

您的支持是最寶貴的禮物

幫助支持有精神健康困擾的親人或好友康復



www.whatadifference.samhsa.gov/chinese



本手冊旨在通過介紹精神疾病方面的相關工具，幫助那些正被精神疾病困擾的親友進行康復治療。

目錄

什麼是精神健康？	2
康復	3
支持	5
誤解和事實	9
您將採取什麼行動？	13
資源	16

發揮正面 影響力 由您開始

精神健康對每個人都很重要，良好的精神健康能改善個人及社區的福祉。能影響精神健康的因素很多，包括：經濟狀況、工作情況、壓力、人際關係、對社會的融入、居住環境和教育等。

接納和支持是推動精神健康及健康社區至為關鍵的元素。



知識就是力量。
踏出深入了解精神健康的第一步。

什麼是精神健康？精神健康問題是指可使人的思想、情緒和行為發生變化的不良健康狀況。

精神疾病是一種常見疾病。心理健康與精神疾病可被視為連續過程中的兩點，兩點之間則存在一系列的狀況。當這些狀況達到一定的嚴重程度時，就會發展為精神疾病，其中包括抑鬱症、精神分裂症、焦慮症以及其他相關病症，這些病症都需要進行治療並接受幫助。人們往往對於精神疾病有所誤解。精神疾病患者經常會遭遇誤以為精神疾病很罕見的人投以異樣眼光。而事實上，任何人都有可能罹患精神疾病，不論其年齡、文化背景、民族、性別、種族、經濟狀況或居住地。

您可以藉由了解這些事實，並運用您所學知識來教育他人，向您身邊的精神疾病患者伸出援助之手。理解和支持的力量是強大的，對於那些有此需要的人來說，這足以為其生活帶來巨大變化。

- 18-25 歲罹患嚴重精神疾病的盛行率很高，但該年齡層的人採取求助行為的比例也最低。
- 如果這個年齡層的精神疾病患者，能夠獲得較高的社會接納度和恰當的幫助，他們在未來受到精神疾病困擾的可能性也會降至最低。
- 精神疾病患者需要獲得應有的尊重、同情和諒解，應與其他患有嚴重但可治癒病症的病人一視同仁。

治癒該病症最重要的良方之一，就是得到家人和朋友的理解和接納。親友的安慰、陪伴及鼓勵對病人的治療具有意想不到的效果。

精神疾病是可能痊癒的



病情不斷好轉

有關精神疾病必須謹記的要點之一是：患者完全有可能康復。如果您的朋友或家人患有精神疾病，或者您本身患有此病，請謹記此病是可康復的，把您的同情、鼓勵和理解傳遞給您身邊的患者。

另外還有幾點請謹記在心：不論民族、種族、性別、年齡或背景如何，任何人都有可能受到精神疾病的困擾。您或許認識受精神健康問題困擾的人。這些健康狀況並非由不當決定或不良習慣造成。它們會影響人們的生理、精神和情感健康，就像心臟病或糖尿病一樣。

而精神疾病背負的污名是治癒該病所面臨的巨大障礙。要實現真正的健康社會，就要摒棄對精神疾病的偏見，並將其與任何其他病症一視同仁。而這一切都需要從您做起。

精神疾病患者可得以治癒或控制病情，從而獲得快樂、健康並富有成就的生活。他們也是對社會有用的一分子，進而讓世界變成更美好的人間。來自親人或朋友的接納和支持，是幫助患者康復的最重要的元素之一。

您的支持可以改寫 他人的生命



如何幫助

如果有人告訴您他患有糖尿病，您會如何反應？和大多數人一樣，您可能會表現出同情和關心，提供支持和安慰，並相信親友在治療後病情一定能夠得到好轉。那麼，如果這個人告訴您他患有精神疾病，您的反應又會如何呢？

在面對患有精神疾病的親友時，太多的人都表現出排斥態度，甚至不跟他們來往。這種行為只會加深人們對精神健康的誤解。而事實上，精神健康問題與其他生理疾病沒有什麼兩樣。由於精神疾病在情感和心理方面的特點，以至生活上的各種遭遇，使得朋友和家人的支持對這些患者的康復更顯重要。

那麼現在，您應該知道對於精神疾病患者最大的幫助，就是給予安慰、陪伴、鼓勵和接納的態度。通過患病期間及未來您對您親友的理解和幫助，治療可達到意想不到的效果。在此我們將向您介紹如何協助的方法。

