

生活在疼痛之中的青少年

带着慢性疼痛生活并不容易。你可能感觉不知道该向哪里以及向谁寻求帮助。你的疼痛体验会对身体、心理和财务产生影响。上学、维持友谊或参加社交活动也可能变得困难。你也有可能注意力、睡眠、情绪和疲劳方面进行挣扎。

令人遗憾的是，许多人认为只有老年人才有慢性疼痛。这种想法会使年轻人的慢性疼痛的生活经历变得特别孤立。有时，你可能会觉得没有人相信你或理解你所经历的一切。好消息是，你可以采取一些方法来获得你所需要的帮助以控制疼痛，并生活于美好之中。

你可以尝试

与你信任的成年人交谈

- 与你生活中可以信任的成年人分享你的体验，这可能使你卸下重担。这个人可以是父母、亲戚、老师，或其他任何人。谈及你的经历可以使你不再感觉孤独。

与医生或执业护士交谈

- 医生或护士可以帮助你诊断疼痛状况，开出检查单，如X射线或核磁共振，并将你转诊到专家或疼痛专科诊所。医生也可以在适当的时候开出处方药物。

联络心理咨询师

- 当我们因为慢性疼痛而应对接踵而来的多样的挑战时，很容易忘记照顾自己。联系心理咨询师是一种有益的方式，它能让我们在一个安全的空间里获得被倾听的感觉。咨询师可以通过将你的负面想法重新整理、引入以正念为基础的各种策略、以及倾听且不评判等方式帮助你。

对自己温柔以待

- 你能做的最重要的事情之一就是善待自己。每个人的慢性疼痛经历都是独特的，可能需要一些时间才能找出对你最有效的方法。重要的是，你要给自己足够的空间、时间和善意，来摸索如何应对这些经历。

资源 (英文)

- [MyCarePath www.mycarepath.ca](http://www.mycarepath.ca) (MyCarePath提供一个以疼痛和自我管理工具为主题的培训平台，专为患有疼痛的年轻人而设)
- [iCanCope http://icancope.ca/](http://icancope.ca/) (iCanCope是一个疼痛和自我管理的培训平台，专为患有顽固性疼痛的青少年量身定做)
- 疼痛中的儿童解决方案 (SKIP) <https://kidsinpain.ca/> (“疼痛中的孩子们的解决方案” 调动了许多基于事实证据的解决方案，来应对孩子们的疼痛，以确保新的研究知识能够进入医疗保健实践和政策。他们有许多关于急性和慢性疼痛的有实证资源。请看他们的《学生慢性疼痛指南》。)
- 疼痛管理与舒适：卑诗省儿童医院 www.bcchildrens.ca/health-info/pain-management (提供信息、资源和链接，帮助支持经历疼痛中的儿童和青少年。)
- Power Over Pain Portal for Young Adults (coming soon) <https://poweroverpain.ca/youth/> (为加拿大的慢性疼痛青少年提供资源和信息) 。
- 凯尔蒂心理健康资源中心 <https://keltymentalhealth.ca/>
- Bridge the gApp - 青少年的心理健康资源 <https://bridgethegapp.ca/youth-national/>
- Wellness Together Canada(加拿大共同健康组织) - <https://www.wellnesstogether.ca/en-CA>
- Foundry BC (仅限卑诗省居民) - <https://foundrybc.ca>



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。