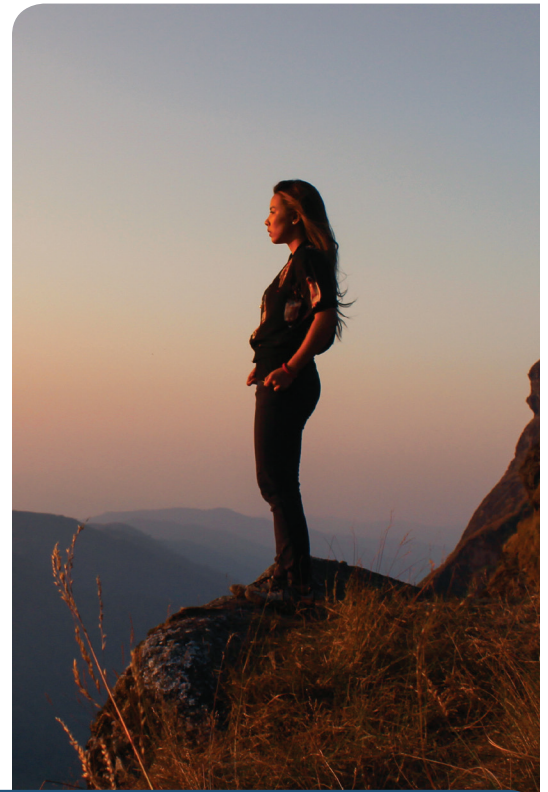


了解疼痛： 知识产生力量

您与疼痛的关系

没有人想要感受疼痛。不论是踢到脚趾还是用锤子敲击到手指，这种短暂的疼痛并不令人愉快。更令人不安的是长期慢性疼痛，又称为持续性疼痛。不论您怎么努力，这种疼痛都不会消失。

持续性疼痛会对日常生活产生深刻影响。它可能会破坏您的工作、锻炼、睡眠能力以及享受活动和爱好的能力。



您知道吗？

- 您可以做很多事情来减轻疼痛。
- 当人们对自己的疼痛有所了解后，疼痛就会减轻。
- 所有的疼痛都来自您的大脑。这意味着，大脑理解整个情况并创造一种疼痛反应来保护您。
- 疼痛并不总是等同于伤害。您的大脑可能已经如此习惯于产生疼痛，以至于即便您已经从损伤或疾病中恢复过来，疼痛也不会停止。在这种情况下，请不要避免运动。通过低调开始和慢慢进行，即使会感到一些酸痛，您也可以逐渐恢复运动并增加运动。
- 压力与疼痛密切相关。专注于减轻压力，并改变对压力的反应方式。您可能会发现，当您的压力减轻时，您的疼痛也会减轻！
- 您可以改变您的疼痛，但这是一个过程。要对自己有耐心！

大脑信号可以改变您的疼痛

科学家现在已经知道,我们的思想和行为会影响一切疼痛。每个人的疼痛状况都会有所不同。以下哪项是您疼痛体验的重要部分?

我不太清楚我的大脑在疼痛中起什么作用。

因为我的疼痛,我无法做自己喜欢的事情。

我在管理生活压力方面遇到麻烦。

因为我的疼痛,我害怕四处走动。

获得舒适睡眠对我而言很困难。

我艰难地努力保持健康饮食。



控制您的疼痛

科学家现在已经知道,我们的思想和行为会影响我们恢复的程度。

以下是重新训练大脑和身体疼痛反应的一些关键策略:

- 再次开始运动。慢慢开始并保持运动。
- 健康饮食。
- 学习放松技巧并每天练习。学习如何减轻压力。
- 与他人联系,并与其他人在一起。
- 参与您喜欢的爱好。
- 保证充足睡眠,但不要睡得太多。

