

我們如何看待自己

我們如何看待自己對我們如何看待世界和其他人有很大影響。我們往往是對自己最糟糕的批評者，不斷努力進取、積極思考可能會讓人疲憊不堪。當我們努力重塑我們的負面想法時，我們也可以考慮換一種方式，以中立的方式來看待它們。

錯誤的思想

抑鬱和焦慮在慢性疼痛患者中很常見。這些狀況可能會以無益的方式改變我們的思維模式，例如，使我們更難看到正面的因素。

最壞情況

"我傷得很重。我將永遠不會好起來。這種疼痛是無法控制的，無法忍受的。除了躺著不動和吃更多的藥，我什麼也做不了。我一無是處。"

- 當我們經歷疼痛和/或抑鬱時，我們可能會自然而然地對某一特定情況作出最壞的假設。
- 這種思維模式會導致我們對自己產生不現實的期望值和信念。
- 它還可能導致負面的情緒狀態，使焦慮、憤怒和抑鬱的情況惡化。這種循環作用會令用現實和有效的信念取代無效的信念更具挑戰性。

自我狀況檢查

如果你發現負面的自我對話狀況存在，或是你按照最壞情況的思考，花幾分鐘時間檢查一下自己的狀況。你可以問自己的一些問題，舉例如下：

- 我的想法有道理嗎？
- 是否有事實表明，與我的想法相反的情況可能真實存在？
- 如果我試著中立地想一想，情況會是怎樣？
- 一年後，這是否重要？五年後我將如何看待這件事？

正念訓練

有時，我們的想法可能讓我們不堪重負。正念訓練可以幫助我們意識到你身心的緊張感，減少負面的想法。

正念訓練可以幫助我們帶著好奇心，直面我們的負面想法，並明白這種想法如何產生以及如何解決。

一些將注意力關注在呼吸和身體上的正念訓練可以包括：

- **呼吸冥想（專注於呼吸）**：找一個舒適的姿勢坐下深吸一口氣，數到四，屏住每一次呼吸，數到四，然後慢慢呼出，數到四。留意緊張情緒從你的身體中釋放出來的感覺。
- **身體掃描**：躺下或找一個舒適的姿勢坐下，將注意力集中在身體的每一個部分，從頭到腳，釋放任何部位積聚的緊張感。
- **著陸**：躺下或找一個舒適的姿勢坐下，每次呼吸時將注意力集中到你的身體上，讓你的思想自由流動。
- **步行冥想**：站在原地不動，讓身體自己邁出一步。一旦運動開始，注意每一步接觸地面時腳的感覺。

在這些訓練中，疼愛自己很為你重要。允許你的思緒游離，而不作評判，每次游離時，慢慢回來，重新關注於你的身體和呼吸。

相關資源（英文）

- Helpful thinking ([有幫助的思考模式](#))
- The power of language in chronic pain management [語言在慢性疼痛自我管理中的力量](#)
- Positive self-talk [積極的自我對話：自言自語是怎樣的一件好事](#)



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。