

疼痛爆发

一个人所经受的疼痛程度可以升高和下降。当我们经历疼痛加重的时期，这称为疼痛爆发。导致爆发的原因并不总是显而易见，因为可能涉及很多原因。有时你可以防止它们发生，但是有些时候你也无能为力。

我们可能会因为我们的疼痛变得严重，或者我们更难抑制疼痛，从而经历疼痛爆发。疼痛爆发有四个主要因素：

- 行动和行为；
- 生物学、遗传学、物理因素、生理学；
- 感受、心情、情绪；
- 思想、信念、自我对话；

爆发时你能做什么？

- **尽快采取行动。**虽然一旦疼痛爆发显现，你可能无法阻止其发生，但你可以使它变得更短，更不强烈。控制好你的疼痛爆发，使你重新赢得掌控权。
- **避免那些使你难以应付疼痛的状况。**如果可能的话，避免已知的有可能使你难以应付疼痛，或者不必要地增加你的疼痛，以及妨碍你使用你的常规应对方法和疼痛应对策略的状况。
- **注意早期预警信号。**试着留意你身体的早期警告信号，告诉你疼痛开始爆发了。想一想你在这刻可以做什么不一样的事情来照顾自己。
- **当你感觉疼痛开始爆发时，暂时休息一下。**暂时休息的目的是帮助你更清楚地思考。停下手中的事情，通过吸气和绷紧，然后呼气 and 放松，练习使自己平静的呼吸技巧。提醒你的身体，目前是安全的。
- **改变你的身体环境。**伸展身体，改变姿势，换一下你手中的事情，放慢速度，散步，练习步行冥想，尝试按摩，或应用冰敷或热敷。
- **专注于放松。**试图通过使用呼吸或冥想等放松技巧来抵消压力感。
- **转移自己的注意力。**暂时分散自己的注意力可能不会改变疼痛，但可以帮助你更好地应对。专注于自由、简单的活动。例如，慢慢地走一走，重新读一本书，看一部有趣的电影，或做一个填字游戏。

- **寻求帮助**。比如请朋友一起出去玩以分散你的注意力，或者向医护专家或精神领袖寻求实际帮助。尽量保持有一个以上的联络人，使你可以在疾病爆发时打电话寻求帮助。
- **正确使用药物**。如果药物是你疼痛自我管理计划的一部分，你应该完全按照处方服用。使用过多或过少都可能不会带来你所期望的好处。注意：一些药性较强的药物可以在短期内对疼痛爆发有帮助。如果你的常规药物不能帮助你在疼痛爆发时加以控制，请向你的医生询问其他选项。

相关资源 (英文)

- Live Plan Be article: Controlling flare-ups [《生活计划》文章：控制疼痛爆发](#)
- Managing a flare-up of pain [应对疼痛的爆发](#)
- Plan for flare-ups [为疼痛爆发做好准备](#)

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。