

寻找针对疼痛的心理健康咨询师

患有慢性疼痛的人也有焦虑和抑郁的情况很常见。当我们处于疼痛之中时，我们可能会有负面的想法，担心疼痛会持续多长时间，或者疼痛会有多强烈。我们也可能因为疼痛以及疼痛带给我们生活的变化而感到悲伤、愤怒和孤独。

使用自我管理工具、寻求朋友和家人的帮助或加入当地的互助小组可以帮助我们培养健康的应对技能。有时，其他人的指导和支持也很有帮助。当我们的心理健康给我们带来精神困扰，或者干扰了我们生活的某些部分时，这一点尤其适用。当我们在思想和感觉上感到“困顿”时，就很难应对生活中的挑战。与心理咨询师谈话是应对与疼痛共生时的心理健康影响的一种方法。

慢性疼痛的咨询方式

并非所有的心理咨询师都对于慢性疼痛有所专长。然而，许多咨询师使用的一些咨询方法可以帮助解决慢性疼痛问题。请与你的咨询师讨论一下对你有帮助的不同方法。

选择咨询师

选择一个适合你的咨询师是很重要的，这样你就可以建立一个让你感到安全和能得到支持的关联。与你的咨询师相处时感到舒服是很重要的，因为这将使你从咨询辅导中获得更多益处。

你的舒适感和偏好是选择咨询师的重要因素。在选择咨询师时，你可以考虑有关他们的如下因素：

- 性别
- 种族
- 宗教背景或文化
- 年龄/人生阶段
- 性取向
- 或任何其他对你来说是人生重要组成部分的生活经历

你可能还想考虑以下因素：

- 方位；
- 能否在线会面或者面对面会面；
- 等待的时间（如果有的话）
- 约见费用和保险覆盖范围

所有这些因素都有助于建立一个强大的关联。当你找到一个咨询师时，你可能想安排一个初次会面，以确保他们是适合你的人选。许多咨询师提供免费或折扣收费的初次会面。请记住，花点时间找到合适的人选是对的。

如何寻找咨询师

如果你有私人健康保险或有足够的经济能力，你可以选择看私人咨询师。健康保险公司通常会规定你可以看哪种类型的咨询师，以便获得保险理赔。因此在选择专业人员之前，向保险公司核实是很重要的。

如果你正在寻找低廉成本的咨询师，这里列出一些你可以考虑的选择：

- 询问咨询师是否为无法负担标准费率的客户提供“滑动比例”。滑动比例指的是一种收费结构，客户可以根据自己的经济状况选择支付多少钱。
- 许多非营利组织和政府组织也提供免费或低价的咨询服务。每个机构会有不同的标准，如收入、个人历史、性别、年龄等。要想知道你是否有资格，请访问相关机构的网站或直接打电话询问。
- 许多免费或低成本的咨询服务并不专门针对慢性疼痛。然而，重要的是我们需要记住，许多对慢性疼痛有帮助的应对方法是广泛采用的。另外，稳固的关系是成功的最重要因素之一。因此，即使咨询师不是专门研究慢性疼痛的，你也可以从咨询中获得正面的效果。

注意：注册临床咨询师和社工（通常提供咨询治疗）通常是保险覆盖的服务商。检查他们是否有合适的证书很重要。如要确认，请向你的服务提供商询问他们的服务是否受保险覆盖。

如果你处于危机之中

如果你觉得你可能会伤害自己或他人，你需要更紧急的帮助。你可以通过联系当地的危机热线 <https://www.crisisservicescanada.ca/en/> 1-800-784-2433，拨打9-1-1，或到当地医院就诊，立即获得帮助。当你不再处于危机之中，咨询师可以帮助与支持你继续前进。

相关资源（英文）

要了解更多关于心理健康和疼痛之间的联系，请访问

<https://www.liveplanbc.ca/pain-education>。

请查看以下资源，帮助你在在线数据库（针对BC省）中，寻找你所在社区的私人咨询师。

- <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>

低廉成本咨询服务（针对BC省）

这些资源提供很好的平台，可以帮助你在所在地区找到可负担的咨询师。

- <https://www.ementalhealth.ca/>
- <https://willowtreecounselling.ca/wp-content/themes/willowtree/reduced-cost-counselling.pdf>
- <https://mssociety.ca/library/document/Mu3hoLpFmvAUQGrnOYfSdBWbPREc9Iqz/original.pdf>
- <https://bc211.ca/>
- <https://painbc.ca/about/programs/pain-support-line> : 1-844-880-pain (7246)

加拿大境内的免费咨询资源：在加拿大一起健康吧 - <https://www.wellnesstogether.ca/en-CA>

相关资源: 中文

- 列治文精神健康门诊服务 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>
- 由教练带领的学习 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/>
- 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/>

参考文献

- <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

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。