

尋找針對疼痛的心理健康諮詢師

患有慢性疼痛的人也伴有焦慮和抑鬱的情況很常見。當我們處於疼痛之中時，我們可能會有負面的想法，擔心疼痛會持續多長時間，或者疼痛會有多強烈。我們也可能因為疼痛以及疼痛帶給我們生活的變化而感到悲傷、憤怒和孤獨。

使用自我管理工具、尋求朋友和家人的幫助或加入當地的互助小組可以幫助我們培養健康的應對技能。有時，其他人的指導和支持也很有幫助。當我們的心理健康給我們帶來精神困擾，或者干擾了我們生活的某些部分時，這一點尤其適用。當我們在思想和感覺上感到"困頓"時，就很難應對生活中的挑戰。與心理諮詢師談話是應對與疼痛共生時的心理健康影響的一種方法。

慢性疼痛的諮詢方式

並非所有的心理諮詢師都對於慢性疼痛有所專長。然而，許多諮詢師使用的一些諮詢方法可以幫助解決慢性疼痛問題。請與你的諮詢師討論一下對你有幫助的不同方法。

選擇諮詢師

選擇一個適合你的諮詢師是很重要的，這樣你就可以建立一個讓你感到安全和能得到支持的關聯。與你的諮詢師相處時感到舒服是很重要的，因為這將使你從諮詢輔導中獲得更多益處。

你的舒適感和偏好是選擇諮詢師的重要因素。在選擇諮詢師時，你可以考慮有關他們的如下因素：

- 性別
- 種族
- 宗教背景或文化
- 年齡/人生階段
- 性取向
- 或任何其他對你來說是人生重要組成部分的生活經歷

你可能還想考慮以下因素：

- 方位；
- 能否在線會面或者面對面會面；
- 等待的時間（如果有的話）
- 約見費用和保險覆蓋範圍

所有這些因素都有助於建立一個強大的關聯。當你找到一個諮詢師時，你可能想安排一個初次會面，以確保他們是適合你的人選。許多諮詢師提供免費或折扣收費的初次會面。請記住，花點時間找到合適的人選是對的。

如何尋找諮詢師

如果你有私人健康保險或有足夠的經濟能力，你可以選擇看私人諮詢師。健康保險公司通常會規定你可以看哪種類型的諮詢師，以便獲得保險理賠。因此在選擇專業人員之前，向保險公司核實是很重要的。

如果你正在尋找低廉成本的諮詢師，這裡列出一些你可以考慮的選擇：

- 詢問諮詢師是否為無法負擔標準費率的客戶提供"滑動比例"。滑動比例指的是一種收費結構，客戶可以根據自己的經濟狀況選擇支付多少錢。
- 許多非營利組織和政府組織也提供免費或低價的諮詢服務。每個機構會有不同的標準，如收入、個人歷史、性別、年齡等。要想知道你是否有資格，請訪問相關機構的網站或直接打電話詢問。
- 許多免費或低成本的諮詢服務並不專門針對慢性疼痛。然而，重要的是我們需要記住，許多對慢性疼痛有幫助的應對方法是廣泛採用的。另外，穩固的關係是成功的最重要因素之一。因此，即使諮詢師不是專門研究慢性疼痛的，你也可以從諮詢中獲得正面的效果。

注意：註冊臨床諮詢師和社工（通常提供諮詢治療）通常是保險覆蓋的服務商。檢查他們是否有合適的證書很重要。如要確認，請向你的服務提供商詢問他們的服務是否受保險覆蓋。

如果你處於危機之中

如果你覺得你可能會傷害自己或他人，你需要更緊急的幫助。你可以通過聯繫當地的危機熱線 <https://www.crisisservicescanada.ca/en/> 1-800-784-2433，撥打9-1-1，或到當地醫院就診，立即獲得幫助。當你不再處於危機之中，諮詢師可以幫助與支持你繼續前進。

相關資源 (英文)

要了解更多關於心理健康和疼痛之間的聯繫，請訪問 <https://www.liveplanbc.ca/pain-education>。

請查看以下資源，幫助你在在線數據庫 (針對BC省) 中，尋找你所在社區的私人諮詢師。

- <https://painbc.ca/find-help/help-near-you>
- <https://www.firstsession.com/resources/how-to-find-a-counsellor-in-bc>
- <https://counsellingbc.com/counsellors>
- <https://www.psychologytoday.com/ca/therapists/british-columbia>

低廉成本諮詢服務 (針對BC省)

這些資源提供很好的平台，可以幫助你在所在地區找到可負擔的諮詢師。

- <https://www.ementalhealth.ca/>
- <https://willowtreecounselling.ca/wp-content/themes/willowtree/reduced-cost-counselling.pdf>
- <https://mssociety.ca/library/document/Mu3hoLpFmvAUQGrnOYfSdBWbPREc9Igz/original.pdf>
- <https://bc211.ca/>
- <https://painbc.ca/about/programs/pain-support-line> : 1-844-880-pain (7246)

加拿大境內的免費諮詢資源：在加拿大一起健康吧- <https://www.wellnesstogether.ca/en-CA>

相關資源: 中文

- 列治文精神健康門診服務 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 SUCCESS 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/>

參考文獻

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3986332/>
- https://www.researchgate.net/profile/Adam-Horvath-3/publication/14828157_The_role_of_the_therapeutic_alliance_in_Psychotherapy/links/54bc62a30cf24e50e9404dbf/The-role-the-therapeutic-alliance-in-Psychotherapy.pdf

Canada

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。