

疼痛爆發

一個人所經受的疼痛程度可以升高和下降。當我們經歷疼痛加重的時期，這稱為疼痛爆發。導致爆發的原因並不總是顯而易見，因為可能涉及很多原因。有時你可以防止它們發生，但是有些時候你也無能為力。

我們可能會因為我們的疼痛變得嚴重，或者我們更難抑制疼痛，從而經歷疼痛爆發。疼痛爆發有四個主要因素：

- 行動和行為；
- 生物學、遺傳學、物理因素、生理學；
- 感受、心情、情緒；
- 思想、信念、自我對話；

爆發時你能做什麼？

- **盡快採取行動。**雖然一旦疼痛爆發顯現，你可能無法阻止其發生，但你可以使它變得更短，更為不強烈。控制好你的疼痛爆發，使你重新贏得掌控權。
- **避免那些使你難以應付疼痛的狀況。**如果可能的話，避免已知的有可能使你難以應付疼痛，或者不必要地增加你的疼痛，以及妨礙你使用你的常規應對方法和疼痛應對策略的狀況。
- **注意早期預警信號。**試著留意你身體的早期警告信號，告訴你疼痛開始爆發了。想一想你在這一刻可以做什麼不一樣的事情來照顧自己。
- **當你感覺疼痛開始爆發時，暫時休息一下。**暫時休息的目的是幫助你更清楚地思考。停下手中的事情，通過吸氣和繃緊，然後呼氣和放鬆，練習使自己平靜的呼吸技巧。提醒你的身體，目前是安全的。
- **改變你的身體環境。**伸展身體，改變姿勢，換一下你手中的事情，放慢速度，散步，練習步行冥想，嘗試按摩，或應用冰敷或熱敷。
- **專注於放鬆。**試圖通過使用呼吸或冥想等放鬆技巧來抵消壓力感。
- **轉移自己的注意力。**暫時分散自己的注意力可能不會改變疼痛，但可以幫助你更好地應對。專注於自由、簡單的活動。例如，慢慢地走一走，重新讀一本書，看一部有趣的電影，或做一個填字遊戲。
- **尋求幫助。**比如請朋友一起出去玩以分散你的注意力，或者向醫護專家或精神領袖尋求實際幫

助。盡量保持有一個以上的聯絡人，使你可以在疾病爆發時打電話尋求幫助。

- **正確使用藥物。**如果藥物是你疼痛自我管理計劃的一部分，你應該完全按照處方服用。使用過多或過少都可能不會帶來你所期望的好處。注意：一些藥性較強的藥物可以在短期內對疾病的爆發有幫助。如果你的常規藥物不能幫助你在疼痛爆發時加以控制，請向你的醫生詢問其他選項。

相關資源 (英文)

- Live Plan Be article: Controlling flare-ups 《[生活計劃](#)》文章：[控制疼痛爆發](#)
- Managing a flare-up of pain [應對疼痛的爆發](#)
- Plan for flare-ups [為疼痛爆發做好準備](#)

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SUCCESS . Counselling Service <https://successbc.ca/news/success-extends-free-affordable-community-counselling-services/>
- 中僑互助會心理熱線SUCCE SS 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。