

COMPOSITION

心理健康指南

↑ 不只是 ↑
另一個



Inland Empire Health Plan

引言

關愛自己的心理健康，是愛自己最好的方式之一。心理健康與否，不僅直接關係到身體健康狀態，亦對生活品質產生影響。

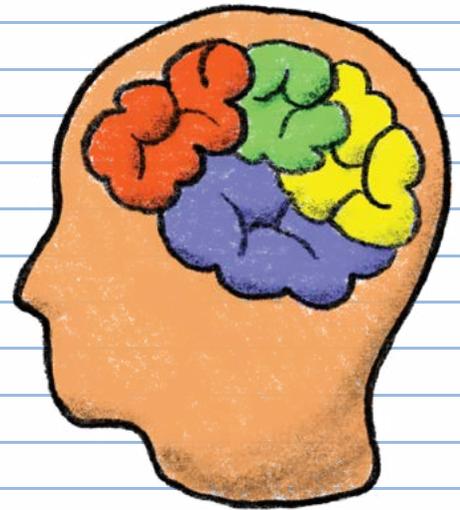
心理健康關乎我們的思考、感受及行為方式，影響我們生活的方方面面，包括人際關係、學業情況乃至日常娛樂活動。

我們都會有心理健康狀況不佳的時候，這是很正常的。但若我們的心理健康狀況長期不佳，向外界求助就顯得尤為重要。

心理健康障礙指各種會影響我們的感受、思考及行為方式的疾病類型，發病率比心臟病、肺病及癌症加起來還要高。五分之一的青少年會在一生中的某個階段出現心理健康障礙。當你或你關心的人出現心理健康障礙時，切記求助。

本指南內容：

- 關於常見心理健康障礙的若干事實
- 如何發現心理健康障礙
- 緩解方法
- 其他有關心理健康的有用提示
- 資源



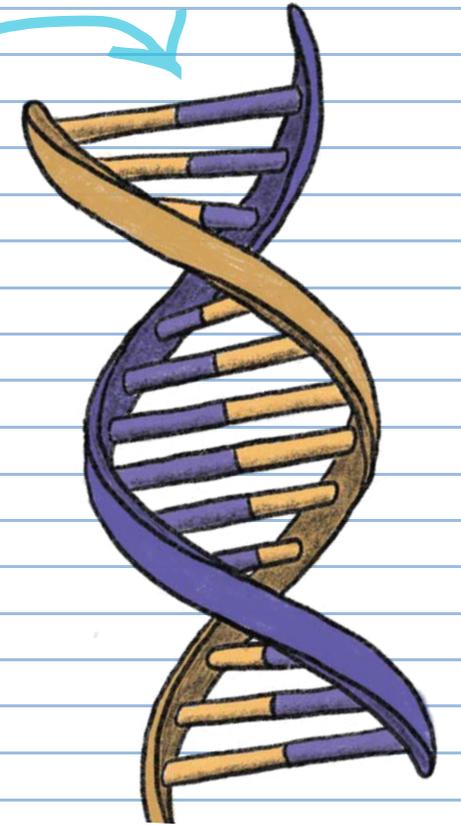
目錄

心理健康障礙是如何導致的？.....	2
壓力.....	3-6
常見心理健康障礙.....	7-28
- 焦慮.....	7
- 注意力不足多動症 (ADHD).....	11
- 憂鬱症.....	13
- 雙相情感障礙.....	16
- 精神分裂症.....	17
- 物質使用障礙.....	18
- 進食障礙.....	22
- 自殘.....	24
- 自殺.....	26
心理健康與恥辱.....	29
我是否有心理健康障礙？.....	30
誰能幫我？.....	31
應對.....	32
自尊.....	33
夢想板.....	35
資源.....	36
求助熱線.....	37
術語表.....	38

心理健康障礙 是如何導致的？

許多心理健康障礙的確切病因尚不清楚，
但我們知道，每個人都有：

- 自己與生俱來、可在家族中遺傳的**遺傳**特徵；及
- **經歷**，即我們一生中可能遇到的事情，
例如：
 - 腦損傷（由疾病或事故導致）
 - 物質使用
 - 痛苦或艱難的時期，例如目睹
暴力、被忽視或虐待、換工作或
學校、家庭出現問題、
親人去世、離婚等
- 不良飲食或接觸毒物



在我們的一生中，這些方面可能會互相
影響，而其中一些人可能會因此出現心
理健康障礙。存在心理健康障礙並非弱點或缺陷。任何人均有可能出現
心理健康障礙，經過適當治療後，可以得到緩解。

