

## 《健康「長」知識》第五集 - 處理慢性痛症的精神壓力

家居陳設風格的場景內，主持人伍家謙坐在沙發上看着手上拿着的平板電腦，然後抬頭微笑再點一點頭。畫面一轉，他向着鏡頭前行，雙手整理一下西裝外套。然後畫面顯示他坐在一張木椅上，提起右手向上方指了一下，畫面隨即出現四位衛生署女嘉賓的頭像。鏡頭剪接至主持人伍家謙坐在沙發上，他右手向右一撥，畫面隨即出現另外四位衛生署女嘉賓的頭像，主持人伍家謙露出微笑。下一個畫面，主持人伍家謙站在鏡頭前交叉雙臂。

螢幕蓋字：健康長知識，第五集，處理慢性痛症的精神壓力

在家居陳設的場景中，男主持人和本集女嘉賓 - 衛生署臨床心理學家分別坐在畫面左方和右方的沙發上。

螢幕蓋字：

吳巧希 - 衛生署長者健康服務 - 臨床心理學家

男主持人和女嘉賓開始對談。

男主持人：

大家好，我是今集的主持伍家謙。今天我們邀請了臨床心理學家吳巧希女士擔任嘉賓。

巧希你好。想先請教一下，最近我的舊患持續疼痛，看完醫生後，醫生說是長期的了，屬於慢性痛症。我很擔心以後會越來越嚴重。

女嘉賓：

但是家謙你過於擔心，會令自己有很大的精神壓力，而且病情可能會越來越差。不如我分享一些方法，讓你好好處理慢性痛症的精神壓力吧！

男主持人：

這樣就好了！但首先我想知道怎樣才算是慢性痛症？

女嘉賓：

慢性痛症指的是身體持續或反覆出現 3 個月或以上的痛楚。成因包括受傷、手術後、關節勞損退化、慢性發炎等，都有可能導致長期痛楚。

男主持人：

我這麼年輕也患有這問題，上了年紀豈不是更普遍？

女嘉賓：

其實情況也相當普遍。香港約有 7 成 60 歲或以上人士患有慢性痛症。家謙，值得注意的是，一般人會將疼痛解讀為身體上的損傷，

女嘉賓旁邊出現環狀圖形，顯示慢性痛症的惡性循環

螢幕蓋字：慢性痛症、負面情緒、減少社交、減少活動、生活障礙、痛楚感受加劇

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：

但其實慢性痛症也有機會導致嚴重的負面情緒，令社交、活動和生活功能出現障礙，這些問題反過來又會加劇痛楚的感受。身心互相影響下就會形成慢性痛症的惡性循環。

男主持人：

看來心理因素和慢性痛症真是息息相關呢！

女嘉賓：

沒錯！患者因工作和生活上的種種不便，加上過度專注於痛症，令他們有很大的精神壓力，導致失眠、情緒低落、有負面思維；嚴重的話還會引起焦慮和抑鬱的情緒。漸漸地，家庭和人際關係也可能出現問題，讓患者很多時候感到孤單和缺乏社交支援。

男主持人：

那麼我們該如何處理慢性痛症所導致的精神壓力，避免這個惡性循環呢？

女嘉賓：

要處理和適應慢性痛症，我有三個建議。

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：

1 多做鬆弛練習，維持健康生活

女嘉賓：

第一個建議是患者多做鬆弛練習，維持健康生活，例如學習靜觀呼吸，身心鬆弛練習等。

畫面切換到全螢幕的家居背景。視窗內出現幾位長者在郊外散步，面露愉悅笑容的相片。

螢幕蓋字：

維持嗜好、體能和社交活動

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：

亦可以盡量維持健康的生活模式，維持以往的嗜好、體能和社交活動，但切記不要使用煙酒等不良減壓方法。

男主持人：

等一等，巧希，剛才你提到體能活動，但身體覺得痛不是代表要休息，不要活動太多嗎？又如何維持體能活動呢？

女嘉賓：

家謙，其實這是一個謬誤。不少痛症患者因為感到疼痛而減少活動，但太長時間的休息反而會讓肌肉繃緊，甚至逐漸變得僵硬，更可能令疼痛感加劇。患者亦可能會自覺身體越來越差。

男主持人：

所以即使感到疼痛，還是應該維持一定的體能活動。

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：

2 學習接受痛症，與痛症共處

女嘉賓：

是的，因此我第二個建議就是要學習接受痛症，與痛症共處。

女嘉賓：

鼓勵患者嘗試學習接受痛症，明白到有時候即使無法根治或成因不明，仍可以嘗試與痛症共處。平日要接受自己的限制，量力而為；但也應避免長時間坐臥休息，最好保持身體有足夠的活動量，可以嘗試從較輕鬆的舒展活動開始，慢慢克服因為痛症而長期停止活動的心理障礙。

男主持人：

患有慢性痛症的朋友記得開始多活動身體，因為即使是多微小的改善，也是一個進步。

女嘉賓：

家謙你說得對。

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：

3 保持正面思維，正確認識慢性痛症

女嘉賓：

保持正面思維，正確認識慢性痛症，正是我的第三個建議。

女嘉賓：

其實不少痛症患者都認同「疼痛是無法控制的」這種觀念，但這種想法會降低自我管理痛症的信心，還會令患者產生沮喪和無助的感受，甚至想放棄治療。

男主持人：

要克服無助感，我認為首先要正確認識慢性痛症。不妨多向醫護人員請教，或者參與健康講座等活動。

女嘉賓：

同意你所說的。除了正確認識慢性痛症之外，患者對治療也應該有實際的期望。嘗試多留意病情的微小改善，感恩家人親友的支持，也可以選擇欣賞自己和醫護人員付出的努力。這些都是保持正面思維的方法。

男主持人：

其實除了患者本人，身邊的家人朋友也很影響患者的情緒。曾聽過一些例子，患者的家人很希望患者能夠盡快擺脫痛症，恢復以往的正常生活，不自覺地催促患者要更努力做復康運動，結果增添了大家的精神壓力。

女嘉賓：

是的。慢性痛症受很多因素影響。有時即使患者已經很努力，但治療和復康過程卻未必一帆風順，有時會比較痛或有時好轉，病情也會時好時壞。

畫面切換到全螢幕的家居背景。視窗內出現一位面帶微笑的女士輕摟長者肩膀的相片。

螢幕蓋字顯示家人照顧患者時的一些建議：

多體諒患者狀態和心情

多欣賞患者付出的努力

多聆聽患者心聲

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：

家人平時可以多體諒患者的狀態和心情，欣賞患者在過程中付出的努力，多聆聽他們的心聲。這樣就可以支持和關懷他們。

男主持人：

其實家屬更可以嘗試分擔家務，例如煮食、購買日用品，讓患者休息，或與患者一起搜索有關處理慢性痛症的資訊、參加病人家屬互助小組、陪伴患者覆診等。

女嘉賓：

沒錯，為了避免患者長時間糾纏在痛症問題上，家人也可以適時帶患者跳出生活的框框，例如鼓勵患者盡量維持以往的興趣、社交及工作活動，令生活更有意義和趣味。

男主持人：

了解了這麼多有關慢性痛症所導致的精神壓力問題，我也會試著實踐今集提到的方法，學習與痛症共處。患有慢性痛症的朋友不妨多肯定自己，一起開始慢慢多活動身體。

畫面顯示衛生署和長者健康服務的標誌。