

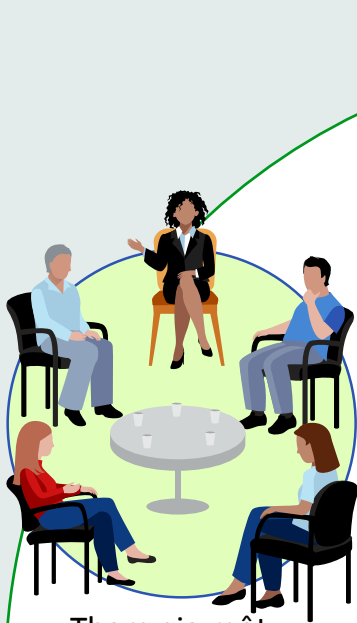


Quý vị có tránh các tình huống xã hội không?

Cơn đau của quý vị có tồi tệ hơn khi quý vị ở một mình không?

Quý vị có đôi khi lo lắng hoặc chán nản?

# Khi quý vị đang kết nối với những người khác, nỗi đau sẽ không làm phiền quý vị nhiều



Tham gia một nhóm hoặc lớp học kiểm soát cơn đau



Kết nối với gia đình và người chăm sóc



Kết nối với bạn bè



Lên kế hoạch



Tham gia một nhóm trực tuyến



Kết nối với các nhóm cộng đồng

Giao tiếp xã hội với những người khác sẽ kích hoạt lại bộ não của quý vị và điều này có thể thay đổi cơn đau của quý vị



## CƠN ĐAU BỊ ẢNH HƯỞNG NHƯ THẾ NÀO BỞI CÁC KẾT NỐI XÃ HỘI CỦA CHÚNG TA:

Khi mọi người sống với cơn đau, họ có thể trở nên cô lập. Sự cô lập có thể khuếch đại cơn đau trong não. Khi mọi người không kết nối với xã hội, họ có xu hướng làm ít hơn và tập trung nhiều hơn vào cơn đau.

## KẾT NỐI XÃ HỘI CÓ THỂ GIÚP ÍCH NHƯ THẾ NÀO:

Chúng ta có thể bắt đầu thiết lập lại bộ não và giảm đau bằng cách thay đổi một số thói quen.

Kết nối với những người khác giúp chúng ta năng động hơn, hạnh phúc hơn và tập trung vào những điều quan trọng với chúng ta. Quý vị có thể quyết định những hoạt động nào có ý nghĩa nhất đối với mình.

### ➤ KẾT NỐI VỚI GIA ĐÌNH VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC



- Gia đình và người chăm sóc thường là những người chứng kiến những khó khăn của quý vị.
- Sử dụng các công cụ mới và chia sẻ chúng với gia đình quý vị có thể giúp mọi người cảm thấy được kết nối và hy vọng hơn.

### ➤ KẾT NỐI VỚI BẠN BÈ



- Kết nối lại với những người bạn cũ có thể nhắc nhở quý vị rằng quý vị là ai trước khi cuộc sống chỉ toàn là đau đớn.
- Chia sẻ những trải nghiệm thú vị với những người mới sẽ giải phóng các chất hóa học mạnh mẽ trong não giúp chúng ta cảm thấy tự tin và có năng lực hơn.

### ➤ KẾT NỐI VỚI CÁC NHÓM CỘNG ĐỒNG



- Chia sẻ thời gian và các hoạt động với những người có cùng sở thích sẽ cải thiện chất lượng cuộc sống ngay cả khi quý vị vẫn còn đau.
- Khám phá các cộng đồng tâm linh, các nhóm thể dục, trung tâm dành cho người cao tuổi, các cơ hội tình nguyện, các sự kiện cộng đồng hoặc chợ nông sản.

### ➤ THAM GIA MỘT NHÓM TRỰC TUYẾN



- Quý vị không phải là người duy nhất đối phó với cơn đau – quý vị có thể nhận được sự hỗ trợ và tìm hiểu về những điều hữu ích mà người khác đã thử.
- Tìm kiếm các nhóm trực tuyến cung cấp hỗ trợ tích cực, định hướng hành động mà không hứa hẹn các giải pháp nhanh chóng.

### ➤ THAM GIA NHÓM HOẶC LỚP KIỂM SOÁT CƠN ĐAU



- Các nhóm cộng đồng cung cấp các kỹ năng, hỗ trợ và kết nối xã hội có thể giúp thay đổi trải nghiệm đau của quý vị theo những cách mạnh mẽ.
- Kiểm tra với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết các nhóm kiểm soát cơn đau trong khu vực của quý vị.

**Trân trọng mỗi kết nối xã hội của quý vị, bất kể nhỏ như thế nào.**

#### Mục tiêu ngắn hạn của tôi:

Tôi sẽ dành một giờ mỗi tuần để tham gia vào lớp học vẽ.

#### Các bước để đạt được mục tiêu của tôi:

- Gọi cho Sue ngay hôm nay và hỏi xem cô ấy có tham gia lớp học không
- Đăng ký lớp mỹ thuật thứ bảy
- Mua sơn và cọ vẽ

Tìm thêm những cách khác để giảm đau:

[www.oregonpainguidance.org/paineducationtoolkit](http://www.oregonpainguidance.org/paineducationtoolkit)

