

正念

生活于疼痛中会让人不堪重负。感受到的不仅仅是身体上的伤害；当你试图找寻方法使疼痛停止时，你的思维也开始受到影响。正念是我们可用来帮助保持头脑健康的一个工具。

正念的方法

接纳

- 正念的一个关键组成是学习如何活在当下，即便当下是痛苦的或不舒服的。它也会学习在状况感觉良好和愉悦的时候如何活在当下。

精神上的变通

- 疼痛和负面的想法是相关连的。持续的负面想法会增加疼痛，而疼痛会增添患抑郁和焦虑的机会。然而，反之亦然。当我们不对自己的负面情绪进行评判，并认可正在发生的事情，这可以帮助我们舒缓神经系统并控制疼痛。
- 正念训练的基础是带着好奇心并不加评判地去留心你的大脑和身体当下的状况。

日常生活中的正念

- 你可以用正念对待生活中的一切，包括吃饭、走路，甚至洗碗。其理念是尽可能地感受当下。

正念并避免生活在 "自动巡航" 状态

- 我们可以训练我们的大脑，对所处状况作出正念应对，而不是自动做出反应。这应该是一个有用的方法，可以训练你的大脑应对艰难处境，并防止情况变得更糟。
- 正念的一个关键组成是培养我们仅仅关注我们的体验（例如，思想、情绪、身体感觉）的能力，而不是 "卡" 在其中或试图阻止它们出现。
- 参加正念冥想可以提高你对周围环境和当下的感知。

正念呼吸

- 正念呼吸训练是我们学习关注当下的方式之一。
- 当疼痛出现时，负面的想法充斥着你的头脑，只需留意你的呼吸，就可以进行着陆。
- 呼吸可以成为正念训练中有用的焦点，因为它是持续的，是我们一直在做的事情。无论你的疼痛、挫折、疲劳或忧虑如何，你都会吸气和呼气。
- 有些人呼吸时会数数（最多数到10，然后重新开始），有些人在吸气时数到4，然后在呼气时再数一次。
- 你也可以尝试坐着或躺着，双手放在腹部，关注腹腔在吸气和呼气时的移动。

身体扫描

另一项你可以在家里尝试的正念训练是身体扫描。首先，花点时间让你的身体进入一个舒适的姿势。你可以闭上眼睛或保持眼睛微微睁开。

1. 先从让自己舒适开始。躺下或坐着，使你的四肢容易伸展，肩部自然放松（5秒钟）。
2. 练习简短的身体扫描，检查你的身体状况有助于安定心神，并注意到有哪些感觉和情绪存在（2秒）。
3. 开始时，吸足一口气，长长地呼出一口气（5秒钟）。
4. 现在把意识带你身体的上部，你的头、脸、脖子、肩膀（3秒）。
5. 留意任何感觉、动作或张力（5秒钟）。
6. 现在向下移动到手臂和手（5秒）。
7. 感知身体后部和身体前部（3秒）。
8. 感受自己的坐姿。感受你的身体与椅子或地板的接触（10秒）。
9. 现在感知你的大腿，你的小腿和脚（5秒钟）。
10. 留意是否有任何部位需要注意。感觉最活跃或最有活力的部位（10秒）。
11. 扫描查看是否有地方没有感觉或只有非常微弱的感觉（5秒）。
12. 现在感觉到整个身体的呼吸（2秒）。
13. 最后充分深吸一口气（2秒）。
14. 并长长地呼出一口气（20秒）。

综合练习

现在尝试一下 "三个中心" 的训练。

1. 在一天中选择一个时间进行三次呼吸，每次呼吸都要扫描身体的不同部位。
2. 第一次呼吸时，扫描头部，这代表你的思想。
3. 在第二次呼吸时，扫描肠道，这代表肠道感受。
4. 最后，在第三次呼吸时，扫描心脏，它代表价值或意图。
5. 反思以下问题：当你查看身体状况时，你接收到什么信息？

相关资源 (英文)

- [LivePlanBe 关于心身疗法和技巧的部分：从正念开始学习](#)
- [初学者的正念](#)
- [正念冥想练习](#)
- [每个人都应该尝试正念冥想的原因：大脑如何改变你对疼痛的体验](#)
- [正念冥想真的能减少疼痛和痛苦吗？免费有人指导的冥想和正念训练](#)
- [卑诗省正念生活协会 \(BCALM\)](#)
- [LivePlanBe+关于调整神经系统的模块 \(需要注册账户\)。](#)

相关资源 (中文)

- Richmond Mental Health Outpatient Services 列治文心理健康门诊服务
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>
- 由教练带领的练习 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/>



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。