|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**应付疼痛技巧辅助计划**

**参与者学习手册**

**(Participants’ Workbook)**

**疼痛管理研究院/皇家北岸医院**

**（2016年10月） 10.4版本**

|  |  |
| --- | --- |
|  | 本**《参与者学习手册》**是**应付疼痛技巧辅助计划**（PCSP）的一部分，该计划的宗旨是帮助应付慢性疼痛。  本计划的内容以‘***Manage Your Pain‘***（《应付疼痛》）一书（英文）为基础，学习手册的每幅图表都和《应付疼痛》的其中一章有关。  其他相关的资源包括：新州临床创新局的网站：[www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain](http://www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain)  *Brain Man*（《脑人》）YouTube 动画，Pete Moore疼痛管理工具包，网址是： <http://www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain/translated-resources>.  应付疼痛技巧辅助计划，包括*Facilitators’ Guide*（《指导员手册》）与*Participants’ Workbook*（《参与者学习手册》），是由疼痛管理与研究中心（PMRC）和悉尼大学医学院以及皇家北岸医院的职员设计。主要作者包括：Michael Nicholas, Duncan Sanders, Catherine Ketsimur, Lois Tonkin, Maria De Sousa, Lee Beeston, John Waine, Brad Wood, Mayumi Oguchi, Sarah Overton, Jessica Castle, Tumelo Dube, Charles Brooker。  手册的多语言版本是由新州临床创新局（疼痛网络）、多元文化医疗卫生人员以及疼痛临床医生合作设计；参与人员包括：Jennie Vien (Sydney LHD), Mark Rusconi (NSLHD), Eva Melham (WSLHD) Tran Nguyen (SWSLHD), Luke O’Connell (NBMLHD), Hanaar Nosir (WSLHD), Wlima Espinoza (SESLHD). Seok Ohr (HNELHD), Carmen Lopez (SWSLHD), Maree Lindsay (ISHLHD), Amal Helou (SLHD), Angela Manson (SLHD). |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**目录LIST OF CONTENTS**

[**应付疼痛计划时间表PAIN PROGRAM TIMETABLE 4**](#_Toc470083758)

[**慢性疼痛病患时常经历的问题 PROBLEMS OFTEN EXPERIENCED BY PEOPLE WITH CHRONIC PAIN 5**](#_Toc470083761)

[**我的目标图表 MY GOAL CHART 6**](#_Toc470083762)

[**活动 / 运动循环记录表ACTIVITY/ EXERCISE CIRCUIT CHART 10**](#_Toc470083764)

[**行动表 – 每日重要活动ACTION CHART – Important Daily Activities 15**](#_Toc470083765)

[**放松练习记录表RELAXATION PRACTICE CHART 20**](#_Toc470083766)

[**一周计划（1）WEEKLY PLAN (1) 23**](#_Toc470083767)

[**一周计划（2）WEEKLY PLAN (2) 24**](#_Toc470083768)

[**一周计划（3）WEEKLY PLAN (3) 25**](#_Toc470083769)

[**一周计划（4）WEEKLY PLAN (4) 26**](#_Toc470083770)

[**一周计划（5）WEEKLY PLAN (5) 27**](#_Toc470083771)

[**一周计划（6）WEEKLY PLAN (6) 28**](#_Toc470083772)

[**解决问题/压力管理PROBLEM SOLVING/STRESS MANAGEMENT 29**](#_Toc470083773)

[**疼痛加剧时可以怎样应付？（例子）PLANNING FOR WHEN PAIN GETS WORSE (Example) 30**](#_Toc470083774)

[**我对疼痛加剧时的应对计划MY PLAN FOR WHEN MY PAIN GETS WORSE 31**](#_Toc470083775)

[**沟通方面的问题COMMUNICATION ISSUES 32**](#_Toc470083776)

[**朝着目标继续进步STAYING ON TRACK WITH MY PROGRAM 33**](#_Toc470083777)

[**在课程尾声为自己定下往后6-12个月的长期计划****AT END OF COURSE, MY LONG-TERM PLANS – FOR NEXT 6-12 MONTHS 36**](#_Toc470083778)

