

社會聯繫

人類是一個社會物種。社會聯繫對我們的健康至關重要。社會支持意味著在生活中與那些你可以在艱難時期尋求幫助的人建立的聯繫。

擁有一個社會支持體系可以幫助你：

- 更好地應對壓力（甚至幫助降低血壓）。
- 提高你的生活質量（例如，更美好的心情）。
- 找到樂趣、快樂和歸屬感的源泉

搭建你的社會支持系統的實用方法：

1. 制定計劃：

- 制定計劃，逐步添加你的社會支持體系。記住要設定小而可實現的目標。

2. 尋找同伴：

- 當你與人分享你艱難的經歷或者感覺時，如果對方說：“我也是！”這感覺棒極了，你會感覺有人在支持你；
- 找到那些只是“明白”你所處的疼痛，並且不需要你解釋太多的人，可能是非常令人鼓舞。互助小組之間可通過信息分享、情感支持、新的友誼和實用技巧來增強社會支持。

3. 應用科技：

- 你可以通過充分利用社交媒體與你的社會支持系統保持聯繫。
- 如果你感到孤立無援，可以考慮發短信、視頻通話，或打個電話。
- 加入一個在線互助小組是有益處的，可以減少你的壓力，並為你提供在家中與其他人互動的機會。

4. 根據你的興趣，嘗試新的活動：

- 運動可以幫助減輕疼痛，改善情緒和減輕壓力。想一想你現在或過去喜歡什麼活動，看看目前是否有關聯的活動可以參加。

- 根據身體狀況參與一些活動，置身於新的環境中，可以有助於你拓展新的社會聯繫。

5. 在現有的聯繫基礎上拓展：

- 溝通是關鍵。問問你的支持網絡中的人，他們喜歡如何來溝通（電子郵件/短信/電話/面對面），並告知他們可以期待你多久回復一次信息。你並不需要經常和某人說話，就可以把他們算作你社會支持系統的一部分。
- 有時即使是為你提供支持的朋友也可能顧不上問候你的情況。如果需要從他們那裡獲得社麼支持，（情感支持/體力上的幫助等），你可能需要自己提出來。此外，也確保你花時間傾聽對方，並詢問他們的情況。
- 如果你因為疼痛而不得不取消一些計劃的事情，盡量不要拉開與朋友的距離。他們仍然關心著你。

6. 尋求幫助：

- 尋求幫助可能是一件有挑戰性的事情。我們可能感覺在給別人增加負擔，或者我們不想麻煩別人。然而，自我聲張我們的需求，並認識到我們值得幫助和照顧，這對我們的健康很重要。你可以試著這樣說："我今天感覺完成這件事情很困難，我想知道你是否有意願幫我做這件事情？" 徵得對方同意或者允許對方有機會說不，可以使我們的請求不那麼令人生畏。

資源 (英文)

- Pain BC ([卑詩省的疼痛支持熱線](#)) (僅限卑詩省居民)
- Good Therapy ([良好的治療：孤立](#))
- This is what social isolation looks like ([這就是社會孤立的樣子](#))
- The impact of social isolation on pain interference: A longitudinal study ([社會孤立對疼痛干擾的影響：一個縱向的研究](#))
- Understanding social isolation: Part 1 ([了解社會孤立：第一部分](#))
- Ameliorating social isolation: Part 2 ([改善社會孤立的情況：第二部分](#))
- Social pain = physical pain (社會痛楚=身體疼痛)
- Seniors Zen: Overcoming social isolation ([長者禪思：克服社會孤立](#))
- Chronic pain and loneliness ([慢性疼痛和孤獨](#))



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。