

在疼痛状况下照料他人

慢性疼痛有可能令人不堪重负。在疼痛的时候照顾别人有诸多挑战，包括：疲劳、安排参加多个诊疗预约、身体极限、为对方保留空间，以及压力。生活于疼痛中的人照顾他人时，有可能发现应对他们所爱之人的期望值是一种挑战。

以下是经受疼痛困扰的人照料他人时，应对这些挑战的一些方法：

(1) 学会自我疼爱

自我疼爱意味着对自己表示友善，承认自己的人性。告诉自己，我们正在做我们最大的努力，即使面临挑战，也应该照顾自己。自我批评是自我疼爱的反义词。研究表明，自我疼爱的人往往更关心、宽容和支持他人。

自我疼爱为我们创造一个机会，用心接受当下的全部状况。这可能是一个痛苦或困难的时刻，如果用友善和关怀来拥抱自己，可表明我们也允许自己作为一个正常人存在。当我们能够进行自我疼爱时，它也有助于我们与他人有更多的连结。

- 要了解更多关于自我疼爱和疼痛管理的信息，请听Pain BC关于正念和自我疼爱的播客节目。
- 要了解更多关于自我疼爱和护理的信息，请听卑诗省家庭护理人员协会关于护理人员的正念自我疼爱的网络研讨会。

(2) 设定边界

成为一个具有抗逆性的家居护理者意味着重视自己的需求，特别是在试图应对慢性疼痛时。设定边界是重要的，但却很难，它能为自己调整节奏以便可以继续提供护理。设定边界并不意味着你对于护理工作不投入--恰恰相反。设定边界可以让你继续以疼爱之心和奉献精神护理他人，而不是感到迷失或被护理者角色所吞噬。以下是作为护理者设定边界的一些方法：

- 理清楚护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员、朋友或雇来的帮手来做？

- 与你照料的人讨论你的边界。解释你什么可以做，以及什么不能（或不会）做。比如说。“我今天的工作很辛苦。我打算休息几个小时，然后我可以晚饭后来帮你”。
- 安排时间来照顾自己的需要。照顾自己和设定边界可能会带来内疚感、恐惧或自我怀疑。然而，通过保持自身的健康，你更容易保持精力，从而继续为您的亲人提供照料。

(3) 寻求帮助

寻求帮助可能很难，因为有时我们都不了解自己的需求是什么，我们不想麻烦别人，或者不想让其他人卷入现状中。我们也可能会有这样的想法：“没有人能够像我一样，把这件事做这么好”；或者“除了我，没有人是应尽之责”。然而，寻求帮助对你作为护理者和被护理的人的幸福都是至关重要的。

有用举措之一包括明确你的需求。你可能会发现使用这个《了解你作为护理者的需求》工作表来确定并写下你目前作为护理者的需求是很有帮助的。你可能也会发现，参考一下《护理者常见需求清单》是很有用的。

由于疼痛往往是不可见的，你所爱的朋友、邻居和家人可能并不知道你何时需要帮助。他们可能想帮忙，但可能不知道如何帮忙。寻求帮助并与他人讨论你的需求，可能会使他人更容易为你提供支持。记录你需要帮助的事务清单，让愿意为你提供支持的人去匹配，可能会很有帮助。

(4) 寻求支持

为照料他人的人提供的支持可以是正式或者非正式的。例如，你可以通过当地卫生系统、社区或支持团体获得支持。联系你当地的卫生当局，看看有什么服务可以提供给你，如家居支持和暂休计划。

商业和社区机构可以提供支持服务以减轻你的负担。在许多（但不是所有）省份，拨打2-1-1电话，了解当地有哪些支持服务会很有帮助。

许多人也喜欢结交一群具有相同经历的同伴，互相沟通。在小团体或一个你信任的人的支持下，可能更容易设定边界并承担责任。

相关资源（英文）

- [Caregiver Support Line \(BC only\) 护理员支援热线（仅在BC）](#): 1-877-520-3267
- [Pain Support Line \(BC only\) 疼痛支援热线（仅在BC）](#): 1-844-880-PAIN (7246)
- [Helpful tips about setting boundaries as a caregiver 护理者设定边界的有用技巧](#)

- [Communicating about your pain with your loved ones](#) 与你爱的人沟通你经受的疼痛
- [Family caregiver support groups](#) 家庭护理者互助小组
- [Pain Support & Wellness Groups \(BC only\)](#) 疼痛支援和疗愈小组
- [Caregiver Learning Center](#) 护理者学习中心
- [LivePlanBe](#) 生活计划
- [Financial assistance guide - Family Caregivers of BC](#) 财务资助指南-卑诗省家居护理者

相关资源 (中文)

- 列治文精神健康门诊服务Richmond Mental Health Outpatient Services
http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665
- 中侨心理辅导服务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/>
- 中侨互助会心理热线S.U.C.C.E.S.S Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教练带领的学习BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粤语「打开心窗」关怀互助小组Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group
<https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 「开创会所」中文爱心小组活动Pathways Richmond Chinese Family Support Group
<https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>



加拿大卫生部的财政捐助使该计划成为可能。此处表达的观点不一定代表加拿大卫生部的观点。