**多元文化资源 – 压力、放松和身心健康 MULTICULTURAL RESOURCES – STRESS, RELAXATION AND WELLBEING**

# **应付疼痛计划时间表PAIN PROGRAM TIMETABLE**

# 每周一次2.5小时的课，一共持续6周。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 第1堂课 | 第2堂课 | 第3堂课 | 第4堂课 | 第5堂课 | 第6堂课 |
| 20分钟 | 讨论  意见反馈  当日计划 | 讨论  意见反馈  当日计划 | 讨论  意见反馈  当日计划 | 讨论  意见反馈  当日计划 | 讨论  意见反馈  当日计划 | 讨论  意见反馈  当日计划 |
| 15 分钟 | 平时放松 | 平时放松 | 平时放松 | 平时放松 | 平时放松 | 平时放松 |
| 30 分钟 | 活动 / 运动循环 | 活动 / 运动循环 | 活动 / 运动循环 | 活动 / 运动循环 | 活动 / 运动循环 | 活动 / 运动循环 |
| 20 分钟 | 休息时间 | 休息时间 | 休息时间 | 休息时间 | 休息时间 | 休息时间 |
| 30 分钟 | 解决问题  （疼痛加剧时） | 解决问题  （压力） | 解决问题  （沟通） | 解决问题  （为坚持不懈筹划） | 解决问题  （睡眠） | 解决问题  （营养） |
| 25 分钟 | 活动  计划  （逐步做事） | 活动  计划  （逐步做事） | 活动  计划  （逐步做事） | 活动  计划  （逐步做事） | 活动  计划  （逐步做事） | 活动  计划  （逐步做事） |
| 10 分钟 | 回家功课 | 回家功课 | 回家功课 | 回家功课 | 回家功课 | 回家功课 |

# 

**慢性疼痛病患时常经历的问题 (PROBLEMS OFTEN EXPERIENCED BY PEOPLE WITH CHRONIC PAIN)**

# **PROBLEMS OFTEN EXPERIENCED BY PEOPLE WITH CHRONIC PAIN**

**来自以下来源的矛盾意见：**

**家人、医护人员、朋友、雇主**

**神经系统发生变化**

**（变得更敏感）**

**外伤**

**活动量下降**

**思想消极**

**许多治疗**

**效果不张**

**长期使用**

**止痛剂**

**失业、经济压力、**

**家庭压力**

**身体上的改变（例如：肌肉无力、体重增加、关节僵硬、体能下降）**

**抑郁、失去希望、挫折感、愤怒、睡眠欠佳**

**副作用（例如：肠胃不适、嗜睡、便秘）**

**M. NICHOLAS 2016**

# **我的目标图表MY GOAL CHART**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **我的目标**  （**我**想达到的目标——请具体描述） | **在接下来6周可做的改变**  （**我**为了达到目标需要做的事） | **请在课程结束时给自己评分**（0-100分） |
| **例子**  **家务或家中活动** | “每周至少洗三次碗” | “延长站立时间（至15分钟）” |
| **带薪工作/读书**  **义务服务** |  |  |  |
| **家庭活动 / 家人关系** |  |  |  |
| **社交活动** |  |  |  |
| **休闲 / 运动 / 嗜好** |  |  |  |
| **其他** |  |  |  |

**不要让疼痛控制你的生活(DON’T LET PAIN CONTROL YOUR LIFE)**

****

**⭠ 时间（天或周）**

高 🡒

**活动 🡒**

低 🡒

**TIME (DAYS OR WEEKS)**

high

**ACTIVITY**

low

你的活动量可能越来越少

* 许多慢性疼痛病患根据疼痛来决定要进行的日常活动。
* 疼痛较轻微时，活动较多；疼痛较严重时，则活动较少、休息较多。
* 这种处理方式看似妥当，但却可能引发问题。
* 这种处理方式的主要问题是病患的活动量会不断下降。下图显示若你的生活被疼痛控制会发生什么事。
* 有些人称之为 **太多/太少 处理方式**，最后的结果往往是患者服用止痛剂的药量增加，并且因为无法做打算做的事而越发感到挫折。
* 较好的做法是**逐步做事**，也就是一点一点的做，并随着体能增强而逐步增加。
* 这就是我们希望本计划能帮助你尝试实践的事。
* 这种做法意味到你需要慢慢来，经常短暂休息，同时避免长时间休息。

