

自我主張

自我主張是指大聲講出自己的需要的能力。這對慢性疼痛患者尤其重要，因為疼痛往往是一種看不見的障礙，如果你不告訴他們，其他人可能並不知道你需要什麼或者如何幫助你。

自我主張也意味著你明白自己的的邊界在哪裡，以及如何向他人（甚至你自己）溝通。分享你的需要可幫助你找到用於控制疼痛的治療方法或策略，以及你為達到這一目的所需要的支持。有了強大的自我主張能力，你可以自信地應對疼痛。

這裡有一些培養自我主張能力的提示：

誠實說出你的疼痛

- 疼痛是高度個性化的，而且往往是看不見的。
- 與你信任的人（如朋友和家人）談論你的疼痛，以及你有什麼需要來控制疼痛。
- 因為你害怕抱怨或成為別人的負擔，所以很容易去淡化疼痛。自我疼愛，或認可自己的疼痛，是驗證你的痛苦體驗的方式之一。
- 坦率地說出疼痛如何影響你的生活，將有助於你的醫護人員為你推薦更有有效的治療方案。

信息就是力量

- 明白你的疼痛狀況和現有的治療方案。這將增強你的信心，並使你更容易與醫護人員溝通。
- 有幾個不同的在線資源和機構可為你提供幫助和相關工具，以幫助你了解疼痛和進行疼痛管理。www.painbc.ca和www.liveplanbe.ca是強大的資源，可以隨時使用。
- 追蹤你的疼痛症狀，監控治療效果。
- 留意並記錄下哪些事情容易增添或減弱疼痛，可以幫助醫護人員與你一起找到最佳的疼痛管理方案。
- 帶上你記錄的信息去看診，這樣可以有助於和醫護人員討論疼痛進展狀況。

尋求支持

- 做一個自我主張的人並不意味著你不能尋求幫助。
- 如果你的家庭成員或你生活中的其他親人能夠理解和支持你，可以考慮帶他們一起去看醫生，以獲得他們的支持。

相關資源 (英文)

- [LivePlanBe 評估工具和行動計劃：追蹤你的疼痛以及它如何影響你的功能](#)
- [Live Plan Be文章：與醫護人員交談的技巧](#)
- [為自己發聲101：如何（有效地）與醫生討論疼痛問題](#)
- [為自己發聲指南](#)
- [說出更好的疼痛管理辦法](#)
- [LivePlanBe + 關於醫療保健導航的模塊（需要註冊賬戶）。](#)
- [LivePlanBe + 關於自信溝通的模塊（需要註冊賬戶）。](#)



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。