

生活在疼痛之中的青少年

帶著慢性疼痛生活並不容易。你可能感覺不知道該向哪裡以及向誰尋求幫助。你的疼痛體驗會對身體、心理和財務產生影響。上學、維持友誼或參加社交活動也可能變得困難。你也有可能在意識力、睡眠、情緒和疲勞方面進行掙扎。

令人遺憾的是，許多人認為只有老年人才有慢性疼痛。這種想法會使年輕人的慢性疼痛的生活經歷變得特別孤立。有時，你可能會覺得沒有人相信你或理解你所經歷的一切。好消息是，你可以採取一些方法來獲得你所需要的幫助以控制疼痛，並生活於美好之中。

你可以嘗試

與你信任的成年人交談

- 與你生活中可以信任的成年人分享你的體驗，這可能使你卸下重擔。這個人可以是父母、親戚、老師，或其他任何人。談及你的經歷可以使你不再感覺孤獨。

與醫生或執業護士交談

- 醫生或護士可以幫助你診斷疼痛狀況，開出檢查單，如X射線或核磁共振，並將你轉診到專家或疼痛專科診所。醫生也可以在適當的時候開出處方藥物。

聯絡心理諮詢師

- 當我們因為慢性疼痛而應對接踵而來的多樣的挑戰時，很容易忘記照顧自己。聯繫心理諮詢師是一種有益的方式，它能讓我們在一個安全的空間裡獲得被傾聽的感覺。諮詢師可以通過將你的負面想法重新整理、引入以正念為基礎的各種策略、以及傾聽且不評判等方式幫助你。

對自己溫柔以待

- 你能做的最重要的事情之一就是善待自己。每個人的慢性疼痛經歷都是獨特的，可能需要一些

時間才能找出對你最有效的方法。重要的是，你要給自己足夠的空間、時間和善意，來摸索如何應對這些經歷。

資源 (英文)

- [MyCarePath www.mycarepath.ca](http://www.mycarepath.ca) (MyCarePath提供一個以疼痛和自我管理工具為主題的培訓平台，專為患有疼痛的年輕人而設)
- [iCanCope http://icancope.ca/](http://icancope.ca/) (iCanCope是一個疼痛和自我管理的培訓平台，專為患有頑固性疼痛的青少年量身定做)
- 疼痛中的兒童解決方案 (SKIP) <https://kidsinpain.ca/> (“疼痛中的孩子們的解決方案” 調動了許多基於事實證據的解決方案，來應對孩子們的疼痛，以確保新的研究知識能夠進入醫療保健實踐和政策。他們有許多關於急性和慢性疼痛的有實證資源。請看他們的《學生慢性疼痛指南》。)
- 疼痛管理與舒適：卑詩省兒童醫院 www.bcchildrens.ca/health-info/pain-management 提供信息、資源和鏈接，幫助支持經歷疼痛中的兒童和青少年。
- Power Over Pain Portal for Young Adults (coming soon) <https://poweroverpain.ca/youth/> (為加拿大的慢性疼痛青少年提供資源和信息) 。
- 凱爾蒂心理健康資源中心 <https://keltymentalhealth.ca/>
- Bridge the gApp -青少年的心理健康資源 <https://bridgethegapp.ca/youth-national/>
- Wellness Together Canada (加拿大共同健康組織) - <https://www.wellnesstogether.ca/en-CA>
- Foundry BC (僅限卑詩省居民) - <https://foundrybc.ca>

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。