高 🡒

**活动 🡒**

低 🡒

**⭠ 时间（天或周）**

**采取以下步骤：**

* 进行一项活动时，了解你可以**做多少**或**做多久**而还能保持从容。视该活动的性质（例如走路或坐在座位上），也许是5分钟或20分钟。
* 这个基准称为**“你的起点”**。
* 接下来，按照该基准决定何时停止活动，做**短暂**休息。
* 短暂休息后，进行下一项活动，但是活动的量和时间应以你的起点为准。
* 每两到三天，应该尝试在每项活动上增加些许时间以及活动量。
* 这种活动增量称为**“活动逐步增加”**，活动增量以预设**活动目标**而**非疼痛程度**为根据。这种做法能帮助你在疼痛不加剧的情况下增加活动量。下图为“活动逐步增加”示意图。

**较好、较明智的做法：(A BETTER, SMARTER WAY)**

**逐步增加活动量(TAKE A STEP BY STEP APPROACH TO ACTIVITIES)**

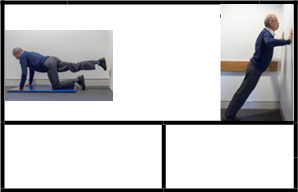
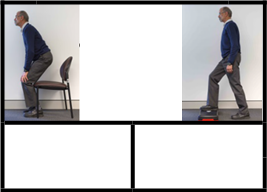
**(Steps using targets)**

**TIME (DAYS OR WEEKS)**

high

**ACTIVITY**

low



**活动 / 运动循环 (ACTIVITY / EXERCISE CIRCUIT)**

**单脚平衡**

**(1.30分钟)**

**提重**

**(蹲下并提起重物)**

**(1.30分钟)**

**四肢落地，臀部伸展**

**(1.30分钟)**

**第3站**

**(总共4分钟)**

**掌上压**

**(压墙或地面)**

**(1.30分钟)**

**第4站**

**(总共4分钟)**

**提重**

**(举高至头部上方)**

**(1.30分钟)**

**第2站**

**(总共4分钟)**

**行走 (并携物)**

**(1.30分钟)**

**跨步**

**(1.30分钟)**

**伸展后背**

**(1.30分钟)**

**第5站**

**(总共4分钟)**

**踩步**

**(1.30分钟)**

**由坐椅站起**

**(1.30分钟)**

**第1站**

**(总共4分钟)**

# **活动 / 运动循环记录表(ACTIVITY/ EXERCISE CIRCUIT CHART)** (完成即打勾 [show selected](javascript:%20if%20(verify_selected())%20view('nextset.cgi?chunk=-1&searchid=1&return_chunk=0&have_local_holdings_file=0&local_journals_only=0');))

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **开始日期：** | **由坐椅站起** | **踩步** | **跨步** | **行走 (并携物)** | **四肢落地**  **臀部伸展** | **掌上压**  **(压墙或地面)** | **提重**  **(蹲下±提起重物)** | **提重**  **(举高至头部上方)** | **单脚平衡** | **伸展后背** |
| (每项活动在1 ½ 分钟内完成目标时打勾) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第1天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第2天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第3天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第4天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第5天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第6天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第7天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第8天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **由坐椅站起** | **踩步** | **跨步** | **行走 (并携物)** | **四肢落地**  **臀部伸展** | **掌上压**  **(压墙或地面)** | **提重**  **(蹲下±提起重物)** | **提重**  **(举高至头部上方)** | **单脚平衡** | **伸展后背** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第9天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第10天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第11天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第12天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第13天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第14天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第15天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第16天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第17天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第18天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **由坐椅站起** | **踩步** | **跨步** | **行走 (并携物)** | **四肢落地**  **臀部伸展** | **掌上压**  **(压墙或地面)** | **提重**  **(蹲下±提起重物)** | **提重**  **(举高至头部上方)** | **单脚平衡** | **伸展后背** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第19天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第20天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第21天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第22天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第23天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第24天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第25天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第26天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第27天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第28天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **由坐椅站起** | **踩步** | **跨步** | **行走 (并携物)** | **四肢落地**  **臀部伸展** | **掌上压**  **(压墙或地面)** | **提重**  **(蹲下±提起重物)** | **提重**  **(举高至头部上方)** | **单脚平衡** | **伸展后背** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第29天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第30天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第31天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第32天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第33天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第34天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第35天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第36天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第37天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第38天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **由坐椅站起** | **踩步** | **跨步** | **行走 (并携物)** | **四肢落地**  **臀部伸展** | **掌上压**  **(压墙或地面)** | **提重**  **(蹲下±提起重物)** | **提重**  **(举高至头部上方)** | **单脚平衡** | **伸展后背** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第39天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第40天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第41天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第42天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第43天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第44天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第45天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第46天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第47天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第48天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **行动表 – 每日重要活动(ACTION CHART – Important Daily Activities)**

