

在疼痛狀況下照料他人

慢性疼痛有可能令人不堪重負。在疼痛的時候照顧別人有諸多挑戰，包括：疲勞、安排參加多個診療預約、身體極限、為對方保留空間，以及壓力。生活於疼痛中的人照顧他人時，有可能發現應對他們愛的人的期望值是一種挑戰。

以下是經受疼痛困擾的人照料他人時，應對這些挑戰的一些方法：

(1) 學會自我疼愛

自我疼愛意味著對自己表示友善，承認自己的人性。告訴自己，我們正在做我們最大的努力，即使面臨挑戰，也應該照顧自己。自我批評是自我疼愛的反義詞。研究表明，自我疼愛的人往往更關心、寬容和支援他人。

自我疼愛為我們創造一個機會，用心接受當下的全部狀況。這可能是一個痛苦或困難的時刻，如果用友善和關懷來擁抱自己，可表明我們也允許自己作為一個正常人存在。當我們能夠進行自我疼愛時，它也有助於我們與他人有更多的連結。

- 要瞭解更多關於自我疼愛和疼痛管理的資訊，請聽Pain BC關於正念和自我疼愛的播客節目。
- 要瞭解更多關於自我疼愛和護理的資訊，請聽卑詩省家庭護理人員協會關於護理人員的正念自我疼愛的網路研討會。

(2) 設定邊界

成為一個具有抗逆性的家居護理者意味著重視自己的需求，特別是在試圖應對慢性疼痛時。設定邊界是重要的，但卻很難，它能為自己調整節奏以便可以繼續提供護理。設定邊界並不意味著你對於護理工作不投入--恰恰相反。設定邊界可以讓你繼續以疼愛之心和奉獻精神護理他人，而不是感到迷失或被護理者角色所吞噬。以下是作為護理者設定邊界的一些方法：

- 梳理清楚護理者的工作中哪些部分是只有你能做的。是否有一些事情可以由其他家庭成員、朋友或雇來的幫手來做？

- 與你照料的人討論你的邊界。解釋你什麼可以做，以及什麼不能（或不會）做。比如說。“我今天的工作很辛苦。我打算休息幾個小時，然後我可以晚飯後來幫你”。
- 安排時間來照顧自己的需要。照顧自己和設定邊界可能會帶來內疚感、恐懼或自我懷疑。然而，通過保持自身的健康，你更容易保持精力，從而繼續為您的親人提供照料。

(3) 尋求幫助

尋求幫助可能很難，因為有時我們都不知道自己的需求是什麼，我們不想麻煩別人，或者不想讓其他人捲入現狀中。我們也可能會有這樣的想法：「沒有人能夠能像我一樣，把這件事做這麼好」；或者「除了我，沒有人是應盡之責」。然而，尋求幫助對你作為護理者和被護理的人的幸福都是至關重要的。

有用舉措之一包括明確你的需求。你可能會發現使用這個《瞭解你作為護理者的需求》工作表來確定並寫下你目前作為護理者的需求是很有幫助的。你可能也會發現，參考一下《護理者常見需求清單》是很有用的。

由於疼痛往往是不可見的，你所愛的朋友、鄰居和家人可能並不知道你何時需要幫助。他們可能想幫忙，但可能不知道如何幫忙。尋求幫助並與他人討論你的需求，可能會使他人更容易為你提供支援。記錄你需要幫助的事務清單，讓願意為你提供支援的人去匹配，可能會很有幫助。

(4) 尋求支援

為照料他人的人提供的支援可以是正式或者非正式的。例如，你可以通過當地衛生系統、社區或支援團體獲得支援。聯繫你當地的衛生當局，看看有什麼服務可以提供給你，如家居支援和暫休計劃。

商業和社區機構可以提供支援服務以減輕你的負擔。在許多（但不是所有）省份，撥打2-1-1電話，了解當地有哪些支持服務會很有幫助。

許多人也喜歡結交一群具有相同經歷的同伴，互相溝通。在小團體或一個你信任的人的支援下，可能更容易設定邊界並承擔責任。

相關資源（英文）

- [Caregiver Support Line \(BC only\) 護理員支援熱線 \(仅在BC \)](#) : 1-877-520-3267
- [Pain Support Line \(BC only\) 疼痛支援熱線 \(仅在BC \)](#) : 1-844-880-PAIN (7246)
- [Helpful tips about setting boundaries as a caregiver](#) 護理者設定邊界的有用技巧
- [Communicating about your pain with your loved ones](#) 與你愛的人溝通你經受的疼痛

- [Family caregiver support groups](#) 家庭護理者互助小組
- [Pain Support & Wellness Groups \(BC only\)](#) 疼痛支援和幸福小組
- [Caregiver Learning Center](#) 護理者學習中心
- [LivePlanBe](#) “生活計劃”
- [Financial assistance guide - Family Caregivers of BC](#) 財務資助指南-卑詩省家居護理者

相關資源 (中文)

- 列治文精神健康門診服務 Richmond Mental Health Outpatient Services
http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665
- 中僑心理輔導服務 S.U.C.C.E.S.S. Counselling Service <https://successbc.ca/news/s-u-c-c-e-s-s-extends-free-affordable-community-counselling-services/>
- 中僑互助會心理熱線 S.U.C.C.E.S.S Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教練帶領的學習 BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粵語「打開心窗」關懷互助小組 Cantonese ‘Heart to Heart’ Share and Care Group
<https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 「開創會所」中文愛心小組活動 Pathways Richmond Chinese Family Support Group
<https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>



通過加拿大衛生部的財政捐助，該計劃得以實現。此處表達的觀點不一定代表加拿大衛生部的觀點。