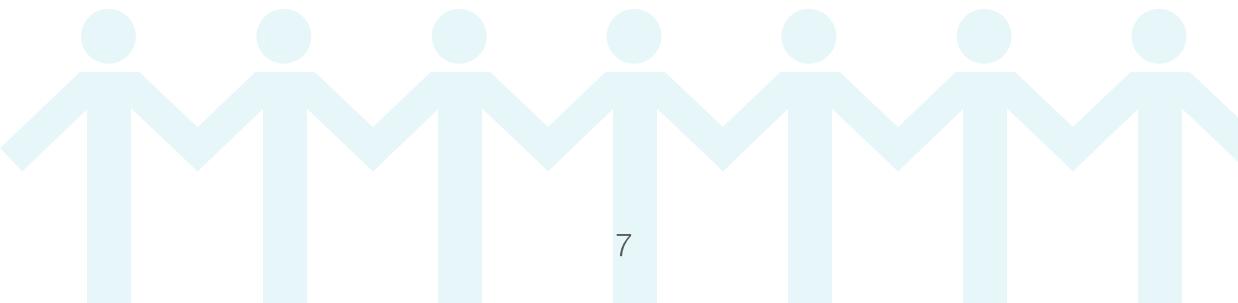


他們的人生將被愁雲籠罩還是豁然開朗，或許就要看您如何表達關懷。

假設您被確診患有嚴重但可治癒的某種生理疾病。您對此感到恐懼和不知所措，所以您將此事告訴某位親友。如果您的親友嘲笑您、辱罵您、做出無禮手勢，並告訴您趕緊恢復正常，您會作何感想？有精神健康問題的人每天都要面對這樣的反應。

我們都知道絕不該在別人的傷口上撒鹽。因此請先將您對精神疾病的先入為主的觀念放在一邊，採用更為有益的方式感同身受去了解他人。

您要做的不是打消病人的擔憂，而是要表達您的關切。面對精神健康問題請不要更換話題，請提出問題、傾聽意見並做出回應。請詢問您能幫忙做些什麼。如果其他人表現得沒分寸，請不要忽略他們。通過對其進行教育，他們也能夠認識到精神疾病的真實狀況。如果您的同事或同學有精神健康的問題，不要歧視。請給予他們：應有的尊重、同情和理解。



幫助朋友

如果您的親友告訴您他或她患有精神疾病，請閱讀下面的小貼士，以瞭解應該說什麼或如何做出反應：

- 表達您的關心和同情。
- 詢問對方面對疾病方面的詳情。認真傾聽回答並進行持續交談。確保患病親友理解您的真心關切。
- 詢問您能幫忙做些什麼。您可使對話保持開放性，也可以根據親友的個別情況，主動建議提供相應的幫助，譬如：送他們到診所(或在候診室陪伴他們)，對備受精神健康問題困擾的人來說，這些行動可減輕他們的焦慮，並給予他們一種被接納的良好感覺。
- 您還可為其提供力所能及的差事，但是請注意不要流露出施恩於人的姿態或使對方有受到施捨的感受。您可以幫助他們準備工作面試、找學校，或其他學習技能的地方。
- 令您的患病親友相信您仍然關心他或她，並保證將其安排在日常計畫中，比如外出用餐、看電影、慢跑等。如果您的親友拒絕了這些提議，請再次進行邀請，但不要表現出專橫的態度。
- 提醒您的親友精神疾病可以治療。確定對方是否正接受他或她所需的治療。如果沒有，請幫助其識別並獲取合適的治療方式。
- 如果某一親友需要立即獲得精神疾病方面的幫助，請向其詢問所需服務並立即做出反應。幫助其獲取信心，並鼓勵其尋求支持 – 包括撥打危機熱線或 1.800.273.TALK 全國預防自殺熱線，這些行動都很重要。



誤解和事實

誤解 事實

誤解：精神疾病與我無關。

事實：精神疾病比想像中更普遍；美國幾乎每個家庭，包括華人家庭在內都受到其影響。事實上，30%亞裔美國女孩在就讀五至十二年級期間曾報告出現抑鬱的徵兆，高於非西裔白人(22%)、非裔美國人(17%)及西裔人(27%)。精神疾病是不分種族、年齡、性別的，每個人都可能受其影響。

誤解：精神疾病患者沒有康復希望。

事實：現在比過去有更多治療方法、策略及公共支援系統，而且還有更多正在研究發展中。患有精神疾病的人也能夠擁有積極、富有成就的生活。

誤解：對於精神疾病患者，我幫不上任何忙。

事實：您能做的事情有很多，首先從注意您的行為和說話方式做起。
您可營造一個讓他人能發揮所長並促進理解的環境。

舉例：

- 請不要給對方冠以“瘋子”、“怪物”或“狂人”等稱呼，或根據病情診斷來定義對方。請勿稱某人是“精神分裂”，而是稱他或她“患有精神分裂症”。這就是所謂的“以人為本”的語言原則，可幫助減輕精神疾病所受到的侮蔑。
- 瞭解有關精神疾病的知識並與他人分享，尤其在您聽到某些不符合事實的事情時更是如此。
- 紿予精神疾病患者與其他人等同的尊嚴。
- 在與精神疾病患者一起工作時，尊重其權利，不得歧視對方。與患有其他疾病的人一樣，精神疾病患者受聯邦和各州法律的保護。

誤解：精神疾病患者具有暴力傾向且不可預測。

事實：事實上，絕大多數精神疾病患者並不比一般人更具暴力傾向。

您可能認識精神疾病患者，但卻不知道這一點。

誤解：精神疾病等於智力障礙。

事實：這是兩種完全不同的狀況。智力障礙的特點是智力功能有限，缺乏特定日常生活技能。與之對照，精神疾病患者是在思想、感情及行為方面產生健康狀況上的變化，其智力機能健全，與正常人無異。

