

您是否经常有消极想法并感到沮丧？

您是否感到焦虑或担忧？

您是否回避做自己喜欢的事情？

以下是一些改善情绪的小贴士



心理咨询可以帮助您



学会管理压力



参与有趣的活动



制定计划



重塑消极想法



练习放松技巧



与朋友、家人和宠物共度时光

www.oregonpainguidance.org/paineducationtoolkit

通过微小的改变，您可以逐渐提升情绪并缓解疼痛。





疼痛与情绪如何相互作用：

疼痛与情绪紧密相连。疼痛会让您感到压力、沮丧和担忧。您可能会感到孤立无援。这些情绪可能会使疼痛加剧。通过一些指导和练习，您可以做出小小的改变，这些改变将逐渐改善您的情绪，并随着时间的推移减轻疼痛。

如何帮助缓解压力：

压力对我们的身体有直接的影响。当我们减轻对压力的反应时，身体会释放天然的化学物质来平静大脑和身体，并减少疼痛。当您放慢呼吸并放松肌肉时，您的心跳会减慢，压力反应会得到缓解，从而减轻疼痛。

改变你应对压力的方式。你的心情和痛苦即使是很小的积极改变也会有所改善。

做一些有趣的事情



- 寻找您喜欢或发现新的爱好
- 当您做自己喜欢的事情时，您会开始重塑大脑

与朋友、家人和宠物共度时光



- 与有趣的朋友交往
- 孩子和宠物能显著缓解压力
- 记得感谢家人和朋友的支持

练习放松技巧



- 正念和冥想可以平静心灵和身体
- 深呼吸可以平息身体的应急反应系统
- 有许多优秀的有助于放松身心的应用程序可供使用

改变消极想法



- 您可以通过改变消极想法来改善情绪
- 关注您生活中的积极方面
- 保持积极的态度可以防止疼痛干扰您的幸福

心理咨询可以帮助您



- 疼痛患者常常会感到悲伤、焦虑或恐惧
- 谈话疗法可以通过改变您的思想、情感和行为来帮助您管理疼痛
- 两种常见的疗法是认知行为疗法 (CBT) 和接受与承诺疗法 (ACT)

对自己保持耐心。每一步，无论多么微小，都是累积

我的短期目标：

实现目标的步骤：

找到更多帮助您缓解疼痛的方法：

www.oregonpainguidance.org/paineducationtoolkit

