

抗逆能力

抗逆能力是患有慢性疼痛时需要培养的一项重要技能。抗逆能力指在面临困难时的适应过程。好消息是，抗逆能力可以通过学习获得。当我们克服困难挑战，并反思我们的成长道路时，我们可以变得更具抗逆能力。这也被称为创伤后成长。

以下是可以帮助你培养抗逆能力的一些提示：

- 我们看待某种状况的视角可以影响我们的感受。当感觉无望或难以应付的时候，认可现状可有助于我们确认这些感受是正常的。
- 将负面的想法重塑为中立的想法，甚至是积极的想法（如果可以的话），可帮助我们认可正在发生的事情，而不必总是以积极的方式看待事情。
- 例如，一项你以前有能力从事的事情现在做起来很费劲时，你可能会想，“我什么都做不好”。你可以将自己的想法重塑为：“我发生了意外，今天的疼痛爆发的很严重。我很难做好这件事是正常的”。

运用自己的专长

- 从经验中学习。作为一个慢性疼痛患者，你是自己经验的专家。
- 试着想一想，你过去是否处理过与现在面临状况的类似挑战。你当时是如何处理的？

退后一步

- 从当前发生的任何事情中退后一步，可使你的身体和大脑有机会构建其自然的抗逆能力。它还可以让你从不同的角度看问题，让你看到全局。
- 改变视角，看清大局，可以帮助你提高抗逆能力。

应用你的疼痛自我管理技巧

- 你为控制疼痛所做的一切，包括运动、自我照料、均衡饮食、放松和控制情绪，都会增加抗逆能力。

寻求帮助

- 你的支持体系是抗逆力的关键。
- 请求他人支持以便你能面对生活中的挑战是适应性和强大的标志。

找寻自我的意义

- 有理由让自己度过艰难时期的人会更容易坚持下去
- 当在这五个领域做出改变时，人们往往表现出成长的迹象，并找到生活的意义：
 - 对生命的感恩
 - 与他人的关系
 - 生活中新的可能
 - 个人力量
 - 精神上的变化
- 花点时间想象一下，如果你目前应对这些的结果是让你未来更有力量，你可能会有什么样的感受，或者你的生活会是什么样。

表达感激之情

- 尝试每周给不同的人写信，详细说明你对他们的感激之情。
- 写一本日记，在每天的开始或结束时，私下里写下你所感激的五件事。
- 当你感到焦虑或苦恼时，停下来，花一分钟时间想一想你所感激的三件事，在脑海中列出，同时回想每一件事。

相关资源（英文）

- [建立抗逆能力](#)
- [通往抗逆能力的道路](#)
- [建立抗逆能力的五个有科学依据的措施](#)
- [面对疼痛时的抗逆能力](#)

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。