註：

本手冊作為資訊指南，
不應取代醫生或心理健康專家的意見。

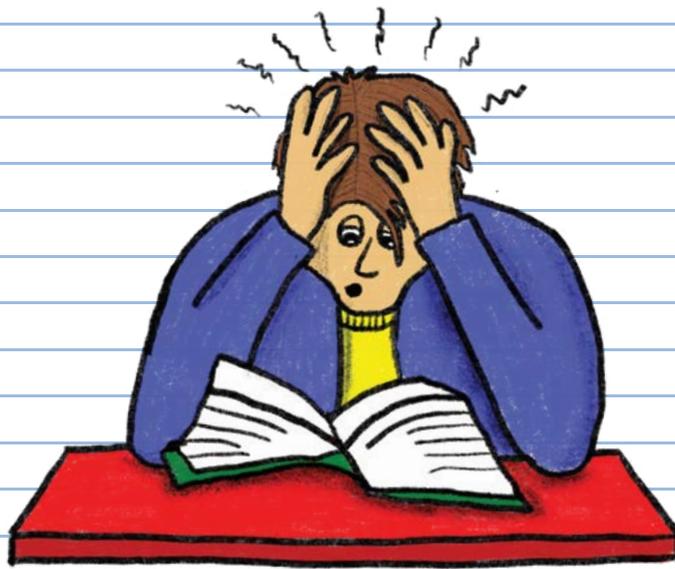
壓力

定義：

壓力並非心理健康障礙，但會產生嚴重的負面影響，因此有必要就此進行探討。壓力是一種心理和身體緊張的感覺，是身體對威脅、壓力或挑戰產生的反應。當我們生氣、緊張或不安時，往往會感到有壓力。壓力可能會在短時間內爆發，也可能會持續較長時間。感受到壓力是正常的。壓力並非全然有害，當我們需要逃離危險或在某個截止時間之前完成一項任務時，適當的壓力是有幫助的但若我們承受的壓力過大或持續時間過長，則會產生負面影響。

壓力主要有兩種類型：

1. **急性壓力**來自日常生活的壓力。這種壓力持續的時間很短。輕微的急性壓力會令人興奮，但如果壓力太大，則會令人感到非常疲憊。當我們乘坐大型過山車、臨近考試、與朋友或伴侶爭吵時，或者當我們猛踩剎車以避免車禍時，都會感受到急性壓力。這種壓力有助於確保我們的安全。所有人都會時常感受到急性壓力。
2. **慢性壓力**是指壓力持續很長時間，例如數週乃至數月。造成慢性壓力的原因包括家庭題、人際關係不愉快或對未來的擔憂。經年累月，慢性壓力會損害我們的健康，可能導致高血壓、心臟病、糖尿病等問題，同時還可能導致憂鬱症和焦慮等心理健康障礙。為防止出現此類問題，我們需要控制壓力。



症狀：

- 腹瀉或便秘
- 頭痛
- 失眠或睡太多
- 使用藥物或酒精來放鬆
- 經常疼痛
- 感到憤怒、不知所措或喜怒無常
- 健忘
- 感覺疲倦
- 體重減輕或增加
- 胃部不適
- 性問題
- 下巴或頸部僵硬

治療：

我們可以透過健康的方式控制壓力。以下是美國心理學會建議的、經研究證明有助於減輕壓力的若干方法：

- 暫時離開壓力源。從帶給你壓力的事物中抽離。最好不要迴避壓力源，而是讓自己短暫休息一下。只需花20分鐘做其他事情，即可幫助你減輕不知所措的感覺，並獲得更好的心態。
- 運動！運動有助於你的身心健康！能保持規律的運動固然很好，但哪怕是一次運動，也是有幫助的。即使是20分鐘的步行、跳舞、跑步或游泳，也可以讓你感覺更舒服。
- 笑出來吧！我們的大腦、情緒及面部表情是相互關連的。當我們感到心理壓力時，也會表現在臉上。大笑或微笑可以幫助緩解一些緊張情緒，讓我們感覺更好。
- 尋求社會支持。與你信任且理解你的人交談。只需傾訴讓你感覺有壓力的事情，便會有所幫助。
- 冥想。正念、冥想和正念祈禱有助於放鬆身心並集中注意力，還可幫助我們緩解緊張，並形成積極的態度。即使是短暫的冥想，也能馬上對你產生積極作用。

續...

壓力

試試這些方法：

感覺壓力大？有兩個辦法能幫你平靜下來。

正念冥想

正念冥想是指靜坐於當下，專注於自己的呼吸，讓自己沉靜下來，並試著放下雜念。走神是很正常的。但每次快走神時，你需要重新將注意力集中到自己的呼吸上。以下是一些小建議：

- 嘗試每天練習。即使每天幾分鐘，也有好處。
- 找一個安靜的地方，隔絕背景噪音。
- 坐在椅子上，雙腳著地，或盤腿坐在地板上。手臂放鬆下垂於身體兩側，雙手放在大腿上。
- 留意你的呼吸—鼻子和嘴巴所呼吸的空氣、腹部的起伏、吸氣和呼氣的聲音。
- 如果你不時走神，也沒關係。只要知道你已經走神，然後將注意力重新集中到呼吸上即可。

