



# 慢性痛症與心理 (四)

上期為大家介紹了慢性痛症自我管理技巧關於訂立目標的一些要點，本期會集中講解調適步伐對於適應慢性痛症的重要性及處理情緒的要點。

## 調適步伐

患有慢性痛症的朋友往往被痛楚影響自己的活動，但痛楚是很難預計及控制的，能夠主動去調整自己的活動量而不是被痛楚去控制才能取得一較好的平衡，把活動量維持在自己身心都可以承受的範圍內，整體的狀態不至於被痛症拖垮。最重要是學習去找出一個平衡點，使活動量維持在一個適當的水平以應付日常生活需要及保持動力，又不會令自己的痛症達到一個無可忍受的程度。

## 調適步伐的宗旨是：

- (1) 把工作 / 活動拆成小部分
- (2) 工作 / 活動間插入小休
- (3) 交替活動

## 使用漸進的方法去調適步伐

1. 找出你的「底線」，即現時平均能夠應付的活動量
2. 根據自己的「底線」開始進行，先由「底線」的八成開始(例如：你可連續走10分鐘的路，先讓自己習慣走8分鐘後再慢慢增加)
3. 以適當的步伐去增加工作 / 活動量
4. 根據訂下的目標循序漸進，不要急
5. 根據計劃而不是痛楚程度去工作 / 活動

## 情緒的處理

本欄曾提及痛症和情緒互相影響，多於一半的慢性痛症患者同時患有抑鬱症，處理痛症帶來的負面

情緒對正面處理慢性痛症非常重要。要明白痛症帶來負面情緒是自然不過的事，不需要因自己出現負面情緒而去怪責自己。如果能夠接受自己的情緒，將情緒適當地抒發出來已經是勇於面對自己情緒的第一步了。處理負面思想及調校期望會幫助自己化解負面的情緒，如果你對於處理自己的情緒感到困難的話，便應尋求專業協助了。

以下是幾種常用的心理治療方法，對於慢性痛症的治療及復康具有實証成效：

- (1) 認知行為治療 (Cognitive behavioral therapy)
- (2) 生理回饋 (Biofeedback)
- (3) 靜觀減壓法 (Mindfulness Based Stress Reduction)