**（选择想做的活动Choose which ones you want to do）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **坐**  (时间) | **站**  (时间) | **弯腰或蹲下**  (次数) | **走路** | | **蹲**  (时间) | **携物** | | **提重** | | **伸展** | | **上阶梯** | | **键盘** |
| 距离 | 时间 | 重量 | 距离 | 重量 | 次数 | 向前 | 向上 | 楼梯 | 梯子 |
| 你目前做得到的活动 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 每项所选活动的起点（择） |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第\_\_\_日** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **描述** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **坐**  (时间) | **站**  (时间) | **弯腰或蹲下**  (次数) | **走路** | | **蹲**  (时间) | **携物** | | **提重** | | **伸展** | | **上阶梯** | | **键盘** |
| 距离 | 时间 | 重量 | 距离 | 重量 | 次数 | 向前 | 向上 | 楼梯 | 梯子 |
| **第\_\_\_日** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **描述** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **坐**  (时间) | **站**  (时间) | **弯腰或蹲下**  (次数) | **走路** | | **蹲**  (时间) | **携物** | | **提重** | | **伸展** | | **上阶梯** | | **键盘** |
| 距离 | 时间 | 重量 | 距离 | 重量 | 次数 | 向前 | 向上 | 楼梯 | 梯子 |
| **第\_\_\_日** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **描述** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **34** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **35** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **36** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **37** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **38** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **41** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **42** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **43** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **44** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **坐**  (时间) | **站**  (时间) | **弯腰或蹲下**  (次数) | **走路** | | **蹲**  (时间) | **携物** | | **提重** | | **伸展** | | **上阶梯** | | **键盘** |
| 距离 | 时间 | 重量 | 距离 | 重量 | 次数 | 向前 | 向上 | 楼梯 | 梯子 |
| **第\_\_\_日** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **描述** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** | **目标** |
| **45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **46** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **47** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **48** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **51** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **53** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **54** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **55** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **56** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **57** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **58** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **59** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **放松练习记录表(RELAXATION PRACTICE CHART)**

选择你想使用的放松方式（见多元文化资源部分）。以下时间长度仅为参考用（每次就算只休息30秒也会有帮助）。每次放松时即打勾。**每天两次在安静的地方长时间休息（15-20分钟）。练习在不同的地方做短暂休息（30-60秒），尤其是当你感到有压力或留意到疼痛加重时。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日** | **20 分钟** | **20分钟** | **30-60 秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **备注** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **放松练习记录表**  **每次休息就打勾** | | | | | | | | |
| **日** | **20 分钟** | **20分钟** | **30-60 秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **备注** |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **34** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **35** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **36** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **37** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **38** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **放松练习记录表** **每次休息就打勾** | | | | | | | | |
| **日** | **20 分钟** | **20分钟** | **30-60 秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **备注** |
| **39** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **41** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **42** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **43** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **44** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **46** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **47** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **48** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **49** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **51** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **53** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **54** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **55** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **56** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **57** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **58** |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **一周计划（1）WEEKLY PLAN (1)**

**为下周做计划。**尽量把活动分散在一天的不同时间，并拨出时间休息。完成后随即打勾 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **第1天** |  | **第2天** |  | **第3天** |  | **第4天** |  | **第5天** |  | **第6天** |  | **第7天** |  |
| **早上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **下午** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **晚上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **一周计划（2）WEEKLY PLAN (2)**

