

焦慮和抑鬱

患有慢性疼痛的人也常伴有焦慮和抑鬱的情況。當我們經歷疼痛時，我們可能會有負面的想法，擔憂疼痛會持續多久，或者疼痛會有多強烈。另一方面，焦慮和抑鬱也會使疼痛惡化，影響我們對疼痛的控制。藥物治療有時會被應用於應對心理健康出現的挑戰，但也可考慮其他選擇包括心理諮詢、改變飲食和運動等生活方式，以及搭建一個為你提供幫助的人際網絡。

與專業人士交談

- 心理健康專家可以幫助人們注意到及改變負面想法。
- 患有抑鬱和焦慮時，你會覺得無法控制負面的想法和心情。這些想法和感覺可能與真實發生的狀況並不一定相符。這意味著因此造成的困擾超過了必要的程度，並可能使你的疼痛加劇。
- 抑鬱症是常見的，可以治愈。然而，如果不採取措施，它可能會使疼痛變得更加難以應對。
- 抑鬱和焦慮是正常的，許多人在他們生命中的某個時刻都會經歷。如果你定期出現症狀超過兩週，鼓勵你與醫護人員聯繫並獲得幫助。

學會放鬆

生活於疼痛之中的人可以學習用不同的方式來放鬆自己的身心。一旦你發現什麼對你最有效，就嘗試定期從事這些活動，或者每當你的病情發作時使用。

例如：

- 呼吸練習--例如，使用《[輕柔運動@家庭系列](#)》中的介紹（有英文版本）。
- 冥想
- 與那些讓你感覺自我放鬆和做你自己的人在一起度過時光
- 能產生後續放鬆效果的高能量運動（例如，跳舞）
- 有著陸體驗的低能量運動（如瑜伽、太極）
- 走進大自然或者與動物相處
- 任何你個人喜歡的、暫時可以分散注意力的事情
- 另一個策略是每天留出時間，讓自己去擔心。在這個預定的時間裡，你可以讓你的大腦自由流動，或者寫下你關注的事情。

應對憂慮

如果你發現自己獨自一人時經常憂慮，你可以通過以下方式控制這種情況：

- 停下來，明確擔憂的事情。記住：如果你抵制，它就會持續存在！
- 提醒自己，當我們面對有威脅的狀況時，在沒有足夠信息的情況下，擔憂是正常的。
- 將你的注意力從憂慮轉移到一個分散注意力的任務或活動上。

資源 (英文)

- BC Crisis Line卑詩省危機熱線：1-800-784-2433
- Pain Support Line疼痛支持熱線 (僅限BC省)：1-844-880-PAIN
- 聯繫你的家庭醫生，請他們轉介心理諮詢師。如果你不能等待醫生的轉介，尋求由MSP或你的雇主保險承擔的計劃，可以嘗試通過[HeretoHelp](#)尋求低價或免費的諮詢。
- Live Plan Be “生活計劃” 關於焦慮的部分
- Live Plan Be “生活計劃” 關於慢性疼痛和抑鬱症的部分
- Chronic pain and anxiety:[與慢性疼痛和抑鬱症一起生活](#)
- [慢性疼痛和焦慮：如何應對](#)
- [LivePlanBe + “生活計劃+” 關於情緒和行為的部分](#) (需要註冊賬戶)。

相關資源 (中文)

- Richmond Mental Health Outpatient Services列治文心理健康門診服務
http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665
- 中僑心理輔導服務SUCCESS . Counselling Service <https://successbc.ca/news/success-extends-free-affordable-community-counselling-services/>
- 中僑互助會心理熱線SUCCE SS Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教練帶領的練習BounceBack Coaching <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粵語「打開心窗」關懷互助小組 Cantonese 'Heart to Heart' Share and Care Group
<https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 「開創會所」中文愛心小組活動 Pathways Richmond Chinese Family Support Group
<https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>



通過加拿大衛生部的財政捐助，該計劃得以實現。此處表達的觀點不一定代表加拿大衛生部的觀點。