

假期

在最好的时光里，应对慢性疼痛可能也成为难事。在节假日或庆祝活动期间，设定界限和照料自己尤其重要。患有慢性疼痛的人可能需要对自己参与节日的传统方式，以及我们在群体中扮演的角色加以改变。如果你在节日假期期间会和你周围的人花很多时间呆在一起，请和他们一起讨论你的假日安排。

这里有一些在节假日期间应对慢性疼痛的实用技巧：

网上购物（大部分时间）

- 如果庆祝活动中包含赠送礼物，考虑在网上购物。创建一个购物清单，这样你就可以跟踪采购情况。
- 确保给自己留出足够的时间进行货品运输。这意味着你可能需要比现场购物时更早开始假日采购行动。

自我照料

- 应对慢性疼痛可能不亚于全职工作，因此节假日的额外负担可能会令人感到不堪重负。这就是为什么自我照料在这些时候特别重要。
- 自我照料意味着倾听你的身体，不要让害怕错过什么的恐惧感来驱动你的决策。尝试在节假日期间实行与一年中其他时期相同的自我照料水平。在你的日程表中安排休息。

学会说不

- 试着把注意力集中在你能做的事情上，而不是你“应该”做的事情。当涉及到准备餐食和节日假期的活动计划时，这一点尤为重要。你仍然可以保留节日传统，同时通过使用提前预制的或去商店购买的菜肴，而省去烹饪餐食来节省你的体力。你也可以请别人为聚会带来食物，或承担烹饪任务。
- 你的健康应该永远最具优先级。对自己要温柔和善待，并记住在任何社会交往状况下，你都无需因为优先考虑自己的健康而感到亏欠。

花时间与支持你的人在一起，并制定计划

- 在假期中，我们可能会花很多时间与家人在一起。如果我们的家人理解我们的疼痛和需要，那将令人欣慰和欢乐。如果他们不理解，会给假期中的你增添压力和不现实的期望值。与支持你的人共度时光这件事情需要很高的优先级。
- 策略之一是与你提供支持的人设定三个“状况检查”点：
 - 在第一次“状况检查”时，谈谈你的恐惧和担忧，确定你的优先事项，并设定一些个人界限（例如，“我打算让我哥哥去买菜，这样我就可以节省精力”）。与给你提供支持的人讨论这些想法，并设定一个日期，在假期期间再与他们讨论。
 - 在你第二次“状况检查”时，谈谈你的感觉和应对疼痛的情况。也许一切都很顺利，如果是这样，这是庆祝这一成功的绝佳机会。这时也可讨论显现的值得担忧的状况，并回顾你的自我护理计划。这将有助于你专注于自己照料。
 - 在你的最后“状况检查”中，谈谈你在假期中面临的任何挑战。但是，也要确保庆祝节日时，你能进行自我照料，并跟随你的个人计划。如果事情没有按计划进行，给予自己疼爱。

相关资源（英文）

- [LivePlanBe article: Managing pain through holiday expectations](#): LivePlanBe（文章：通过设定假期预期管理疼痛）
- [Here's some advice for saying no to plans when you have a chronic illness \(without feeling totally lame\)](#)（这里有一些建议，当你有慢性病患时，可以对计划说“不”（不觉得亏欠））
- [Surviving the holidays when you're chronically ill](#)（当你患有慢性病患时，如何度过假期？）
- [15 tips for surviving the holidays with chronic illness](#)（带着慢性病患度过节假日的15个提示）

相关资源（中文）

- 列治文心理健康门诊服务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/>

Canada

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。