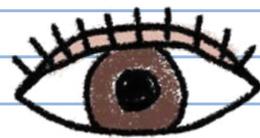
心靈漫遊

你的大腦十分強大！我們控制自己的思想，就可以改變自己的情緒並讓整個身體平靜下來。

花點時間想一些放鬆的事情，可以是某個地方或你的某段記憶。你是在溫暖的海灘上？在你奶奶的廚房裡？還是走在一條徒步小徑上？接下來，調動你所有的感官來想像這一畫面。你看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？

「五四三二一」法：

當你感到焦慮時，可運用你的感官來幫助你重新平靜下來。沉靜法迫使我们專注於當下，將注意力從焦慮的想法或擔憂中轉移。透過這個方法，你將運用五種感官留意周圍世界中的細節。



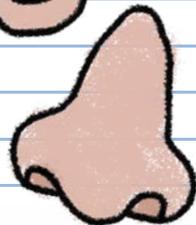
- 你能看到哪五種事物？關注微小的細節，例如，地板的圖案、桌子上的小麵包屑或房間對面的物體。



- 你能感覺到哪四種事物？例如，你背後的陽光或腳下的地毯。拿起某樣東西並觀察它的重量和質地。



- 你能聽到哪三種事物？外面微弱的交通噪音、另一個房間的風扇、洗衣機的嗡嗡聲或鳥兒的鳴叫聲。



- 你能聞到哪兩種事物？留意周圍的氣味，例如食物烹飪或空氣清新劑的氣味。你還可以試著發現未點燃的蠟燭或新洗的衣服等氣味。



- 你能嘗到哪一種事物？請攜帶口香糖、硬糖或零食。放一顆到嘴裡，用心感受它的味道。

常見心理障礙

焦慮

定義：

我們都會不時地感到焦慮。在臨近考試前、作出人生重大決定之前或失去親人之後感到焦慮，是正常現象。焦慮症不僅是短暫的擔憂。一旦患有焦慮症，即意味著焦慮不僅無法消失，而且隨著時間的推移變得更加嚴重，因而會對患者的人際關係、學業、工作產生嚴重的負面影響，並可能妨礙其日常活動。

以下是常見的幾種焦慮症：

廣泛性焦慮症 (GAD) — 廣泛性焦慮症指時常處於過度擔心或焦慮的狀態，且持續時間至少為六個月。擔心成績、健康狀況、社交活動及日常生活中的其他事情，是很常見的。廣泛性焦慮症的症狀包括：

- 感到緊張或高度緊張
- 容易疲勞
- 難以集中注意力
- 喜怒無常
- 肌肉酸痛或緊張
- 難以控制憂慮的情緒
- 有睡眠問題，例如無法入睡或睡後感覺沒有得到休息

焦慮症
是美國最
常見的心理
健康障礙。



健康障礙

強迫症 (OCD) — 強迫症患者會產生不切實際的想法和恐懼，並形成某種癖好，導致患者感覺必須重複特定的行為。如果不重複有關行為，就會加重患者的焦慮或恐懼。強迫症會嚴重影響患者的日常生活。強迫症通常與某個具體方面有關，例如：

- 害怕被弄髒或被污染
- 要求一切井然有序、不能出錯
- 擔心安全問題
- 攻擊性
- 性衝動
- 宗教信仰

強迫症患者常見的一些強迫性習慣包括反復清洗、檢查、重複、計數、囤積或觸摸物品。

恐慌症 — 恐慌症會引起恐慌發作，即在沒有任何預警的情況下迅速出現的強烈恐懼。恐慌發作可能由某人所害怕的物體或情況觸發，往往會在10分鐘內達到峰值。有時，人們總是擔心何時會出現恐慌，這種擔心通常會影響生活品質。恐慌發作時的症狀包括：

- 心率加快或心跳劇烈
- 出汗
- 顫抖
- 呼吸困難
- 感覺失控
- 感覺沮喪

人們患焦
慮症的
平均年齡是11歲。

恐慌發作時的症狀
可能與心臟病發作或其他醫
療問題類似，只有醫療專業
人士才能分辨出其
中的區別。

續...

常見心理障礙

焦慮 續...

恐懼症 – 恐懼症是指對某一物體或地方或情形有非常強烈的恐懼。恐懼症的症狀：

- 非常擔心「遇到」感到害怕的物體、地方或情形
- 做一些事情來迴避感到害怕的物體、地方或情形
- 當遇到感到害怕的物體、地方或情形時，感到非常強烈的焦慮

恐懼症有許多類型。常見類型有：

特定或簡單恐懼症

- 對特定情形或物體產生恐懼。
- 一些常見的特定恐懼症有：
 - 懼高症
 - 針頭恐懼症
 - 血液恐懼症
 - 蜘蛛或蛇恐懼症
 - 飛行恐懼症

社交恐懼症

- 對社交場合感到強烈焦慮或恐懼。往往因為害怕他人會注意及評判這種焦慮而逃避社交場合。社交恐懼可以基於特定的環境。可能對特定的社交互動感到恐懼，如工作、上學或參加派對時。

