

## 假期

在最好的時光裡，應對慢性疼痛可能也成為難事。在節假日或慶祝活動期間，設定界限和照料自己尤其重要。患有慢性疼痛的人可能需要對自己參與節日的傳統方式，以及我們在群體中扮演的角色加以改變。如果你在節日假期期間會和你周圍的人花很多時間呆在一起，請和他們一起討論你的假日安排。

這裡有一些在節假日期間應對慢性疼痛的實用技巧：

### 網上購物 ( 大部分時間 )

- 如果慶祝活動中包含贈送禮物，考慮在網上購物。創建一個購物清單，這樣你就可以跟踪採購情況。
- 確保給自己留出足夠的時間進行貨品運輸。這意味著你可能需要比現場購物時更早開始假日採購行動。

### 自我照料

- 應對慢性疼痛可能不亞於全職工作，因此節假日的額外負擔可能會令人感到不堪重負。這就是為什麼自我照料在這些時候特別重要。
- 自我照料意味著傾聽你的身體，不要讓害怕錯過什麼的恐懼感來驅動你的決策。嘗試在節假日期間實行與一年中其他時期相同的自我照料水平。在你的日程表中安排休息。

### 學會說不

- 試著把注意力集中在你能做的事情上，而不是你"應該"做的事情。當涉及到準備餐食和節日假期的活動計劃時，這一點尤為重要。你仍然可以保留節日傳統，同時通過使用提前預製的或去商店購買的菜餚，而省去烹飪餐食來節省你的體力。你也可以請別人為聚會帶來食物，或承擔烹飪任務。
- 你的健康應該永遠最具優先級。對自己要溫柔和善待，並記住在任何社會交往狀況下，你都無需因為優先考慮自己的健康而感到虧欠。

## 花時間與支持你的人在一起，並製定計劃

- 在假期中，我們可能會花很多時間與家人在一起。如果我們的家人理解我們的疼痛和需要，那將令人欣慰和歡樂。如果他們不理解，會給假期中的你增添壓力和不現實的期望值。與支持你的人共度時光這件事情需要很高的優先級。
- 策略之一是與為你提供支持的人設定三個"狀況檢查"點：
  - 在第一次“狀況檢查”時，談談你的恐懼和擔憂，確定你的優先事項，並設定一些個人界限（例如，“我打算讓我哥哥去買菜，這樣我就可以節省精力”）。與給你提供支持的人討論這些想法，並設定一個日期，在假期期間再與他們討論。
  - 在你第二次“狀況檢查”時，談談你的感覺和應對疼痛的情況。也許一切都很順利，如果是這樣，這是慶祝這一成功的絕佳機會。這時也可討論顯現的值得擔憂的狀況，並回顧你的自我護理計劃。這將有助於你專注於自己照料。
  - 在你的最後“狀況檢查”中，談談你在假期中面臨的任何挑戰。但是，也要確保慶祝節日時，你能進行自我照料，並跟隨你的個人計劃。如果事情沒有按計劃進行，給予自己疼愛。

### 相關資源 (英文)

- [LivePlanBe article: Managing pain through holiday expectations](#): LivePlanBe (文章：通過設定假期預期管理疼痛)
- [Here's some advice for saying no to plans when you have a chronic illness \(without feeling totally lame\)](#) (這裡有一些建議，當你有慢性病患時，可以對計劃說"不" (不覺得虧欠))
- [Surviving the holidays when you're chronically ill \(當你患有慢性病患時，如何度過假期?\)](#)
- [15 tips for surviving the holidays with chronic illness \(帶著慢性病患度過節假日的15個提示\)](#)

### 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](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。