

## 与家人和朋友沟通

疼痛有时会使我们比平时更情绪化。我们可能会觉得人们不理解或不相信我们。这可能造成孤立。当我们的家人和朋友期望我们做一些与我们的能力、精力和或承受程度不匹配的事情时，这可能造成非常大的压力。以下一些策略可以帮助我们改善关系：

### 向他们简要地讲解慢性疼痛

开诚布公地谈论你的疼痛及其造成的影响，可以帮助你获得更多接纳，感到更有掌控力，并使你更加坚强。这也可以帮助你周边的人。

### 带上你信任的人一起去诊疗

正如你可以从医生那里听到他们对你经历疼痛的确定与认同，你周围的人也可以受益于从医生那里了解到更多有关你的疼痛的知识，以及如何更好地给予你支持。

### 阐明你的能力范围

为了有利于你的康复，避免对太多的事情都说“是”。对我们爱的人要诚实，让他们知道你可能需要休息一下，或者换以不同的方式从事某项活动或任务。

### 针对你的需要提出要求

其他人可能针对你需要什么有自己的观点，但最终还是你最了解自己。你可以针对自己的需要提出要求。

### 设定边界

当一段关系中的某些方面不对劲，尤其是当它导致你痛苦加添时，你必须发声。这往往意味着设定边界，要求对方改变他们的行为。

以下反馈公式是一个设定边界的好工具：

当你（描述对方的行动），  
我感到（描述你所感受到的情绪），  
并导致我（描述你感受到这种情绪时出现的状况），  
你是否愿意（提出你的要求）？

举例如下：

当你：开始列出对我的建议时，  
我感到：不堪重负  
而这导致我：封闭自己，不想做任何事情。  
你是否愿意：先问问我的感受？

### 优雅地应对他人的建议

当那些没有经历慢性疼痛的人不经询问就给出建议时，这会让人非常沮丧。试着找寻一些不耗费你的精力或增添压力的回应方式。例如，你可以说：“谢谢你与我分享，我会考虑的。”

### 考虑你的能量水平

你的能量是一种重要的资源，需要被严加保护。选择一下你想给哪些关系和人际互动投入更多的精力。

### 相关资源（英文）

- [Live Plan Be: Effective communication tips for people in pain](#)（生活计划：受疼痛困扰之人的有效沟通技巧）
- [Live Plan Be: Four communication tools for close relationships](#)（生活计划：亲密关系中的四种沟通技巧）
- [How to explain chronic pain to family in seven simple steps](#)（7种简单方式和家人解释慢性疼痛）
- [Pain Waves Podcast](#)（疼痛波播客）

### 相关资源（中文）

- Richmond Mental Health Outpatient Services 列治文心理健康门诊服务  
[http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res\\_id=665](http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665)
- 中侨心理辅导服务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/](#)

- 中侨互助会心理热线S.U.C.C.E.S.S Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教练带领的练习 BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粤语「打开心窗」关怀互助小组 Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group <https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 「开创会所」中文爱心小组活动 Pathways Richmond Chinese Family Support Group <https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>

**Canada**

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。