



您是否会回避社交场合？

您在独处时，疼痛是否加剧？

您是否有时会感到焦虑或抑郁？

当您与他人交流时，疼痛就不会那么困扰您了



与家人和护理人员建立联系



加入疼痛管理小组或课程



与朋友建立联系



制定计划



加入在线群组



与社区团体建立联系



与他人社交会重塑您的大脑，从而改变您的疼痛感

www.oregonpainguidance.org/paineducationtoolkit





我们的社交联系如何影响疼痛：

当人们生活在疼痛中时，他们可能会变得孤立无援。孤立无援会在大脑中放大疼痛感。当人们缺乏社交联系时，他们往往会减少活动，并更加关注疼痛。

社交联系如何提供帮助：

我们可以通过改变一些习惯来重塑大脑并减轻疼痛。与他人建立联系有助于我们变得更加活跃、快乐，并专注于对我们重要的事情。您可以决定哪些活动对您来说最有意义。

▶ 与家人和护理人员建立联系



- 家人和护理人员通常是见证您挣扎的人。
- 使用新工具并与家人分享，可以帮助每个人感到更加紧密和充满希望。

▶ 与朋友建立联系



- 与老朋友重新建立联系可以提醒您，能让您回想起，在那些日子被疼痛占据之前，自己原本的模样和生活的色彩。
- 与老朋友重新建立联系可以提醒您，能让您回想起，在那些日子被疼痛占据之前，自己原本的模样和生活的色彩。

▶ 与社区团体建立联系



- 与有共同兴趣的人分享时间和活动，即使您仍然感到疼痛，也能提高生活质量。
- 探索精神社区、健身团体、老年中心、志愿服务机会、社区活动或农贸市场。

▶ 加入在线群组



- 您并不是唯一一个应对疼痛困扰的人——您可以获得支持并了解其他人尝试过的有用方法。
- 寻找提供积极、以行动为导向的支持而不承诺快速解决问题的在线群组。

▶ 加入疼痛管理小组或课程



- 社区团体提供技能、支持和社交联系，这些都可以以强大的方式帮助您改变对疼痛的体验。
- 向您的医疗保健提供者咨询您所在地区的疼痛管理小组。

庆祝您每一次与人建立的联系，哪怕它看起来微不足道。

我的短期目标：

实现目标的步骤：

