

大众心理系列

Managing Pain Before It Manages You

战胜疼痛

【美】Margaret A. Caudill 博士 著

朱克顺 潘庆联 译



中国轻工业出版社

新向导丛书——大众心理系列

Managing Pain before It Manages You

战胜疼痛

【美】Margaret A. Caudill, MD, PhD 著

朱克顺 潘庆联 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

战胜疼痛 / (美) 考迪尔 (Caudill, M. A.) 著; 朱克顺, 潘庆联译. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.1

(新向导丛书·大众心理系列)

ISBN 7-5019-2987-4

I. 战… II. ①考… ②朱… ③潘… III. 疼痛—精神疗法 IV. R441.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 54743 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃东 责任终审: 滕炎福

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 7.875

字 数: 160 千字

书 号: ISBN 7-5019-2987-4/G · 187 定价: 14.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2000-0240 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

前 言

玛格丽特博士 (Margaret A. Caudill, MD, PhD) 与我们多年共事, 并且是我的疼痛医生。从一般的关节疾病到一次事故后的严重损伤, 她始终为我提供了明智而成功的疼痛处理。我深表谢意, 同时为能成为她的朋友而感到骄傲。

玛格丽特博士在疼痛处理方面的擅长, 表明她能将心-身方法与疼痛药物、治疗训练和饮食等几方面有机地融合在一起加以运用, 且具有广泛的经验。她开创了经临床验证并被全世界承认的慢性疼痛治疗方案。她的这一方案已被科学证明能明显减轻焦虑和压抑、愤怒和敌视, 还能减轻慢性疼痛对生活的干扰; 许多病人的疼痛程度得以减轻, 明显减少了疼痛药物的使用。她的方法如此成功, 以至经数年治疗后, 患者求医的数量减少了 36%。

玛格丽特博士充分发挥患者的主动性, 并将这种主动性与目前医学治疗技术相结合, 取得了显著的成绩。该方案正在波士顿新英格兰妇女慈善医院、新罕布什尔的希契科克门诊部, 及分布在全国的身心医学研究分院使用。《战胜疼痛》一书已成为这些部门患者和职业卫生工作者的专用书籍。

《战胜疼痛》一书的出版, 使没有参加该方案正规训练的人有机会使用本书介绍的方法。你可将本书中提供的方法与医生开出的治疗疼痛处方结合使用。或许, 医生已经建议你阅读本书, 本书便于使用, 并对具体操作方法提供了切实可行的建议。

许多使用过本书方法的人报告, 这种方法除了能缓解疼痛外, 还学会了将书中的许多原则应用于生活的其它方面。并能更好地

与他人沟通，产生更加积极的生活态度，而且常常取得其它意想不到的健康收益。总之，他们学会了更好地把握生活。

《战胜疼痛》反映了作者的关注、同情、经验及智慧。成功的心-身境界需要这些品质。许多患者错误地认为心-身治疗的意思就是疼痛“仅存在脑中。”这不是玛格丽特所想告诫的。更确切地说，她的良苦用心在于，通过教会对心-身反应的积极主动思考，达到帮助大家全面改善生活的目的。我相信，通过使用《战胜疼痛》一书，你会像成千上万个已经获益的读者一样获得收益。

赫伯特·库森博士
新英格兰妇女慈善医院
哈佛医学院

目 录

你开始前：本书如何帮助你.....	1
本活动方案的有效程度	3
你能期待什么？	4
包括什么内容？	4
如何使用本书	5
本书的特色	6
最后的意见	7
第一章 走向控制你的疼痛.....	9
接纳你的疼痛感受	9
判定你的确切问题所在	10
制定目标	16
小结	19
探索任务	20
第二章 认识理解疼痛.....	21
疼痛的分类	21
慢性疼痛的体验	23
急性和慢性疼痛包含哪些过程	26
疼痛的意义	37
你将从此走向何方？	42
小结	43
探索任务	45

第三章 心-身连接	47
作为一种长期压力的慢性疼痛	47
放松反应 (RR).....	49
用呼吸达到放松及意念集中	50
呼吸练习	51
诱导 RR 练习的准备	55
RR 基本技巧	61
高级 RR 技巧	64
小结	68
探索任务	71
第四章 身-心关系	73
把握自己	74
时间管理	79
倾听躯体	81
用你的躯体改变情绪	85
需氧练习	88
令人愉快的活动	89
小结	91
探索任务	93
第五章 营养和疼痛	97
为什么讨论营养?	97
两项重要原则	99
基本营养需要	100
通过营养处理疼痛	103
小结	109
探索任务	112

