

## 情感和情緒

在疼痛中生活會對你的情緒和心情產生負面影響，並會增加你被抑鬱、焦慮和恐懼情緒困擾的風險。具體如下：

- 疼痛和對疼痛的恐懼會使你逃避體力鍛煉和社交活動，這可能會削弱你的人際關係，影響你的行動能力，並導致更嚴重的疼痛。
- 持續的負面情緒會發展成抑鬱症等情緒障礙。
- 疼痛和抑鬱症是相互關聯的。疼痛可以增加抑鬱情緒，抑鬱情緒可以加重疼痛。

好消息是，反之亦然。當我們不再對自己產生的負面情緒進行評判，並認可當下正在發生的事情，這可以幫助我們平復神經系統以及抑制疼痛。

例如，當你經歷糟糕的一天時，你可以對自己說。“今天的疼痛真是非常嚴重，我的疼痛發作比平時更猛。我很難受。我希望躺下一小時，能讓我有力氣在稍後準備一些食物。我希望今天能照顧好自己”。

你的疼痛是真實的，它也是在大腦中產生的感知。這意味著我們可以通過練習，隨著時間的推移對痛苦加以改變。學習如何分辨和平衡你的情緒和心情，是你可以實現這一目標的方法之一。分辨你的情緒，將有助你留意到什麼時候開始會陷入糟糕的情緒中，並防止它變得更糟。

### 如何分辨你的情緒和情感

試試這些方法，以便更好地瞭解你的情緒和情感：

- 寫下你的感受，至少持續一周，尋找規律。
- 安排一個時間，每天至少記錄四次你的情緒狀況。
- 用1和5的評分表給你的心情打分（1是你最糟糕的心情，5是你最好的心情）。
- 找出觸發因素--什麼事情容易帶來壞心情或好心情？
- 分析你的圖表。
- 審查自己：想一想你有沒有過類似的感覺，以及你是如何處理這種情況的。你做了什麼來克服這種狀況？你得到了什麼樣的支援？你從這種狀況中學到了什麼？

## 反向行事

- 當你經歷一種情緒困擾時，通常會有一些行動伴隨。例如，當你生氣時，你可能會發現自己大喊大叫。下次你感到憤怒時，試著先做一些深呼吸，看看這對你的感覺有何改變。反向行事，可以幫助你調整自己的情緒。

## 改變你的思考內容

當你發現自己在擔心或陷入負面的想法時，考慮以下問題進行反思：

- 這種想法是否切合實際？
- 我有什麼證據支持和對抗這種想法？
- 我是否有可能誤解了狀況或資訊？
- 我的想法是基於事實還是基於感覺？
- 我是否有這樣的感覺或者想法？出現了什麼情緒？
- 我怎樣才能以一種中立的方式重新表述這種想法？

## 相關資源 ( 英文 )

- [Live Plan Be article: Thinking and depression: Changing negative thought patterns](#) (Live Plan Be文章：思考與抑鬱：改變負面的思維模式)
- [Brain signature of emotion-linked pain is uncovered](#) ( 揭示與情緒有關的疼痛之大腦特徵 )
- [Can a depressive mood contribute to pain sensitivity?](#) ( 抑鬱的情緒會導致疼痛敏感性嗎？ )
- [Chronic pain can change the way your brain processes emotion, scientists find](#) ( 科學家發現 · 慢性疼痛可以改變大腦處理情緒的方式 )
- [Six ways to quickly change a negative mood into a positive one](#) ( 迅速將負面情緒轉變為積極情緒的六種方法 )
- [Feed the right wolf: Why negative experiences grab our attention, and what we can do about it](#) ( 餵養正確的狼：為什麼負面的經歷會吸引我們的注意力，以及我們能做些什麼 )
- [Emotions: How humans regulate them and why some people can't](#) ( 情緒：人們如何加以調節，為什麼有些人做不到？ )

## 相關資源 ( 中文 )

- 列治文精神健康門診服務Richmond Mental Health Outpatient Services  
[http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res\\_id=665](http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665)

- 中僑心理輔導服務 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/>
- 中僑互助會心理熱線 S.U.C.C.E.S.S Chinese Help Lines <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教練帶領的學習 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。