**为下周做计划。**尽量把活动分散在一天的不同时间，并拨出时间休息。完成后随即打勾 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **第1天** |  | **第2天** |  | **第3天** |  | **第4天** |  | **第5天** |  | **第6天** |  | **第7天** |  |
| **早上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **下午** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **晚上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **一周计划（3）WEEKLY PLAN (3)**

**为下周做计划。**尽量把活动分散在一天的不同时间，并拨出时间休息。完成后随即打勾 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **第1天** |  | **第2天** |  | **第3天** |  | **第4天** |  | **第5天** |  | **第6天** |  | **第7天** |  |
| **早上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **下午** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **晚上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **一周计划（4）WEEKLY PLAN (4)**

**为下周做计划。**尽量把活动分散在一天的不同时间，并拨出时间休息。完成后随即打勾 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **第1天** |  | **第2天** |  | **第3天** |  | **第4天** |  | **第5天** |  | **第6天** |  | **第7天** |  |
| **早上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **下午** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **晚上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **一周计划（5）WEEKLY PLAN (5)**

**为下周做计划。**尽量把活动分散在一天的不同时间，并拨出时间休息。完成后随即打勾 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **第1天** |  | **第2天** |  | **第3天** |  | **第4天** |  | **第5天** |  | **第6天** |  | **第7天** |  |
| **早上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **下午** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **晚上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **一周计划（6）WEEKLY PLAN (6)**

**为下周做计划。**尽量把活动分散在一天的不同时间，并拨出时间休息。完成后随即打勾 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **第1天** |  | **第2天** |  | **第3天** |  | **第4天** |  | **第5天** |  | **第6天** |  | **第7天** |  |
| **早上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **下午** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **晚上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **解决问题/压力管理(PROBLEM SOLVING/STRESS MANAGEMENT)**

**第1步：有什么问题需要解决？**

仔细思考并讨论问题或目标，然后写下主要的问题或目标。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**第2步：列明所有可能解决问题的方法**

尽可能列明所有可能解决问题的方法，包括不好的方法。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**第3步：选出对你来说最好或最切合实际的解决方法**

选出你认为对你来说最容易的解决方法。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**第4步：付诸实行！**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**第5步：回顾成果。想想下次能够如何改进。**

# **疼痛加剧时可以怎样应付？（供参考例子）**

# **WHAT YOU MIGHT DO WHEN YOUR PAIN GETS WORSE (This is an example)**

**请仔细思考以下例子中的各步骤，然后制定你自己的计划**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **第1步** | **第2步** | **第3步** |
| **暂停活动，进行评估**   * 这是新的还是旧的疼痛？ * 疼痛可能是由什么引起的？ * 我是否活动过量？ * 我是否感到有压力？   （仔细思考自己是否有消极的想法）   * 出现骨折了吗？ * 出现这种情况时，我一般会如何处理？我的处理方法有效吗，或者应该改变处理方法？ | **考虑不同选择**   * 计划下一步 * 应该短暂休息吗？ * 放松（留意呼吸）？ * 克服消极想法 * 一步一步慢慢来 * 应该减少活动量吗？ * 应该告诉别人发生了什么事，并寻求他们的协助吗？ | **留意自己的进展**   * 我目前情况如何？ * 使用策略吗？ * 其他选择？ * 努力消除疑虑 * 因做出努力而奖励自己 * 我需要增加或减少活动量？ * 下周的目标？ |

# **我对疼痛加剧时的应对计划(MY PLAN FOR WHEN MY PAIN GETS WORSE)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **第1步** | **第2步** | **第3步** |
| **暂停活动，进行评估**  （仔细思考自己是否有消极的想法） | **考虑不同选择** | **留意自己的进展** |

# **沟通方面的问题(COMMUNICATION ISSUES)**

|  |  |
| --- | --- |
| **问题** | **可能解决问题的方法** |
| **例：我该如何告诉别人我仍经历疼痛？我觉得很难向别人解释，而且往往感到有压力。** | * **我可以采用放松技巧（一边吐气一边放松）** * **面带笑容地说：“是啊，我也很惊讶，不过医生说，有时就算伤势已痊愈，仍有可能会感觉疼痛。”** * **“我必须习惯。”** * **“我就打算这么做。”** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# **朝着目标继续进步(STAYING ON TRACK WITH MY PROGRAM)**