第六章 心灵的力量	115
慢性疼痛时的心理学角色	115
慢性疼痛的常见心理学标识	116
驾驭心灵之力：认知技巧	119
自发性思想或自我交谈	120
无理性和被歪曲的想法	123
监控自发性思想和其它反应	130
重构你的思想	132
小结	138
探索任务	139
功能障碍态度评分 (DAS)	141
第七章 采取健康的态度	149
有问题的态度	151
健康的态度	155
创建一个态度变化的基础	158
小结	162
探索任务	163
第八章 有效的沟通	165
与目的一致的陈述	166
主见	170
积极倾听	175
沟通练习的进一步建议	177
小结	178
探索任务	178
主见问卷	182
评价你的反应	185

第九章 有效的解决问题	187
制定目标：更加仔细的研究	187
估价你的应对技巧并应用它们解决问题	192
小结	196
探索任务	196
第十章 开始的结束	201
复发的预防	201
处理疼痛发作	202
一次庆贺	204
附录 A 常见慢性疼痛状况	211
纤维性肌痛	211
慢性颈腰痛	212
头痛	214
间质性膀胱炎	214
子宫内脱位	215
神经病	215
附录 B 舒适的工作	217
调整你的椅子	217
调整监视器的高度和距离	218
避开耀眼	219
调整键盘高度	219
使用鼠标垫	220
休息	220
练习	221
工作单和其他材料	223
给职业人员的一封信	236

你开始前：本书如何帮助你

感谢上帝，我最终认识到疼痛是迫不得已的，但承受痛苦是可以选择的……

克萊格·T·尼爾森，演員

本书是与体验疼痛的勇敢者多年共同合作完成的。在你阅读本书时，可能已经与疼痛相伴多时，或可能患有无法治愈的疼痛性疾病，或可能遭遇过如下令你苦恼万分的折磨，即虽然你试图向医生述说真实而持续的疼痛，他们仍然无从确定病因。尽管你抗议，他们可能会告诉你检查结果未见异常，你的持续性痛苦用医学观点无从解释，外科手术已经尽其所能，如此等等。他们还可能直接或间接提出，你的情况为情绪压力所致——也许“问题就出在你的脑中”——你应该找心理医生看看。

好像这还不够糟糕，回到家，你还要面对焦虑万分、一直企盼“治愈奇迹”出现的家人，他们一直盼望能有正常的家庭生活。但是你现在必须告诉他们，尽管竭尽所能求得医学帮助，你的状况仍无法改变。如果没有上班，碰到同事，你还得向他们解释你不在休假，并且要礼貌地忍受他们的品头论足（“你还没有好转？”），或他们提出的家乡治疗方法的建议（蛇肝，铜镯等）。简言之，你可能感到失望、恐慌和极度的孤寂。

如果你承认：“我患慢性疼痛，这是确实存在的，我需要帮助。”本书就能为你所用。但是你也不必将本书奉若神明。本书描述的技术能帮你更多地获得现代医学知识。此刻对你来说，疼痛

是迫不得已的，但承受痛苦是可以选择的。你一定不会孤独。

如果你是某位患慢性疼痛病人的亲戚或朋友，本书对你也会有所帮助。它可以增加你对慢性疼痛体验的理解，还可以成为患病者不可多得的一份礼物。最后，如果你是位卫生工作者，本书对你也不无帮助；它可以给你以及那些必须与疼痛相伴的病人提供宝贵的参考资料。

一个普通的故事

帕特走进一位新的专家办公室，对再次向一位陌生人描述自己的疼痛感受感到厌倦和恐惧。当她每天试图倾诉醒来和睡觉时自己疼痛的感觉时，好像没有人愿意倾听。每天她都要强打精神照顾自己及家庭。孩子想知道，“哎呀，妈，你哪不舒服？为什么治不好？”两天前的夜里，她的丈夫——她知道已经饱受挫折，在无可奈何的状况下——急躁地说，“你难道不能不管它吗？”她记得最后一次看病时，家庭医生留给她的话是：“我没有任何办法。这是慢性疼痛，你必须自己学会与其相伴为生。”她是一路哭着回家的。然而，她的医生将治疗慢性疼痛富有经验的专家姓名告诉了她，这位专家已成功地帮助过许多慢性疼痛患者。但是她根本就不喜欢这种选择。而且，虽然花费了数千美元医疗费，她得到的只是药物的副作用，不成功的外科手术，虽然咨询过六位专家，但是她的疼痛毫无改观。

