

## 成見

成見是指某人因其文化、性別、種族、擁有財富多少等而受到不公平的對待。慢性疼痛患者會經歷來自家庭、朋友、同事的成見，而也許最具挑戰性的，是來自醫護人員的成見。

### 成見與慢性疼痛

- 慢性疼痛仍然會被醫護人員所誤解。這可能導致人們在尋求疼痛護理時遇到阻力。
- 如果沒有適當的慢性疼痛培訓，醫護人員可能會持有負面的刻板印像或者錯誤的觀念。因此，醫護人員可能會傳播成見。這可能使慢性疼痛患者感到疼痛是"在他們的大腦裡"。

### 會造成什麼影響？

- 成見對每個人的影響是不同的。
- 慢性疼痛成見可導致人們失去社會地位、工作、人際關係和獲得醫療服務的機會。成見會降低人們尋求護理或繼續治療的可能性。
- 卑詩省的濫藥危機導致了對疼痛患者的成見在增加。例如，依靠阿片類藥物生活的人被剝奪或減少了藥物供應，而沒有獲得應對疼痛的其他選擇。

### 減少成見的步驟

與成見作戰是我們所有人的責任。如果你正在經歷成見，或看到有人在傳播成見，這裡有一些行動可以採納：

- **與他人聯繫**：與其他經歷過成見的人會面，可以使你不再感到孤獨。
- **記住你和你的疼痛是兩碼事**：不要被你的疼痛所定義。你是與痛楚共存，但是你和你的疼痛是兩碼事；
- **分享你自己的痛苦經歷**：教育培訓是減少羞恥感和誤解的有力工具。
- **說出來**：當你聽到人們對疼痛患者說一些刻板印像或錯誤的事情時，請大聲說出來。

### 相關資源(英文)

- [Live Plan Be self-management resource](#) ( " 生活計劃"自我管理資源 )

- [How to end the stigma of pain](#) ( 如何結束對疼痛的成見 ) ；
- [“Complainers, malingerers and drug-seekers” — The stigma of living with chronic pain](#)  
( “抱怨者、惡意者和找尋毒品者”——對慢性疼痛患者的成見 )
- [Acknowledging stigma: Its presence in patient care and medical education](#) ( 承認成見：它如何在病人護理和醫學教育中存在； )

#### 相關資源 ( 中文 )

- Richmond Mental Health Outpatient Services列治文心理健康門診服務  
[http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res\\_id=665](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>
- 由教練帶領的練習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/>



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。