



慢性痛症與心理 (三)

上期為大家介紹了一些針對應付痛楚方面的慢性痛症自我管理方法，本期會繼續為大家講解其他慢性痛症的自我管理技巧。

訂立目標，重整生活

慢性痛症容易令人沮喪，大大減低自信及令人意志消沉。為自己訂下一些有意義的目標是重要的一步去推動自己更積極去面對困難。

訂立目標有幾點需要注意的地方：

(1) 適合自己

目標要適合自己，千萬不要只道聽塗說，因為其他人未必完全了解你的病況及困難，只有你自己才最清楚自己的情況。可能你的朋友知道你有慢性痛症便介紹你嘗試不同的治療方法，但你可能對那些建議存有疑問，未必可以完全採用朋友的建議。記緊要小心選擇適合你自己的方法。

(2) 可以做到

目標不要訂得太高，以免不切實際。如果你坐著只15分鐘便痛苦不堪，正放病假的你未必能以即時恢復工作為目標。你的目標可能是先能夠坐30分鐘作為第一步，然後逐步恢復工作能力。

(3) 清楚明確

目標宜清楚明確，不宜太模糊。清晰的目標例如是要每天做一套伸展運動。

(4) 可以量度

可以具體量度的目標會令你知道究竟你是否能夠成功達到目標。如果未能做到的話，距離目標尚有多遠？可量度的目標

例如每天到樓下公園散步30分鐘。

(5) 預先在好日子訂立應付痛楚計劃

當你感到疼痛難當時，要去訂立目標或要堅持實行目標可能會相當困難，所以更要把握自己狀態較好的時候去為自己安排應付痛症的計劃或練習上期提及的鬆弛技巧。長期遷就痛楚而作出姿勢改變，加上缺乏活動，甚至情緒困擾等，都可令你的肌肉長期繃緊，使痛楚難以舒緩，甚至加劇。持之以恆地放鬆肌肉，可減輕痛楚。每天花最少十五分鐘令自己完全放鬆，可以嘗試進行呼吸放鬆練習、看輕鬆的書、聽音樂、散步、浸浴、練習太極等。

(6) 查找不足

如果未能達到目標便應檢討有什麼問題出現，有什麼困難會影響你達到目標。有需要的話，可向你的醫護人員查詢。

(7) 鼓勵自己

請緊記，成功達到目標宜多鼓勵自己，不要吝嗇對自己的獎勵讚美！

(8) 適當配合其他治療及整體生活

當然，你訂下的目標還要好好地配合治療及整體的健康生活模式，下期再續。📞