誤解：精神疾病患者無法承受勝任工作的壓力。

事實：所有工作都或多或少具有壓力。不管員工是否有精神健康的問題，當員工需求和工作環境之間達到和諧狀態時，任何人的工作效率都能得到提高。

誤解：需要進行心理健康治療的人，甚至是那些已康復的精神疾病患者，易成為二流員工。

事實：那些雇用有精神疾病患者的雇主表示，他們有良好的出勤率和準時性，並在工作動機、工作表現和工作任期方面可與其他員工媲美，甚至有過之而無不及。國家心理衛生研究所(NIMH)和美國國家精神疾病聯盟(NAMI)的調查顯示精神疾病患者與其他員工的生產效率沒有差別。

誤解：一旦患上精神疾病，就永遠無法康復。

事實：研究顯示，大多數精神疾病的病情都會有好轉，許多人更得以完全康復。康復指的是患者能夠正常生活、工作、學習並全面參加公共活動的過程。對某些個人而言，康復意味著能夠過充滿意義、富有成就的生活。而對另外一些人來說，康復指的是病症減輕或完全消失。科學研究顯示，希望在個人康復的過程中扮演著不可或缺的角色。

誤解：理療和自我幫助治療是在浪費時間。只依靠藥物治療即可，何必自找麻煩？

事實：根據個人症狀不同，治療方法也各不相同。許多人在康復過程中需要接觸臨床專家、顧問、朋友、心理學家、精神科專家、護士以及社工。但同時他們也需要採用自助策略和社區支持。通常，這些方法和先進藥物配合使用。

您將採取什麼行動？



1. 如果患有精神疾病的親友每天大部分時間都在睡覺...
您可鼓勵他出去走走，比如帶他去看電影或去咖啡館坐坐。
2. 如果患有精神疾病的親友再三表明不想出門...
您可以到她家造訪，伴她打發時間、聊天、與她友好，這些行動都能表示出您的支持。
3. 如果患有精神疾病的親友不按時上學或上班...
您可打電話或拜訪他，並表達您的理解、感同身受和鼓勵。
4. 如果患有精神疾病的親友非常焦躁...
您可表達支持並避免對其進行貶低或採取高人一等的態度。
5. 如果您與患有精神疾病的親友失去聯繫...
您可堅持打電話或拜訪她，以讓她瞭解您隨時準備為其提供幫助。
6. 如果患有精神疾病的親友向您透露了他的病情...
您需表現得客觀中立，一如既往地對待他，繼續支持他。

7. 如果您聽到其他人使用負面話語談論精神疾病患者...

您應教育他們，令其意識到精神疾病患者需要獲得應有的尊重。

8. 如果患有精神疾病的親友向您透露了她的病情...

您可瀏覽www.whatadifference.samhsa.gov/chinese
查看有關精神疾病的資訊。

9. 如果您發現患有精神疾病的親友其行為方式（例如食慾、睡眠）發生了重大變化...

您應鼓勵他與您談談心裡話。

10. 如果您發現患有精神疾病的親友在學校或工作中行為出現異常...

您應進一步了解她的狀況，看看您如何能幫助她。您可以從簡單的事做起，例如幫助她學習。

資源

您對精神疾病有哪些瞭解？和大多數人一樣，您的回答很可能是“不是很多”！不要緊，我們為您彙集了一些最佳資源，這樣您便可瞭解精神疾病的相關知識以及人們得以康復的方法。

SAMHSA's National Mental Health Anti-Stigma Campaign
SAMHSA國家精神健康反歧視活動
<http://www.whatadifference.samhsa.gov>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)
藥物濫用及精神健康服務管理局
<http://www.samhsa.gov>

National Mental Health Information Center (NMHIC) 國家精神健康資訊中心
<http://mentalhealth.samhsa.gov>

SAMHSA's Resource Center to Promote Acceptance, Dignity and Social Inclusion
Associated with Mental Health (ADS Center)
SAMHSA促進包容精神健康、維護患者尊嚴及社會和諧資源中心 (ADS 中心)
<http://promoteacceptance.samhsa.gov>

National Institutes of Mental Health 國家精神健康研究院
<http://www.nimh.nih.gov>

Asian Community Mental Health Services 亞裔社區精神健康服務
<http://www.acmhs.org>

National Asian American Pacific Islander Mental Health Association
國家亞裔美國人及太平洋島民精神健康協會
<http://www.naapimha.org>

要找到治療和支持方案，請致電精神健康服務中心。您的醫療服務提供者、神職人員或朋友或許知道您所在社區的資源。或者登入<http://www.mentalhealth.samhsa.gov>（點擊查詢服務Service Locator）瀏覽藥物濫用及精神健康服務管理局的全國精神健康資訊中心，或致電 800.789.2647 與中心聯繫（英語/西班牙語）。