

学会反思并重新构建负面思考。

参加您热爱的活动。

增加积极的
思考和
感受

花更多时间与朋友和家人在一起，或找到新的社交群体。

请求转诊至认知行为疗法。

了解冥想和正念等放松技巧。

积极性和心态

积极性在控制疼痛方面非常重要。积极思维可以帮助减少负面感受、疼痛、压力，并增加您做出健康选择的动力。可能看起来很难做到，但这是一种可以通过练习得到提高的技能。

您可以通过做一些事情来改善您的情绪状态，比如花时间与朋友和家人在一起、经常做一些您热爱的事情，并通过学习冥想等放松技巧来平息您的思绪。改变长期情绪也可能需要针对您对各种情境的看法。一种方法是挑战您的负面自动思考。

思考

自动思考往往是负面的，会影响您对世界和对生活的态度。处于疼痛中的人可能会容易产生负面思考，这可能会导致更多的压力并使行为改变更加困难。通过思考如何重新构建更正面的自动思考，可以解决您的自动负面思考的问题。以下是一些常见的负面思维形式，常常困扰患有持续性疼痛的人。在查看并重新构建下面列表中的示例之后，请尝试使用下一页的ABCD压力日记来重新构建您自己的负面思考。

› 灾难化思考：想象任何事件的最坏结果。

- 例如：“我现在可能不得不手术了！”
- 正面架构：“我正在经历一次突发事件，经过一两天的休息后我会感觉好些。”

› 极端化思考：将一切视为非黑即白，非好即坏；看不到任何灰色区域。

- 例如：“如果我不能像以前那样骑车，我就再也不骑车了。”
- 正面架构：“虽然我不能像以前那样骑车，但至少我还能骑。”

› 过滤化思考：只关注坏事，忽视局面中的积极因素。

- 例如：“为什么我还处在疼痛中？从来就没有什么好事发生在我身上。”
- 正面架构：“如果不是因为疼痛，我可能不会加入这个美妙的读书俱乐部。”

› “应该”式陈述：因自己没有按照自己认为应该做事情的方式做事而怪罪自己。

- 例如：“我本应该能够像以前那样打扫房子或修剪草坪。”
- 正面架构：“我今天不需要完成所有事情。我会每天做一点，直到全部完成。”

› 概括化思考：相信在某一事件中发生的事情将在未来的所有事件中发生。

- 例如：“我之前尝试过呼吸运动，但失败了。再试一次是毫无意义的。”
- 正面架构：“也许我遗漏了呼吸运动的一些要领。我要再试一次。”

› 指责性思考：因自己的疼痛而责备自己、其他人或某事。

- 例如：“我受伤了，这都是我同事的错。”
- 正面架构：“每个人都难免会发生事故。”

› 执着控制性思考：相信您无法控制自己的处境。

- 例如：“如果这位医生不能解决我的痛苦，那就没有希望了！”
- 正面架构：“我要问我的医生我能做些什么来减轻我的痛苦。”

› 读心式思考：您对其他人的想法做出假设。

- 例如：“当她对我说话时，她看向别处.....她并不在乎。”
- 正面架构：“她看起来心烦意乱。我相信她的生活中有很多事情要处理。”

如要了解更多关于疼痛管理信念的重要性，请查看David Butler和Lorimer Moseley所著的书《The Explain Pain Handbook》。

ABCD压力日记

第____周	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
A 写下所发生的 压力事件。							
B 写下在这件压力 事件发生时您的 思考。							
C 写下在这件压力事 件发生时您的 感受。							
D 思索并质疑您 在“B”中的思考。 将它重新构建成更 为正面的思考。							

经作者许可，转载自Dennis Turk和Frits Winter所著《The Pain Survival Guide: How to Reclaim Your Life》(美国心理学会, 2006年)中的信息。