现在，她来到这里，她想肯定又是等着坏消息。然而，这位疼痛处理医生，询问一些她以前从未听到过的——她的疼痛体验问题：有没有注意过疼痛加重与某些活动，尤其是警示她终止活动但被忽略的早期痉挛相关？是否发现过在为家庭或经济事务担忧或不安时，疼痛也会发作？是否变得烦躁易怒？容易哭泣？是否体验到非疼痛

症状——如呼吸短促、心悸、疲劳或睡眠问题？帕特仍然一一回答了所有这些问题。

疼痛专家告诉她，她的疼痛感觉是真实的——绝不是“脑中想象的”——但是医学仍然无法根除这些疼痛。她是千百万个被缠进慢性疼痛之网中的病人之一。然而，帕特的许多症状是可以设法解决的，因为这些症状是忽视疼痛对躯体的限制所致。通过确定与疼痛相关的新的手段，找出解决疼痛的新方法，她的孤弱无助感会愈来愈少，获得控制的感觉会逐渐增强。只要练习某些技巧，一定程度修正对不适的思考方法，就能再次好转，并会变得更加富有成效。如果帕特按照该方案实行，她的疼痛之网实际上能被解开，并重新编织成安全之网。

帕特仍然半信半疑，但是她决定一试。因为这样有百利而无一弊。

本书描述的就是帮助过帕特的方案。它对你也会有所帮助。

本活动方案的有效程度

正像帕特一样，你依然半信半疑？

本书提示的活动方案已被证实对改善慢性疼痛者的生活质量明显有效。我和我的同事首次将这一观点以论文的形式发表在科学杂志《临床疼痛杂志》上。

我们发现参与疼痛处理活动之前，我们的患者平均每年要看医生12次。参加后，患者不再需要那么频繁地看医生（下降到每年7次），在活动结束时，看医生减少到两年才一次。而且患者在日常活动中的压抑、焦虑、疼痛程度，以及疼痛干扰均明显减少。

他们还注意到自己疼痛得到控制的感觉逐渐增强，总的活动水平日益提高。

我和我的同事认为，这些变化是帮助这些患者掌握疼痛处理技巧的结果。这些技巧使他们能够在处理疼痛及生活中采取更加积极的态度。

你能期待什么？

本处描述的活动不提供任何“治愈奇迹”，也不承诺将完全恢复你疼痛前的生活。然而，绝没有人建议你只是被动地忍耐疼痛。如果你掌握本书的技巧并能够加以运用，你就会更加积极主动，再次融入生活中，使疼痛减少到最低程度，继而减轻疼痛所致的压力。通过参与疼痛治疗，你成为解决这一问题的主角。

包括什么内容？

疼痛处理活动方案会使你理解什么是慢性疼痛及过去你为什么会被施以某些治疗。作为开始解开你使你困窘的疼痛之网的一种方法，会要求你在日常观察疼痛的基础上，探索疼痛感受，并采用记日记的方法，比较你做不同事情时，对疼痛有何影响。你会有许多机会对自己希望如何度过每天进行反思。并鼓励你对过去习以为常的习惯进行思考，加以更改，以适应疼痛这一新情况。

一系列缓解压力的技巧将会呈现在你的面前，其中包括呼吸练习、诱发特定躯体放松反应的“松弛反应”技巧、舒展技巧及躯体知觉练习。另外，还引导你通过学习调整活动进度、安排日常活动，使你懂得如何既减少疼痛，又能更加积极主动。疼痛时

的活动方法及活动过程中使用呼吸缓解疼痛所致的紧张也被探索。如何利用营养也会加以讨论。

此外，还会教你掌握如何应对沮丧、焦虑或愤怒的技巧。多数情形，这些情绪是由于疼痛前你对生活持有的期望和信念在疼痛后受到影响所致。书中同时述及了如何与周围的人，包括你的健康顾问清晰地交流，有效地表达自己。最后，不管疼痛与否，我们还将与你共同研究解决问题的技巧及如何开始一种新生活。你要将被解开的疼痛之网重织为安全之网。