改变可能很难,但您可以慢慢减轻疼痛。

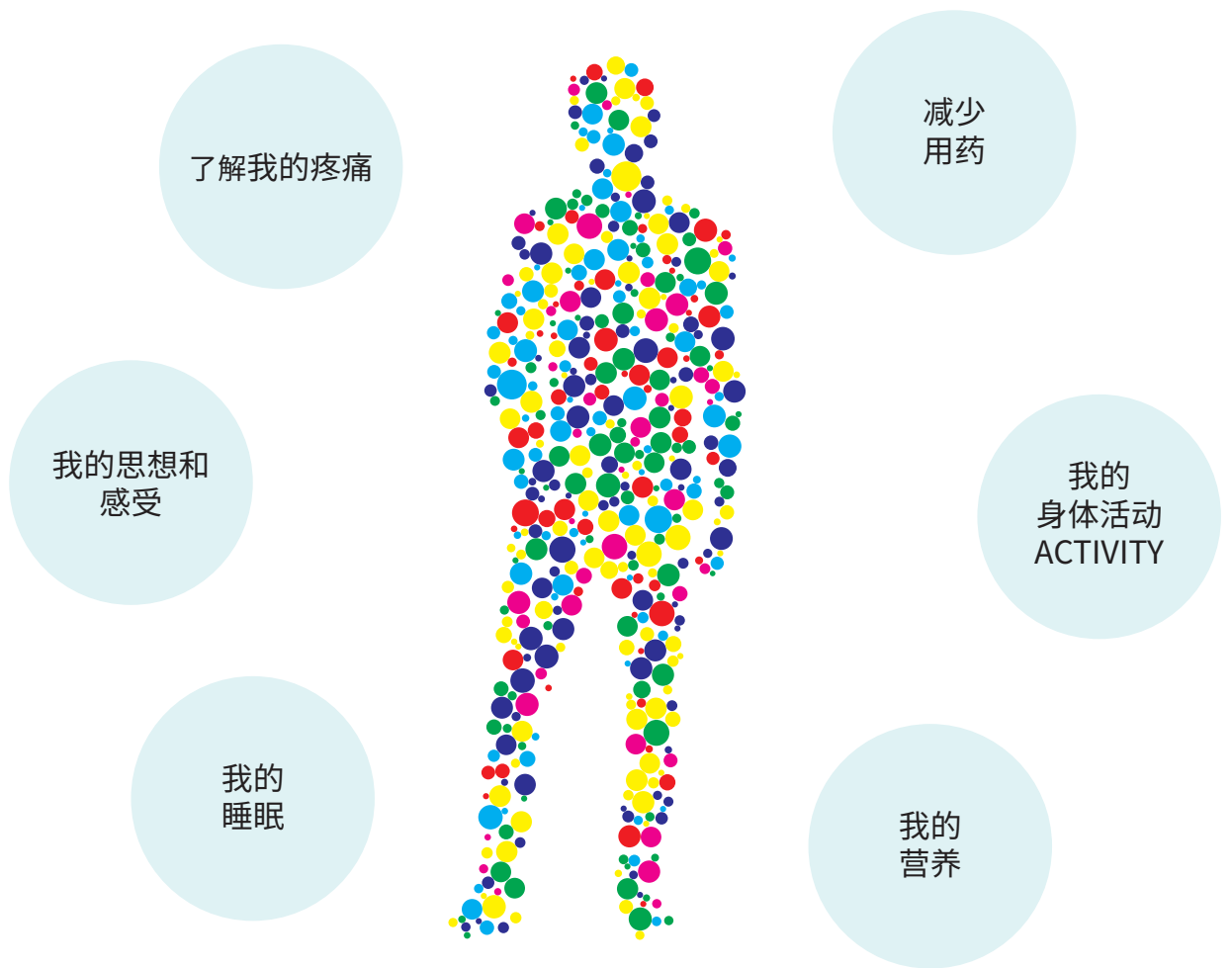
经许可改编自Providence Health & Services

了解您的疼痛故事

制定计划

1.我围绕疼痛的最重要目标是：_____

2.在下方,请圈出可代表您疼痛故事中最重要部分的两件事：



3.考虑一下,您是否愿意针对这些事情做些努力。如果您愿意,您最想在什么方面努力? _____