

## 社会联系

人类是一个社会物种。社会联系对我们的健康至关重要。社会支持意味着在生活中与那些你可以在艰难时期寻求帮助的人建立的联系。

拥有一个社会支持体系可以帮助你：

- 更好地应对压力（甚至帮助降低血压）。
- 提高你的生活质量（例如，更美好的心情）。
- 找到乐趣、快乐和归属感的源泉

搭建你的社会支持系统的实用方法：

### 1. 制定计划：

- 制定计划，逐步添加你的社会支持体系。记住要设定小而可实现的目标。

### 2. 寻找同伴：

- 当你与人分享你艰难的经历或者感觉时，如果对方说：“我也是！”这感觉棒极了，你会感觉有人在支持你；
- 找到那些只是“明白”你所处的疼痛，并且不需要你解释太多的人，可能是非常令人鼓舞。互助小组之间可通过信息分享、情感支持、新的友谊和实用技巧来增强社会支持。

### 3. 应用科技：

- 你可以通过充分利用社交媒体与你的社会支持系统保持联系。
- 如果你感到孤立无援，可以考虑发短信、视频通话，或打个电话。
- 加入一个在线互助小组是有益处的，可以减少你的压力，并为你提供在家中与其他人互动的机会。

### 4. 根据你的兴趣，尝试新的活动：

- 运动可以帮助减轻疼痛，改善情绪和减轻压力。想一想你现在或过去喜欢什么活动，看看目前是否有关联的活动可以参加。

- 根据身体状况参与一些活动，置身于新的环境中，可以帮助你拓展新的社会联系。

#### 5. 在现有的联系基础上拓展：

- 沟通是关键。问问你的支持网络中的人，他们喜欢如何来沟通（电子邮件/短信/电话/面对面），并告知他们可以期待你多久回复一次信息。你并不需要经常和某人说话，就可以把他们算作你社会支持系统的一部分。
- 有时即使是为你提供支持的朋友也可能顾不上问候你的情况。如果要从他们那里获得社么支持，（情感支持/体力上的帮助等），你可能需要自己提出来。此外，也确保你花时间倾听对方，并询问他们的情况。
- 如果你因为疼痛而不得不取消一些计划的事情，尽量不要拉开与朋友的距离。他们仍然关心着你。

#### 6. 寻求帮助：

- 寻求帮助可能是一件有挑战性的事情。我们可能感觉在给别人增加负担，或者我们不想麻烦别人。然而，自我声张我们的需求，并认识到我们值得帮助和照顾，这对我们的健康很重要。你可以试着这样说：“我今天感觉完成这件事情很困难，我想知道你是否有时间帮我做这件事情？”征得对方同意或者允许对方有机会说不，可以使我们的请求不那么令人生畏。

#### 资源（英文）

- [Pain BC（卑诗省的疼痛支持热线）](#)（仅限卑诗省居民）
- [Good Therapy（良好的治疗：孤立）](#)
- [This is what social isolation looks like（这就是社会孤立的样子）](#)
- [The impact of social isolation on pain interference: A longitudinal study（社会孤立对疼痛干扰的影响：一个纵向的研究）](#)
- [Understanding social isolation: Part 1（了解社会孤立：第一部分）](#)
- [Ameliorating social isolation: Part 2（改善社会孤立的情况：第二部分）](#)
- [Social pain = physical pain（社会痛楚=身体疼痛）](#)
- [Seniors Zen: Overcoming social isolation（长者禅思：克服社会孤立）](#)
- [Chronic pain and loneliness（慢性疼痛和孤独）](#)



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。