

成见

成见是指某人因其文化、性别、种族、拥有财富多少等而受到不公平的对待。慢性疼痛患者会经历来自家庭、朋友、同事的成见，而也许最具挑战性的，是来自医护人员的成见。

成见与慢性疼痛

- 慢性疼痛仍然会被医护人员所误解。这可能导致人们在寻求疼痛护理时遇到阻力。
- 如果没有适当的慢性疼痛培训，医护人员可能会持有负面的刻板印象或者错误的观念。因此，医护人员可能会传播成见。这可能使慢性疼痛患者感到疼痛是“在他们的大脑里”。

会造成什么影响？

- 成见对每个人的影响是不同的。
- 慢性疼痛成见可导致人们失去社会地位、工作、人际关系和获得医疗服务的机会。成见会降低人们寻求护理或继续治疗的可能性。
- 卑诗省的滥药危机导致了对疼痛患者的成见在增加。例如，依靠阿片类药物生活的人被剥夺或减少了药物供应，而没有获得应对疼痛的其他选择。

减少成见的步骤

与成见作战是我们所有人的责任。如果你正在经历成见，或看到有人在传播成见，这里有一些行动可以采纳：

- **与他人联系**：与其他经历过成见的人会面，可以使你不再感到孤独。
- **记住你和你的疼痛是两码事**：不要被你的疼痛所定义。你是与痛楚共存，但是你和你的疼痛是两码事；
- **分享你自己的痛苦经历**：教育培训是减少羞耻感和误解的有力工具。
- **说出来**：当你听到人们对疼痛患者说一些刻板印象或错误的事情时，请大声说出来。

相关资源(英文)

- [Live Plan Be self-management resource \(" 生活计划 " 自我管理资源 \)](#)

- [How to end the stigma of pain](#) (如何结束对疼痛的成见) ;
- [“Complainers, malingerers and drug-seekers” — The stigma of living with chronic pain](#) (“抱怨者、恶意者和找寻毒品者”—对慢性疼痛患者的成见)
- [Acknowledging stigma: Its presence in patient care and medical education](#) (承认成见：它如何在病人护理和医学教育中存在 ;)

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。