**朝着目标继续进步的益处：** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***如果不继续朝着目标进步，将会有什么结果？*** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **什么可能阻碍我继续进步** | **解决问题的方法** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**夜间睡眠计划(MY NIGHT TIME SLEEP PLAN)**

|  |  |
| --- | --- |
| **问题** | **可能解决问题的方法** |
| **例：夜间因疼痛而醒来，无法再次入眠** | * 改变睡姿 * 练习放松技巧（不是尝试入睡，只是努力尝试放松）；看看效果如何 * 如果20分钟后仍无法入眠，起身走到另一间房间 * 再次练习放松或阅读书报杂志（避免观看太刺激的电影或电视节目或大声播放音乐） * 再次上床，努力放松 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **问题** | **可能解决问题的方法** |
| **例：别人鼓励你吃东西时无法拒绝对方** | * 向对方解释我需要遵照医生嘱咐控制食量 * 尝试吃较健康的食物（蔬菜、水果、水） |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**健康饮食计划(HEALTHY EATING PLAN)**

# **在课程尾声为自己定下往后6-12个月的长期计划**

# **(AT END OF COURSE, MY LONG-TERM PLANS – FOR NEXT 6-12 MONTHS)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **我的长期计划**  （**我**想达到的目标——请具体描述） | **我在往后的6-12个月期间可以做出的改变**  （**我**为了达到目标需要做的事） |
| **家务或家中的活动** |  |  |
| **带薪工作/读书/**  **义务服务** |  |  |
| **家庭活动/家人关系** |  |  |
| **社交活动** |  |  |
| **休闲/运动/嗜好** |  |  |
| **其他** |  |  |

# **多元文化资源 – 压力、放松和身心健康 Multicultural Resources – Stress, Relaxation and Wellbeing**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **录音** | **希腊语** | **越南语** | **广东话** | **国语** | **阿拉伯语** |
| STARTTS  放松教学CD **$16**  <http://www.startts.org.au/resources/resources-for-sale/relaxation-cd/> |  | √√ | √√ |  | √ |
| <https://www.seslhd.health.nsw.gov.au/multicultural_health/audio_playlist.asp>  Russ Harris 正念冥想技巧 | √ |  |  |  | √ |
| QPASTT - **$10**  <http://qpastt.org.au/tbcwp1/wp-content/uploads/2014/08/QPASTT_Order_Form_2014_2.pdf>   |  | | --- | | 放松教学CD – 逐步放松与正念冥想练习 | |  |  |  |  | √ |
| You Tube 网站上的资源非常丰富 – 但是搜寻短片时应该以你想要听的语言进行搜寻。 |  |  |  |  |  |
| 冥想语音教学（越南语）<http://langmai.org/phapduong/nghe-phap-thoai-audio> |  | √ |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **信息传单** | **希腊语** | **越南语** | **简体中文** | **繁体中文** | **阿拉伯语** |
| 一夜好眠 | √ | √ | Chinese | Chinese | √ |
| 解决问题指南 | √ | √ | Chinese | Chinese | √ |
| 促进身心健康 | √ | √ | Chinese | Chinese | √ |
| 舒压指南 | √ | √ | Chinese | Chinese | √ |
| 健康——最好的投资 | √ | √ | √ | √ | √ |
| 放松呼吸法 | √ |  | √ |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

<http://psychology.tools/download-therapy-worksheets.html> - 网站上有以多种语言写成的信息传单、练习题、辅助工具、检查清单等等，内容都和心理学、各种疗法相关，资源非常丰富。

|  |  |
| --- | --- |
| 简体中文 | <http://psychology.tools/simplified-chinese-用于治疗的cbt工作表-免费下载.html> |
| 繁体中文 | <http://psychology.tools/traditional-chinese-下載治療用工作表單.html> |
| 阿拉伯语 | <http://psychology.tools/arabic-نزٌل-اوراق-عمل-علاجية.html> |
| 希腊语 | <http://psychology.tools/greek-κατεβάστε-φύλλα-εργασίας-θεραπείας.html> |

Published Apr 2017. © State of NSW (Agency for Clinical Innovation)

Translated by the WSLHD Translation Service December 2016