

睡眠

患有慢性疼痛的人很难得到一个安稳的睡眠。入睡可能很困难，即使你睡着了，也可能多次醒来。此外，即使你睡着了一会儿，你的睡眠质量也可能很差，你在早上可能仍然感到非常疲倦。疼痛和睡眠是相关联的，所以努力提高睡眠质量可以对你的疼痛产生积极正面影响。这里有一些可以帮助改善睡眠的窍门：

建立一个规律性作息

- 保持一致性是关键 - 尝试每天在同一时间起床和睡觉。这有助于你的身体和头脑进入一个规律性和流程化的生活习惯。
- 审查你的睡眠保健习惯。你是否在睡觉前看了一个小时的电子产品？你是否倾向于在下午摄入咖啡因饮品？你的卧室是否太暖和（我们在凉爽的房间里会睡得更好）。

你的床只用于睡觉

- 你的床应该只用于睡觉。尽量不要在床上阅读、看电视或休息。白天要找卧室以外的地方休息。
- 这也意味着不要对自己无法入睡感到沮丧，让自己在床上辗转反侧。
- 如果你在20分钟后仍未入睡，请下床尝试安静、轻柔的活动，如伸展身体或阅读，直到你感到困倦并可以再次尝试入睡。

尝试放松技巧

当你担心无法入睡或担心你的疼痛时，一些放松技巧会特别有帮助：

- 在上床睡觉前使用放松技巧。
- 使用互联网上免费的有人指导的的全身性和渐进式肌肉放松的冥想锻炼。
- 练习缓慢的深呼吸，吸入到你的横膈膜。
- 使用引导性想象空间（例如，想象自己在一个平和的环境中）。
- 洗个泡泡浴或洗个热水澡。

培养睡眠保健习惯

"睡眠保健"包括对你在白天所做的、可能影响睡眠的事情进行小的改变。这些包括：

- 饮食摄取
- 你的运动量和持续时间
- 光线
- 温度
- 记录睡眠日记

情绪、焦虑和睡眠

- 抑郁情绪可能使你比预想更早醒来，并阻止你重新入睡。通常情况下，它与心跳加速和思维无法停止有关。
- 在焦虑的情况下，由于思绪万千难以停下，可能难以入睡。
- 接受抑郁和焦虑症的治疗有可能会对你的睡眠、情绪和整体疼痛产生积极正面的作用。

药物和睡眠

- 某些药物可以帮助改善睡眠，但不应该成为我们改善睡眠的唯一方法。
- 与疼痛有关的睡眠问题往往不是短期问题；不过一些药物在短期内使用可以帮助重新建立你的睡眠习惯。
- 如果你认为你的睡眠会从药物受益，请与你的医生讨论。

相关资源 (英文)

- [Live Plan Be section on sleep and rest](#) “生活计划”中关于睡眠和休息部分
- [Sleep and pain](#) 睡眠和疼痛
- [What is sleep hygiene?](#) 睡眠保健是什么
- [Improving sleep to manage pain](#) 改善睡眠来应对疼痛
- [Sleep diary to fill out](#) 记录睡眠日记
- [LivePlanBe+ on sleep \(requires account\)](#) “生活计划+”关于睡眠部分 (需要建立账户)

相关资源 (中文)

- 列治文心理健康门诊服务 Richmond Mental Health Outpatient Services
http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665
- 中侨心理辅导服务S.U.C.C.E.S.S. Counselling Service <https://successbc.ca/news/s-u-c-c-e-s-s->

[extends-free-affordable-community-counselling-services/](#)

- 中侨互助会心理热线S.U.C.C.E.S.S Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教练带领的学习BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粤语「打开心窗」关怀互助小组Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group <https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 「开创会所」中文爱心小组活动Pathways Richmond Chinese Family Support Group <https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>

Canada

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。