

## 與家人和朋友溝通

疼痛有時會使我們比平時更情緒化。我們可能會覺得人們不理解或不相信我們。這可能造成孤立。當我們的家人和朋友期望我們做一些與我們的能力、精力和或承受程度不匹配的事情時，這可能造成非常大的壓力。以下一些策略可以幫助我們改善關係：

### 向他們簡要地講解慢性疼痛

開誠佈公地談論你的疼痛及其造成的影響，可以幫助你獲得更多接納，感到更有掌控力，並使你更加堅強。這也可以幫助到你周邊的人。

### 帶上你信任的人一起去診療

正如你可以從醫生那裡聽到他們對你經歷疼痛的確定與認同，你周圍的人也可以受益於從醫生那裡了解到更多有關你的疼痛的知識，以及如何更好地給予你支持。

### 闡明你的能力範圍

為了有利於你的康復，避免對太多的事情都說"是"。對我們愛的人要誠實，讓他們知道你可能需要休息一下，或者換以不同的方式從事某項活動或任務。

### 針對你的需要提出要求

其他人可能針對你需要什麼有自己的觀點，但最終還是你最了解自己。你可以針對自己的需要提出要求。

### 設定邊界

當一段關係中的某些方面不對勁，尤其是當它導致你痛苦加添時，你必鬚髮聲。這往往意味著設定邊界，要求對方改變他們的行為。

以下反饋公式是一個設定邊界的好工具：

當你（描述對方的行動），

我感到 ( 描述你所感受到的情緒 ) ，  
並導致我 ( 描述你感受到這種情緒時出現的狀況 ) ，  
你是否願意 ( 提出你的要求 ) ？

舉例如下：

當你：開始列出對我的建議時，  
我感到：不堪重負  
而這導致我：封閉自己，不想做任何事情。  
你是否願意：先問問我的感受？

### 優雅地應對他人的建議

當那些沒有經歷慢性疼痛的人不經詢問就給出建議時，這會讓人非常沮喪。試著找尋一些不耗費你的精力或增添壓力的回應方式。例如，你可以說："謝謝你與我分享，我會考慮的。"

### 考慮你的能量水平

你的能量是一種重要的資源，需要被嚴加保護。選擇一下你想給哪些關係和人際互動投入更多的精力。

### 相關資源 ( 英文 )

- [Live Plan Be: Effective communication tips for people in pain](#) ( 生活計劃：受疼痛困擾之人的有效溝通技巧 )
- [Live Plan Be: Four communication tools for close relationships](#) ( 生活計劃：親密關係中的四種溝通技巧 )
- [How to explain chronic pain to family in seven simple steps](#) ( 7種簡單方式和家人解釋慢性疼痛 )
- [Pain Waves Podcast](#) (疼痛波播客)

### 相關資源 ( 中文 )

- Richmond Mental Health Outpatient Services列治文心理健康門診服務  
[http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res\\_id=665](http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665)
- 中僑心理輔導服務SUCCESS . Counselling Service <https://successbc.ca/news/success-extends-free-affordable-community-counselling-services/>

- 中僑互助會心理熱線SUCCESS Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教練帶領的練習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/>

**Canada**

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。