

情感和情绪

在疼痛中生活会对你的情绪和心情产生负面影响，并会增加你被抑郁、焦虑和恐惧情绪困扰的风险。具体如下：

- 疼痛和对疼痛的恐惧会使你逃避体力锻炼和社交活动，这可能会削弱你的人际关系，影响你的活动能力，并导致更严重的疼痛。
- 持续的负面情绪会发展成抑郁症等情绪障碍。
- 疼痛和抑郁症是相互关联的。疼痛可以增加抑郁情绪，抑郁情绪可以加重疼痛。

好消息是，反之亦然。当我们不再对自己产生的负面情绪进行评判，并认可当下正在发生的事情，这可以帮助我们平复神经系统以及抑制疼痛。

例如，当你经历糟糕的一天时，你可以对自己说："今天的疼痛真是非常严重，我的疼痛发作比平时更猛。我很难受。我希望躺下一小时，能让我有力气在稍后准备一些食物。我希望今天能照顾好自己"。

你的疼痛是真实的，它也是在大脑中产生的感知。这意味着我们可以通过练习，随着时间的推移对疼痛加以改变。学习如何分辨和平衡你的情绪和心情，是你可以实现这一目标的方法之一。分辨你的情绪，将有助你留意到什么时候开始会陷入糟糕的情绪中，并防止它变得更糟。

如何分辨你的情绪和情感

试试这些方法，以便更好地了解你的情绪和情感：

- 写下你的感受，至少持续一周，寻找规律。
- 安排一个时间，每天至少记录四次你的情绪状况。
- 用1和5的评分表给你的心情打分（1是你最糟糕的心情，5是你最好的心情）。
- 找出触发因素--什么事情容易带来坏心情或好心情？
- 分析你的图表。
- 审查自己：想一想你有没有过类似的感受，以及你是如何处理这种情况的。你做了什么来克服这种状况？你得到了什么样的支持？你从这种状况中学到了什么？

反向行事

- 当你经历一种情绪困扰时，通常会有一些行为伴随。例如，当你生气时，你可能会发现自己大喊大叫。下次你感到愤怒时，试着先做一些深呼吸，看看这对你的感受有何改变。反向行事，可以帮助你调整自己的情绪。

改变你的思考内容

当你发现自己在担心或陷入负面的想法时，考虑以下问题进行反思：

- 这种想法是否切合实际？
- 我有什么证据支持和对抗这种想法？
- 我是否有可能误解了状况或信息？
- 我的想法是基于事实还是基于感觉？
- 我是否有这样的感觉或者想法？出现了什么情绪？
- 我怎样才能以一种中立的方式重塑这种想法？

资源 (英文)

- [Live Plan Be article: Thinking and depression: Changing negative thought patterns](#) (Live Plan Be文章：思考与抑郁：改变负面的思维模式)
- [Brain signature of emotion-linked pain is uncovered](#) (揭示与情绪有关的疼痛之大脑特征) ;
- [Can a depressive mood contribute to pain sensitivity?](#) (抑郁的情绪会导致疼痛的敏感性吗？)
- [Chronic pain can change the way your brain processes emotion, scientists find](#) (科学家发现，慢性疼痛可以改变大脑处理情绪的方式)
- [Six ways to quickly change a negative mood into a positive one](#) (迅速将负面情绪转变为积极情绪的六种方法)
- [Feed the right wolf: Why negative experiences grab our attention, and what we can do about it](#) (喂养正确的狼：为什么负面的经历会吸引我们的注意力，以及我们能做些什么)
- [Emotions: How humans regulate them and why some people can't](#) (情绪：人们如何加以调节，为什么有些人做不到？)

相关资源 (中文)

- 列治文精神健康门诊服务 Richmond Mental Health Outpatient Services

http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665

- 中侨心理辅导服务S.U.C.C.E.S.S. Counselling Service <https://successbc.ca/news/s-u-c-c-e-s-s-extends-free-affordable-community-counselling-services/>
- 中侨互助会心理热线S.U.C.C.E.S.S Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教练带领的学习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。