

## 抗逆能力

抗逆能力是患有慢性疼痛時需要培養的一項重要技能。抗逆能力指在面臨困難時的適應過程。好消息是，抗逆能力可以通過學習獲得。當我們克服困難挑戰，並反思我們的成長道路時，我們可以變得更具抗逆能力。這也被稱為創傷後成長。

以下是可以幫助你培養抗逆能力的一些提示：

- 我們看待某種狀況的視角可以影響我們的感受。當感覺無望或難以應付的時候，認可現狀可有助於我們確認這些感受是正常的。
- 將負面的想法重塑為中立的想法，甚至是積極的想法（如果可以的話），可幫助我們認可正在發生的事情，而不必總是以積極的方式看待事情。
- 例如，一項你以前有能力從事的事情現在做起來很費勁時，你可能會想，“我什麼都做不好”。你可以將自己的想法重塑為：“我發生了意外，今天的疼痛爆發的很嚴重。我很難做好這件事是正常的”。

## 運用自己的專長

- 從經驗中學習。作為一個慢性疼痛患者，你是自己經驗的專家。
- 試著想一想，你過去是否處理過與現在面臨狀況的類似挑戰。你當時是如何處理的？

## 退後一步

- 從當前發生的任何事情中退後一步，可使你的身體和大腦有機會構建其自然的抗逆能力。它還可以讓你從不同的角度看問題，讓你看到全局。
- 改變視角，看清大局，可以幫助你提高抗逆能力。

## 應用你的疼痛自我管理技巧

- 你為控制疼痛所做的一切，包括運動、自我照料、均衡飲食、放鬆和控制情緒，都會增加抗逆能力。

## 尋求幫助

- 你的支持體系是抗逆力的關鍵。
- 請求他人支持以便你能面對生活中的挑戰是適應性和強大的標誌。

## 找尋自我的意義

- 有理由讓自己度過艱難時期的人會更容易堅持下去
- 當在這五個領域做出改變時，人們往往表現出成長的跡象，並找到生活的意義：
  - 對生命的感恩
  - 與他人的關係
  - 生活中新的可能
  - 個人力量
  - 精神上的變化
- 花點時間想像一下，如果你目前應對這些的結果是讓你未來更有力量，你可能會有什麼樣的感受，或者你的生活會是什麼樣。

## 表達感激之情

- 嘗試每週給不同的人寫信，詳細說明你對他們的感激之情。
- 寫一本日記，在每天的開始或結束時，私下里寫下你所感激的五件事。
- 當你感到焦慮或苦惱時，停下來，花一分鐘時間想一想你所感激的三件事，在腦海中列出，同時回想每一件事。

## 相關資源 ( 英文 )

- [建立抗逆能力](#)
- [通往抗逆能力的道路](#)
- [建立抗逆能力的五個有科學依據的措施](#)
- [面對疼痛時的抗逆能力](#)

**Canada**

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。