

## 我们如何看待自己

我们如何看待自己对我们如何看待世界和其他人有很大影响。我们往往是对自己最糟糕的批评者，不断努力进取、积极思考可能会让人疲惫不堪。当我们努力重塑我们的负面想法时，我们也可以考虑换一种方式，以中立的方式来看待它们。

### 错误的思想

抑郁和焦虑在慢性疼痛患者中很常见。这些状况可能会以无益的方式改变我们的思维模式，例如，使我们更难看到正面的因素。

### 最坏情况

"我伤得很重。我将永远不会好起来。这种疼痛是无法控制的，无法忍受的。除了躺着不动和吃更多的药，我什么也做不了。我一无是处。"

- 当我们经历疼痛和/或抑郁时，我们可能会自然而然地对某一特定情况作出最坏的假设。
- 这种思维模式会导致我们对自己产生不现实的期望值和信念。
- 它还可能导致负面的情绪状态，使焦虑、愤怒和抑郁的情况恶化。这种循环作用会令用现实和有效的信念取代无效的信念更具挑战性。

### 自我状况检查

如果你发现负面的自我对话状况存在，或是你按照最坏情况的思考，花几分钟时间检查一下自己的状况。你可以问自己的一些问题，举例如下：

- 我的想法有道理吗？
- 是否有事实表明，与我的想法相反的情况可能真实存在？
- 如果我试着中立地想一想，情况会是怎样？
- 一年后，这是否重要？五年后我将如何看待这件事？

## 正念训练

有时，我们的想法可能让我们不堪重负。正念训练可以帮助我们意识到你身心的紧张感，减少负面的想法。

正念训练可以帮助我们带着好奇心，直面我们的负面想法，并明白这种想法如何产生以及如何解决。

一些将注意力关注在呼吸和身体上的正念训练可以包括：

- **呼吸冥想（专注于呼吸）**：找一个舒适的姿势坐下深吸一口气，数到四，屏住每一次呼吸，数到四，然后慢慢呼出，数到四。留意紧张情绪从你的身体中释放出来的感觉。
- **身体扫描**：躺下或找一个舒适的姿势坐下，将注意力集中在身体的每一个部分，从头到脚，释放任何部位积聚的紧张感。
- **着陆**：躺下或找一个舒适的姿势坐下，每次呼吸时将注意力集中到你的身体上，让你的思想自由流动。
- **步行冥想**：站在原地不动，让身体自己迈出一步。一旦运动开始，注意每一步接触地面时脚的感觉。

在这些训练中，疼爱自己很为你重要。允许你的思绪游离，而不作评判，每次游离时，慢慢回来，重新关注于你的身体和呼吸。

## 相关资源（英文）

- [Helpful thinking \(有帮助的思考模式\)](#)
- [The power of language in chronic pain management 语言在慢性疼痛自我管理中的力量](#)
- [Positive self-talk 积极的自我对话：自言自语是怎样的一件好事](#)



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。