

《健康「长」知识》第五集 - 处理慢性痛症的精神压力

家居陈设风格的场景内，主持人伍家谦坐在沙发上看着手上拿着的平板电脑，然后抬头微笑再点一点头。画面一转，他向着镜头前行，双手整理一下西装外套。然后画面显示他坐在一张木椅上，提起右手向上方指了一下，画面随即出现四位卫生署女嘉宾的头像。镜头剪接至主持人伍家谦坐在沙发上，他右手向右一拨，画面随即出现另外四位卫生署女嘉宾的头像，主持人伍家谦露出微笑。下一个画面，主持人伍家谦站在镜头前交叉双臂。

萤幕盖字：健康长知识，第五集，处理慢性痛症的精神压力

在家居陈设的场景中，男主持人和本集女嘉宾 - 卫生署临床心理学家分别坐在画面左方和右方的沙发上。

萤幕盖字：

吴巧希- 卫生署长者健康服务- 临床心理学家

男主持人和女嘉宾开始对谈。

男主持人：

大家好，我是今集的主持伍家谦。今天我们邀请了临床心理学家吴巧希女士担任嘉宾。

男主持人：

巧希你好。想先请教一下，最近我的旧患持续疼痛，看完医生后，医生说是长期的了，属于慢性痛症。我很担心以后会越来越严重。

女嘉宾：

但是家谦你过于担心，会令自己有很大的精神压力，而且病情可能会越来越差。不如我分享一些方法，让你好好处理慢性痛症的精神压力吧！

男主持人：

这样就好了！但首先我想知道怎样才算是慢性痛症？

女嘉宾：

慢性痛症指的是身体持续或反复出现3个月或以上的痛楚。成因包括受伤、手术后、关节劳损退化、慢性发炎等，都有可能导导致长期痛楚。

男主持人：

我这么年轻也患有这问题，上了年纪岂不是更普遍？

女嘉宾：

其实情况也相当普遍。香港约有7成60岁或以上人士患有慢性痛症。家谦，值得注意的是，一般人会将疼痛解读为身体上的损伤，

女嘉宾旁边出现环状图形，显示慢性痛症的恶性循环

萤幕盖字：慢性痛症、负面情绪、减少社交、减少活动、生活障碍、痛楚感受加剧

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：

但其实慢性痛症也有机会导致严重的负面情绪，令社交、活动和生活功能出现障碍，这些问题反过来又会加剧痛楚的感受。身心互相影响下就会形成慢性痛症的恶性循环。

男主持人：

看来心理因素和慢性痛症真是息息相关呢！

女嘉宾：没错！患者因工作和生活上的种种不便，加上过度专注于痛症，令他们有很大的精神压力，导致失眠、情绪低落、有负面思维；严重的话还会引起焦虑和抑郁的情绪。渐渐地，家庭和人际关系也可能出现问题，让患者很多时候感到孤单和缺乏社交支持。

男主持人：

那么我们该如何处理慢性痛症所导致的精神压力，避免这个恶性循环呢？

女嘉宾：

要处理和适应慢性痛症，我有三个建议。

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：

1 多做松弛练习，维持健康生活

女嘉宾：

第一个建议是患者多做松弛练习，维持健康生活，例如学习静观呼吸，身心松弛练习等。

画面切换到全萤幕的家居背景。视窗内出现几位长者在郊外散步，面露愉悦笑容的相片。

萤幕盖字：

维持嗜好、体能和社交活动

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：

亦可以尽量维持健康的生活模式，维持以往的嗜好、体能和社交活动。但切记不要使用烟酒等不良减压方法。

男主持人：

等一等，巧希，刚才你提到体能活动，但身体觉得痛不是代表要休息，不要活动太多吗？又如何维持体能活动呢？

女嘉宾：

家谦，其实这是一个谬误。不少痛症患者因为感到疼痛而减少活动，但太长时间的休息反而会让肌肉绷紧，甚至逐渐变得僵硬，更可能令疼痛感加剧。患者亦可能会自觉身体越来越差。

男主持人：

所以即使感到疼痛，还是应该维持一定的体能活动。

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：

2 学习接受痛症，与痛症共处

女嘉宾：

是的，因此我第二个建议就是要学习接受痛症，与痛症共处。

女嘉宾：

鼓励患者尝试学习接受痛症，明白到有时候即使无法根治或成因不明，仍可以尝试与痛症共处。平日要接受自己的限制，量力而为；但也应避免长时间坐卧休息，最好保持身体有足够的活动量，可以尝试从较轻松的舒展活动开始，慢慢克服因为痛症而长期停止活动的心理障碍。

男主持人：

患有慢性痛症的朋友记得开始多活动身体。因为即使是多微小的改善，也是一个进步。

女嘉宾：

家谦你说得对。

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：

3 保持正面思维，正确认识慢性痛症

女嘉宾：

保持正面思维，正确认识慢性痛症，正是我的第三个建议。

女嘉宾：

其实不少痛症患者都认同「疼痛是无法控制的」这种观念，但这种想法会降低自我管理痛症的信心，还会令患者产生沮丧和无助的感受，甚至想放弃治疗。

男主持人：

要克服无助感，我认为首先要正确认识慢性痛症。不妨多向医护人员请教，或者参与健康讲座等活动。

女嘉宾：

同意你所说的。除了正确认识慢性痛症之外，患者对治疗也应该有实际的期望，尝试多留意病情的微小改善，感恩家人亲友的支持，也可以选择欣赏自己和医护人员付出的努力。这些都是保持正面思维的方法。

男主持人：

其实除了患者本人，身边的家人朋友也很影响患者的情绪。曾听过一些例子，患者的家人很希望患者能够尽快摆脱痛症，恢复以往的正常生活，不自觉地催促患者要更努力做复康运动，结果增添了大家的精神压力。

女嘉宾：

是的。慢性痛症受很多因素影响。有时即使患者已经很努力，但治疗和复康过程却未必一帆风顺，有时会比较痛或有时好转，病情也会时好时坏。

画面切换到全萤幕的家居背景。视窗内出现一位面带微笑的女士轻搂长者肩膀的相片。

萤幕盖字显示家人照顾患者时的一些建议：

多体谅患者状态和心情

多欣赏患者付出的努力

多聆听患者心声

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：

家人平时可以多体谅患者的状态和心情，欣赏患者在过程中付出的努力，多聆听他们的心声。这样就可以支持和关怀他们。

男主持人：

其实家属更可以尝试分担家务，例如煮食、购买日用品，让患者休息，或与患者一起搜索有关处理慢性痛症的资讯、参加病人家属互助小组、陪伴患者覆诊等。

女嘉宾：

没错，为了避免患者长时间纠缠在痛症问题上，家人也可以适时带患者跳出生活的框框，例如鼓励患者尽量维持以往的兴趣，社交及工作活动，令生活更有意义和趣味。

男主持人：

了解了这么多有关慢性痛症所导致的精神压力问题，我也会试着实践今集提到的方法，学习与痛症共处。患有慢性痛症的朋友不妨多肯定自己，一起开始慢慢多活动身体。

画面显示卫生署和长者健康服务的标志。