该活动方案意在强化你维护自身的能力。实际上，阅读至此，你已经掌握施行选择。你可以任何时候放下本书停止阅读，但是，选择继续就为自己打开多扇大门。你是继续呆在原处，感受孤立无援并被误解，还是开始估价和认识如何调控疼痛？你是继续悲叹你的疼痛，还是重新树起希望的风帆？你确有选择。

如何使用本书

本方案已被许多像你一样感受的人使用过。他们也像你一样拿起本书，勇敢地迈出了走向征服疼痛的第一步。不管你是独自一人还是一组患痛者共同阅读本书，要知道你（们）的奋斗并不孤单。阅读本书呈现的许多患者的经历，也可以使你体会到自己并不孤寂。

许多人认为本书的进展最好一周一章，但是每个人应该按照自己的情况确定进度。留出足够的时间回答所有问题并完成探索任务（见下）。随着阅读推进，你将会获得愈来愈多的技巧和技能。许多任务不需要你腾出额外的时间；只是要求你对自己做事的方法予以关注。某些技巧和技能，如态度和沟通章节中展现的办法，

可能要略多花费点时间。

记住，没有必要在 10 周内完成所有 10 章。对自我行为变化和吸烟者研究提示，至少要 10 周，人的行为才开始变化，同时这种变化要坚持六个月才能得以维持。研究还表明，只有当人们按照书写的词语去做时，真正的变化才会发生，并由此而真正获益。如果你还对本书的益处存有疑虑，立即开始阅读可能是你需要做的事情。然而，如果你想改变感受的方式并改善疼痛后的生活，实际操作书中的训练是颇为重要的。

本书的特色

书中许多特点非常有用。包括小结、探索任务、附录和书后的记录纸及其它材料。

小结列在每章之后。先阅读小结有助于抓住各章的要点——能够先睹为快。阅读完每章后再看小结，可以重新温习可能忘记的某点或某个方面。

多数章节包含探索任务，在进入下一章前应该完成每套探索任务。这些任务让你将所学到的技巧和技术应用于专门设定的场合进行练习，以强化所学过的东西。从而使你从理论过渡到实践，达到真正掌握。如果你计划进度为每周阅读一章，探索任务中会分别说明应该练习何种技巧。

附录 A：“常见慢性疼痛情况”，是我对各种慢性疼痛综合实征的回顾观察。可以作为互助小组的材料或某些病例进一步治疗的建议。附录 B：“舒适地工作”，是由我以前的一名患者所写，以帮助在计算机终端前工作的人们。这对预防损伤或复发具有重要价值。在本书结尾，有两套记录表及其它一些材料。记录纸包

括疼痛日记表（参见第一章解释其用途）；放松反应日记（见第三章）；活动记录表（见第四章）；食物日记记录表（见第五章）；由压力事件引起的自发思想、情绪和其它反应的调控记录表（见第六章）；及交给健康保健者的疼痛体验反馈单（见第八章）。

其它材料包括：（1）一个“勿扰”牌，可复制，在练习放松反应技巧时挂在门上，以防他人打扰；（2）一封给你的医生的信，我赞成你将信撕下或复制，以便下次看他或她时让其分享这封信。该信解释他或她如何帮你使用本书信息，以争取得到他或她的支持。

最后的意见

本书提供的方案是为生活在现实世界的现实的人们而服务的，技巧和技能是实用的，这些建议主要基于多年致力于解决像你一样的疼痛者的工作而产生。你要多读几遍不合你的意愿，甚至令你苦恼的评述。让你最难接受的观点可能是：能够与疼痛相处；阅读本书后不一定就能消除疼痛。我非常理解疼痛不是你的选择，你的生活已因疼痛而改变。这些解决疼痛及重建生活的建议不是轻率提出的。之所以会提出这样的建议，是因为我亲眼目睹了接受这种帮助的人们实现与疼痛相处，甚至摆脱了疼痛，这种作用极其明显。如果你将书中所学到的应用于疼痛问题，你能成为富有成效的人，并能尽情享受生活的愉快，进而实现你的某些梦想。我希望这是你的一次新的积极起点。欢迎加入这一活动。