懼曠症

- 對驚恐症發作感到強烈恐懼。可能引發擔心會因驚恐症發作感到羞愧，或很難離開驚恐症發作的地方，或會導致避開某些地方或情形，如人群、狹小空間、駕駛等。



健康障礙

創傷後應激障礙 (PTSD) 在經歷令人極度不安的可怕事件之後產生，比如：

- 戰爭
- 車禍或其他類型事故
- 人身攻擊、搶劫、強姦或家庭暴力
- 恐怖主義襲擊
- 槍擊
- 非常惡劣的天氣事件，如地震、海嘯等

這些事件會導致無助、恐怖和極其強烈的恐懼感。這些感覺會增加罹患創傷後應激障礙的風險。如患有創傷後應激障礙，事件引起的焦慮持續時間超過一個月，大腦一遍又一遍地重溫該事件，還可能導致噩夢或事件重現。令人想起該事件的事情可能會引起擔憂，需要避免與該事件相關的事情。其他症狀有：

- 感到情感麻木
- 對其他事情或人提不起興趣
- 時刻保持警惕和戒備狀態
- 喜怒無常
- 容易感到害怕或神經質
- 情緒高漲
- 無法入睡

任何人都可能同時患上一種以上的焦慮症。

治療：

治療焦慮症可以採用藥物和心理治療。

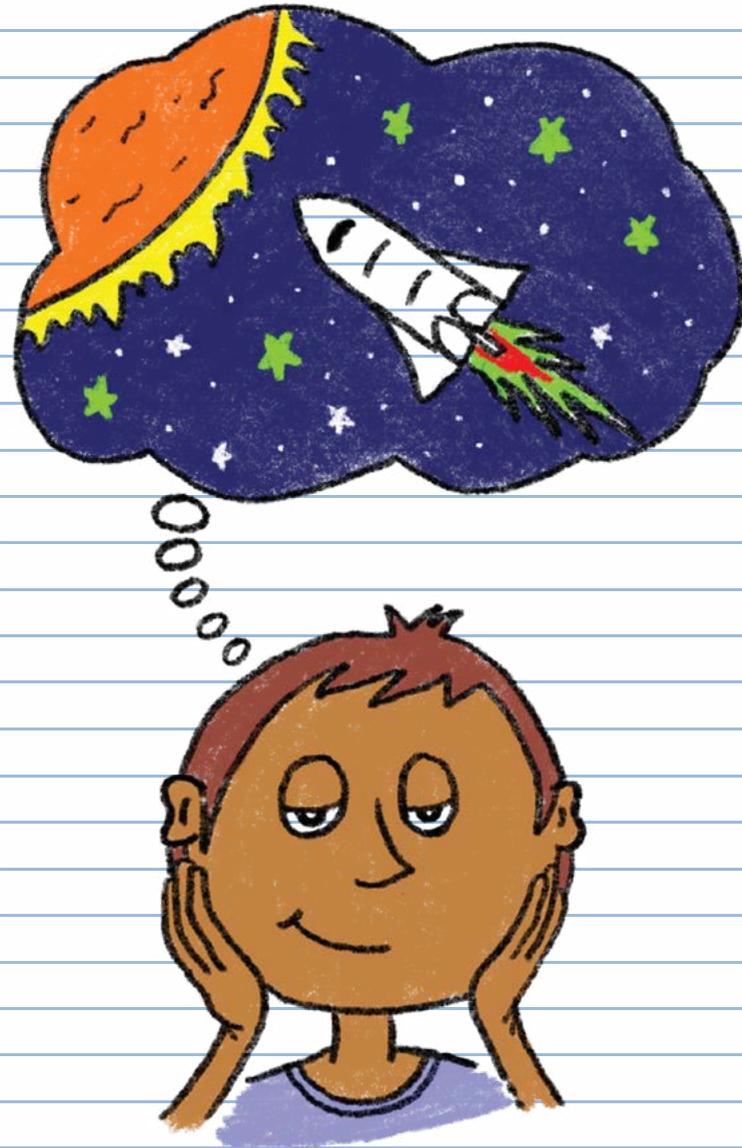
續...

