

自我主张

自我主张是指大声讲出自己的需要的能力。这对慢性疼痛患者尤其重要，因为疼痛往往是一种看不见的障碍，如果你不告诉他们，其他人可能并不知道你需要什么或者如何帮助你。

自我主张也意味着你明白自己的边界在哪里，以及如何向他人（甚至你自己）沟通。分享你的需要可帮助你找到用于控制疼痛的治疗方法或策略，以及你为达到这一目的所需要的支持。有了强大的自我主张能力，你可以自信地应对疼痛。

这里有一些培养自我主张能力的提示：

诚实说出你的疼痛

- 疼痛是高度个性化的，而且往往是看不见的。
- 与你信任的人（如朋友和家人）谈论你的疼痛，以及你有什么需要来控制疼痛。
- 因为你害怕抱怨或成为别人的负担，所以很容易去淡化疼痛。自我疼爱，或认可自己的疼痛，是验证你的痛苦体验的方式之一。
- 坦率地说出疼痛如何影响你的生活，将有助于你的医护人员为你推荐更有有效的治疗方案。

信息就是力量

- 明白你的疼痛状况和现有的治疗方案。这将增强你的信心，并使你更容易与医护人员沟通。
- 有几个不同的在线资源和机构可为你提供帮助和相关工具，以帮助你了解疼痛和进行疼痛管理。www.painbc.ca 和 www.liveplanbe.ca 是强大的资源，可以随时使用。
- 追踪你的疼痛症状，监控治疗效果。
- 留意并记录下哪些事情容易增添或减弱疼痛，可以帮助医护人员与你一起找到最佳的疼痛管理方案。
- 带上你记录的信息去看诊，这样可以有助于和医护人员讨论疼痛进展状况。

寻求支持

- 做一个自我主张的人并不意味着你不能寻求帮助。
- 如果你的家庭成员或你生活中的其他亲人能够理解和支持你，可以考虑带他们一起去看医生，以获得他们的支持。

相关资源 (英文)

- [LivePlanBe 评估工具和行动计划：追踪你的疼痛以及它如何影响你的功能](#)
- [Live Plan Be文章：与医护人员交谈的技巧](#)
- [为自己发声101：如何（有效地）与医生讨论疼痛问题](#)
- [为自己发声指南](#)
- [说出更好的疼痛管理办法](#)
- [LivePlanBe+关于医疗保健导航的模块（需要注册账户）。](#)
- [LivePlanBe+关于自信沟通的模块（需要注册账户）。](#)



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。