

睡眠

患有慢性疼痛的人很難得到一個安穩的睡眠。入睡可能很困難，即使你睡著了，也可能多次醒來。此外，即使你睡著了一會兒，你的睡眠品質也可能很差，你在早上可能仍然感到非常疲倦。疼痛和睡眠是相關聯的，所以努力提高睡眠品質可以對你的疼痛產生積極正面影響。這裡有一些可以改善睡眠的竅門：

建立一個規律性作息

- 保持一致性是關鍵：嘗試每天在同一時間起床和睡覺。這有助於你的身體和頭腦進入一個規律性和流程化的生活習慣。
- 審查你的睡眠保健習慣。你是否在睡覺前看了一個小時的電子產品？你是否傾向於在下午攝入咖啡因飲品？你的臥室是否太暖和（我們在涼爽的房間里會睡得更好）。

你的床只用於睡覺

- 你的床應該只用於睡覺。盡量不要在床上閱讀、看電視或休息。白天要找臥室以外的地方休息。
- 這也意味著不要對自己無法入睡感到沮喪，讓自己在床上輾轉反側。
- 如果你在20分鐘後仍未入睡，請下床嘗試安靜、輕柔的活動，如伸展身體或閱讀，直到你感到困倦並可以再次嘗試入睡。

嘗試放鬆技巧

當你擔心無法入睡或擔心你的疼痛時，一些放鬆技巧會特別有幫助：

- 在上床睡覺前使用放鬆技巧。
- 使用互聯網上免費的有人指導的全身性和漸進式肌肉放鬆的冥想鍛煉。
- 練習緩慢的深呼吸，吸入到你的橫膈膜。
- 使用引導性想像空間（例如，想像自己在一個平和的環境中）。
- 洗個泡泡浴或洗個熱水澡。

培養睡眠保健習慣

睡眠保健「包括對你在白天所做的、可能影響睡眠的事情進行小的改變」。這些包括：

- 飲食攝取
- 你的運動量和持續時間
- 光線
- 溫度
- 記錄睡眠日記

情緒、焦慮和睡眠

- 抑鬱情緒可能使你比預想更早醒來，並阻止你重新入睡。通常情況下，它與心跳加速和思維無法停止有關。
- 在焦慮的情況下，由於思緒萬千難以停下，可能難以入睡。
- 接受抑鬱和焦慮症的治療有可能會對你的睡眠、情緒和整體疼痛產生積極正面的作用。

藥物和睡眠

- 某些藥物可以幫助改善睡眠，但不應該成為我們改善睡眠的唯一方法。
- 與疼痛有關的睡眠問題往往不是短期問題; 不過一些藥物在短期內使用可以幫助重新建立你的睡眠習慣。
- 如果你認為你的睡眠會從藥物受益，請與你的醫生討論。

相關資源 (英文)

- [Live Plan Be section on sleep and rest](#) “生活計劃”中關於睡眠和休息部分
- [Sleep and pain](#) 睡眠和疼痛
- [What is sleep hygiene?](#) 睡眠保健是什麼
- [Improving sleep to manage pain](#) 改善睡眠來應對疼痛
- [Sleep diary to fill out](#) 記錄睡眠日記
- [LivePlanBe+ on sleep \(requires account\)](#) “生活計劃+”關於睡眠部分 (需要建立帳號)

相關資源 (中文)

- 列治文精神健康門診服務 Richmond Mental Health Outpatient Services
http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665
- 中僑心理輔導服務 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/](#)

- 中僑互助會心理熱線 S.U.C.C.E.S.S Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教練帶領的學習 BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粵語「打開心窗」關懷互助小組 Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group <https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 「開創會所」中文愛心小組活動 Pathways Richmond Chinese Family Support Group <https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>

Canada

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。