常見心理障礙

注意力不足多動症 (ADHD)

定義：

注意力不足多動症 (ADHD) 是一種心理健康障礙，主要表現為注意力不集中、多動和易衝動。年輕人是被診斷為注意力不足多動症最為常見的人群。根據 CDC 的資料，約 9% 的 3 至 17 歲兒童患有注意力不足多動症。儘管在兒童時期被診斷出注意力不足多動症，但並不意味著只有兒童才會患病。約 4% 的成年人患有注意力不足多動症。通過治療，注意力不足多動症患者可以過上成功而優質的生活。



健康障礙

症狀：

雖然部分與注意力不足多動症有關的行為是正常的，但注意力不足多動症患者會受到以下事項的困擾：

注意力不集中的跡象：

- 容易分心
- 很快對一項任務感到厭倦
- 無法對一項簡單的任務集中注意力或無法完成

多動症的徵兆：

- 很難坐著不動
- 很難安靜地開展任務或活動

易衝動的徵兆：

- 沒有耐心
- 在需要輪流時很難等待
- 打斷他人

*這並非全部症狀。診斷注意力不足多動症可能很難，因為注意力不足多動症的症狀可能與兒童的正常行為難以區分。僅一項測試無法診斷出是否患有注意力不足多動症。向醫生或心理健康專家看診，獲取作出診斷所需的全部有用資訊十分重要。

治療：

注意力不足多動症最好通過藥物和心理治療進行治療和管理。

續...

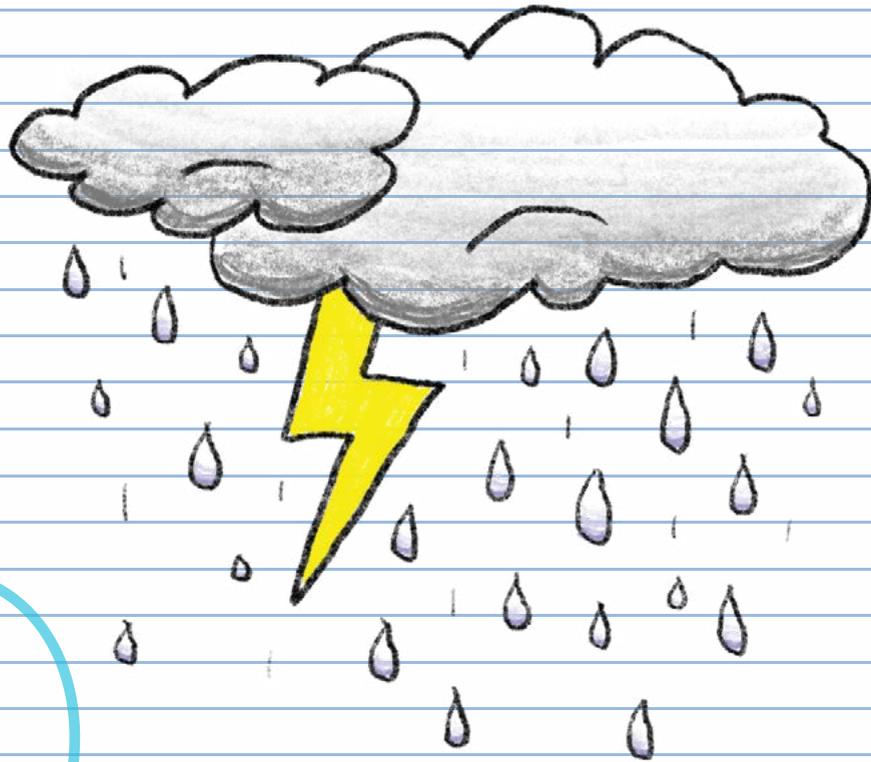
常見心理障礙

抑鬱症 ☹️

定義：

當發生不好的事情時，我們都會感到悲傷或憂鬱。有時，我們都可能有抑鬱的情緒，但可以應付並逐漸改善，不需要任何治療。然而，重度抑鬱症會持續兩週以上，而且會影響我們的日常活動、成績和人際關係。

抑鬱症不是一種軟弱的表現，你也無法「突然」擺脫它。抑鬱症是可以治療的。大多抑鬱症患者通過服藥、與治療師交談或二者同時進行，會感覺有所好轉。



憂鬱症通常與焦慮障礙或物質使用障礙同時發生。

健康障礙

症狀：

- 悲傷、焦慮或「空虛」的情緒
- 感覺絕望
- 對曾經讓你感到快樂的活動失去興趣或樂趣
- 難以入睡或嗜睡
- 暴飲暴食或吃得過少

其他類型的憂鬱症：

- **產後抑鬱症**：很多女性生完孩子後都會感到悲傷或憂鬱。如果這些感覺持續超過兩週，則可能是產後抑鬱症的徵兆。任何女性在分娩後都可能出現抑鬱症狀，但這並非表明母親沒有能力成為好母親。如果認為自己患有產後抑鬱症，接受治療非常重要。接受治療對母親和孩子助益良多。
- **季節性情感障礙 (SAD)**：部分人會在秋季或冬季等換季時感到憂鬱。憂鬱症的症狀會在春季和夏季開始好轉。出現這種情況的原因是由於季節變化，接觸的自然光較少。生活在北緯地區的人更有可能患上季節性情感障礙。

治療：

藥物和心理治療可以幫助大多數憂鬱症患者。

續...

