

焦虑和抑郁

患有慢性疼痛的人也常伴有焦虑和抑郁的情况。当我们经历疼痛时，我们可能会有负面的想法，担忧疼痛会持续多久，或者疼痛会有多强烈。另一方面，焦虑和抑郁也会使疼痛恶化，影响我们对疼痛的控制。药物治疗有时会被应用于应对心理健康出现的挑战，但也可考虑其他选择包括心理咨询、改变饮食和运动等生活方式，以及搭建一个为你提供帮助的人际网络。

与专业人士交谈

- 心理健康专家可以帮助人们注意到及改变负面想法。
- 患有抑郁和焦虑时，你会觉得无法控制负面的想法和心情。这些想法和感觉可能与真实发生的状况并不一定相符。这意味着因此造成的困扰超过了必要的程度，并可能使你的疼痛加剧。
- 抑郁症是常见的，可以治愈。然而，如果不采取措施，它可能会使疼痛变得更加难以应对。
- 抑郁和焦虑是正常的，许多人在他们生命中的某个时刻都会经历。如果你定期出现症状超过两周，鼓励你与医护人员联系并获得帮助。

学会放松

生活于疼痛之中的人可以学习用不同的方式来放松自己的身心。一旦你发现什么对你最有效，就尝试定期从事这些活动，或者每当你的病情发作时使用。

例如：

- 呼吸练习--例如，使用《[轻柔运动@家庭系列](#)》中的介绍（有英文版本）。
- 冥想
- 与那些让你感觉自我放松和做你自己的人在一起度过时光
- 能产生后续放松效果的高能量运动（例如，跳舞）
- 有着陆体验的低能量运动（如瑜伽、太极）
- 走进大自然或者与动物相处
- 任何你个人喜欢的、暂时可以分散注意力的事情
- 另一个策略是每天留出时间，让自己去担心。在这个预定的时间里，你可以让你的大脑自由流动，或者写下你关注的事情。

应对忧虑

如果你发现自己独自一人时经常忧虑，你可以通过以下方式控制这种情况：

- 停下来，明确自己担忧的事情。记住：如果你抵制，它就会持续存在！
- 提醒自己，当我们面对有威胁的状况时，在没有足够信息的情况下，担忧是正常的。
- 将你的注意力从忧虑转移到一个分散注意力的任务或活动上。

资源 (英文)

- BC Crisis Line 卑诗省危机热线：1-800-784-2433
- Pain Support Line 疼痛支持热线 (仅限BC省)：1-844-880-PAIN
- 联系你的家庭医生，请他们转介心理咨询师。如果你不能等待医生的转介，寻求由MSP或你的雇主保险承担的计划，可以尝试通过[HeretoHelp](#)寻求低价或免费的咨询。
- Live Plan Be [“生活计划”关于焦虑的部分](#)
- Live Plan Be [“生活计划”关于慢性疼痛和抑郁症的部分](#)
- Chronic pain and anxiety: [与慢性疼痛和抑郁症一起生活](#)
- [慢性疼痛和焦虑：如何应对](#)
- [LivePlanBe + “生活计划+”关于情绪和行为的部分](#) (需要注册账户)。

相关资源 (中文)

- Richmond Mental Health Outpatient Services 列治文心理健康门诊服务
http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665
- 中侨心理辅导服务SUCCESS . Counselling Service <https://successbc.ca/news/success-extends-free-affordable-community-counselling-services/>
- 中侨互助会心理热线SUCCESS Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教练带领的练习BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粤语「打开心窗」关怀互助小组 Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group
<https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 「开创会所」中文爱心小组活动 Pathways Richmond Chinese Family Support Group
<https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>

Canada

加拿大卫生部的财政捐助使该计划成为可能。此处表达的观点不一定代表加拿大卫生部的观点。