常見心理障礙

會是憂鬱症嗎？

如果你最近感到憂鬱或沮喪，可以回答下面的問題。就你完成的問題尋求諮詢師、醫生或其他健康專家的支持和建議。

患者健康問卷-2 (PHQ-2)

PHQ-2 詢問過去兩週內出現憂鬱情緒和無喜悅感的頻率。PHQ-2 包括 PHQ-9 的前兩項。

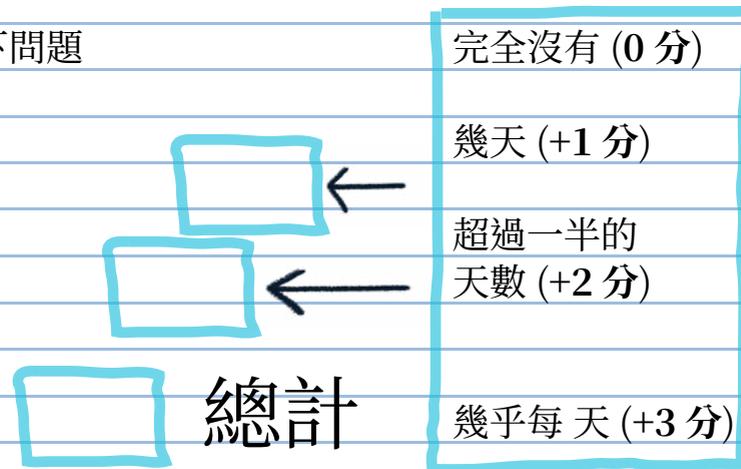
- PHQ-2 的目的是採用「第一步」方法篩憂鬱症。
- 如果篩結果表明患有憂鬱症，患者應採用 PHQ-9 進一步評估，以確定是否符合憂鬱症的標準。

過去兩週內，你是否經常被以下問題所困擾？

1. 對做事缺乏興趣或樂趣：

2. 情緒低落、沮喪或絕望：

PHQ-2 分數由各項分數相加得出（總分）



解釋：

- PHQ-2 得分範圍為 0 至 6 分。當使用 PHQ-2 來篩憂鬱症時，編者將 3 分確定為最佳臨界值。
- 如果得分為 3 分或更高，則可能患有重度憂鬱症。
- 如篩結果表明患有憂鬱症，患者應採用 PHQ-9、其他診斷儀器或直接面對面交流進一步評估，以確定是否符合憂鬱症的標準。

健康障礙

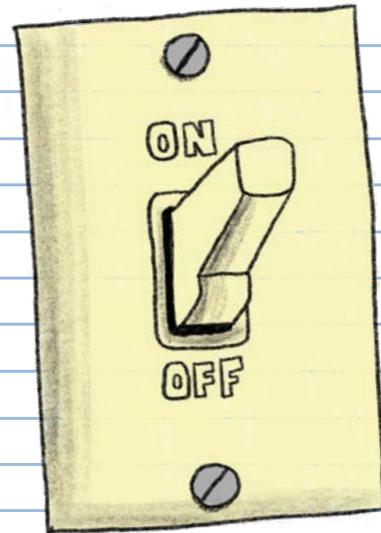
雙相情感障礙

定義：

此種心理健康障礙導致極端的情緒波動和憂鬱症或躁狂症。在這些週期之間，情緒可能在很長一段時間內保持正常。

症狀：

- 有時出現憂鬱症狀（請參閱第 11-12 頁）
- 躁狂症發作時的症狀有：
 - 精力充沛
 - 感到極其快樂和強壯有力
 - 睡眠很少
 - 如果其他人不以他們的方式看待事情，會感到沮喪
 - 健談
 - 有風險較高的習慣，如揮霍金錢或性生活頻繁
 - 自尊心極強，如認為自己是超人
 - 未意識到出現心理健康障礙



治療：

它們包括藥物、教育和心理治療。越早得到幫助，效果越好。

續...

常見心理障礙

精神分裂症

定義：

精神分裂症是一種改變思維、感覺和行為的心理健康障礙。患者感知事物的方式變得混亂，因此可能似乎已經失去現實感。精神分裂症有時只會引起症狀。此種心理健康障礙的持續時間因人而異。部分人一生中只發作一次，之後就好轉。有些人則可能終生患有精神分裂症。

症狀：

- 有奇怪且不真實的想法，但似乎對患者而言非常真實。他們可能認為自己正在執行一項秘密任務，無緣無故地感到內疚，或認為自己受到外部控制。
- 聽到不存在的聲音或看到不存在的東西。他們可能會感到、嘗到或聞到不存在的東西。
- 在集中注意力、記憶力、制定計劃或與他人互動方面有困難。
- 很難照顧好自己。

治療：

精神分裂症患者可以康復，可通過藥物、心理治療和教育進行治療。越早給予幫助，效果越好。

健康障礙

物質使用障礙

定義：

不同物質（酒精或其他藥物）以不同方式影響身體和大腦。患者可能使用藥物來幫助放鬆或應對痛苦的感覺。但僅僅因為某人使用酒精或其他藥物，並不意味著他們患有物質使用障礙。

如出現以下情形，則變成物質使用障礙：

- 在日常生活中使用該物質
- 無法控制用量
- 依賴於物質（需要物質來度過每一天）

患有心理健康障礙（如焦慮或憂鬱）與物質使用障礙可能同時發生。物質使用障礙或心理健康障礙均可能先發生。心理健康障礙患者可能將物質作為處理他們心理健康症狀的一種方式。研究表明，這些物質會加重心理健康障礙的症狀。



一半患有物質使用障礙的人會在20歲時患上這種疾病。

續...

常見心理障礙

續...

物質使用障礙

症狀：

- 感覺需要經常使用所選擇的物質
- 有使用這種物質的強烈衝動
- 增加所選擇物質的用量來獲得同樣的感覺
- 即使負擔不起也要花錢購買該物質
- 試圖停藥時出現戒斷症狀

常見物質包括：

- **酒精：**酒精會降低人的警覺性，影響協調性和注意力。有時，酒精讓人感到放鬆，感覺更自信。然而，飲酒過量會導致健康問題。
- **菸草：**菸草是一種葉狀植物，在世界各地都有種植。菸草中令人上癮的物質是尼古丁。使用菸草很常見。許多人認為煙草並非一種物質。部分心理健康障礙患者可能會透過吸煙來應對他們的症狀。菸草和尼古丁產品有多種形式，如香菸、雪茄、咀嚼菸草和電子菸。
- **大麻：**大麻是切碎、乾燥的大麻葉、莖和花的混合物。人們通過吸食煙霧、食用或吸入的方式使用大麻。大麻中的有效成分是 THC (delta-9 四氫大麻酚)。大麻的效果取決於四氫大麻酚的含量。吸食大麻很常見。大多數使用者不會患上物質使用障礙。
- **阿片類藥物：**阿片類藥物包括海洛因、芬太尼、嗎啡、鴉片和可待因。這些藥很容易上癮，使用者很可能會患上物質使用障礙

健康障礙

- **可卡因：**可卡因 是一種由古柯葉製成的導致成癮的毒品。可卡因的使用方式有鼻吸或注射。使用者會患上物質使用障礙。
- **甲基苯丙胺：**甲基苯丙胺是一種非常容易導致成癮的興奮劑。甲基苯丙胺的使用方式有吸食煙霧、吸入、吞嚥（藥丸）、鼻吸和注射。使用者會患上物質使用障礙。
- **搖頭丸：**(MDMA) 是一種興奮劑和致幻藥物。部分人將這種藥當作「派對藥物」，的使用方式通常包括吞嚥片劑或藥丸或鼻吸。許多人與其他藥物一起服用。沒有足夠的證據表明 搖頭丸有成癮性。
- **處方藥：**由醫生開具的處方藥對於治療許多健康問題非常有幫助。當濫用處方藥時，可能會導致健康問題。被濫用的三類藥物是：
 - 阿片類藥物：最常用於治療疼痛。
 - 中樞神經系統 (CNS) 抑制劑：用於治療焦慮和睡眠障礙。
 - 興奮劑：它們用於治療注意力不足多動症 (ADHD)。

治療：

有不同的治療方法可幫助患有物質使用障礙的人。每種治療方法取決於所使用的物質以及患者是否患有心理健康障礙。



續...

常見心理障礙

續...

物質使用障礙

- **戒毒** – 戒毒計劃的目標是盡可能安全地停止使用某種物質。某些戒毒計劃可以在門診進行，你不必住院。住院戒毒治療需要患者留在醫院或住宅設施中。治療方案因人和物質而異。
- **心理治療** – 心理治療涉及與心理健康專家會面。這種心理治療可以是個人、團體或家庭心理治療。在心理健康專家的幫助下，人們可以學會應對物質渴望並制定防止復發的計劃。
- **藥物** – 某些藥物可以幫助患有物質使用障礙並在戒毒過程中出現戒斷症狀的人。
- **支持小組** – 應對物質使用障礙可能是艱難且孤獨的。支持小組可以提供人們遠離物質濫用所需的幫助和資源。一些知名的組織包括戒酒互誠協會 (AA) 和麻醉品互誠協會 (NA)。

何時為受藥物或酒精影響的人尋求醫療幫助。

如果此人出現以下情況，請呼叫救護車或尋求醫療幫助：

- 無法醒來或失去知覺
- 呼吸不規則、太淺或緩慢
- 脈搏不規則、微弱或緩慢
- 皮膚冰冷、濕冷、蒼白或發藍
- 劇烈嘔吐
- 有頭部受傷的跡象
- 癲癇發作

健康障礙

進食障礙

定義：

- 患有進食障礙的人可能體重不足、體重正常或體重超重。當某人患有進食障礙時，他們會開始擔心食物、身體形象及體重。這些擔憂使人們難以進行正常的日常活動。如果不及時治療，其可能會致命。
- **神經性厭食症**：患有神經性厭食症的人可能體重不足並使用極端的減肥方法。他們可能節食、禁食、過度運動、使用減肥藥，並透過嘔吐來控制體重。
- **貪食症**：患有貪食症的人可能會經常在短時間內吃掉大量食物，然後透過嘔吐、瀉藥或過度運動來排出多餘的熱量。這成為一種循環，並且可以控制某人生活的許多方面，並產生有害的情緒和身體結果。患有貪食症的人可能體重稍輕、體重正常或體重超重。
- **暴食症**：患有暴食症 (BED) 的人會失去對進食的控制，並會在短時間內吃掉大量食物。如果他們不餓或可能吃飽了，亦可以吃大量的食物。因此，此人會對自己的進食感到尷尬、厭惡和內疚。患有 BED 的人在暴食後不會進行催瀉或過度運動。

進食障礙通常在青少年時期或成年初期出現。

續...

常見心理障礙

續...

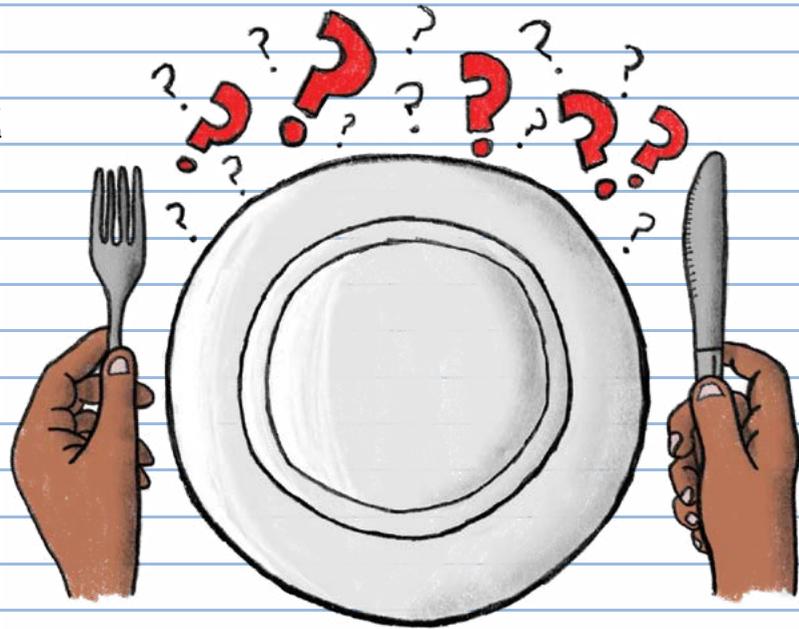
進食障礙

症狀：

一些可能表明患上進食障礙的情況是：

- 不吃飯或找藉口不進食
- 非常嚴格地控制飲食
- 自己做飯，而不是和家人吃一樣的食物
- 不斷擔心自己變胖或減肥
- 使用瀉藥等減肥藥
- 過度運動
- 常吃大量甜食或高脂肪食物
- 秘密進食
- 對自己的進食習慣感到羞恥或內疚

進食障礙的症狀可能因人而異。如果你擔心進食障礙，請諮詢醫療專家。



治療：

有多種治療方可以幫助患有進食障礙的人。每種治療方法都取決於進食障礙的類型。治療可能包括心理治療、藥物和營養諮詢。

健康障礙

自殘

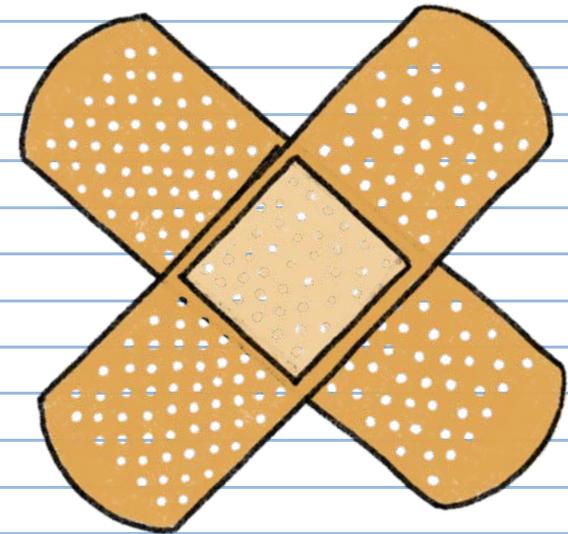
定義：

自殘或非自殺性自殘是指故意傷害自己。自殘者可能會割傷自己、燒傷自己、拔掉頭髮、用手或頭擊打東西，或搥傷口。傷害自己的人出於多種原因這樣做。

例如：

- 逃避精神或情緒上的痛苦
- 改變他人的行為
- 感受到對自己的身體、感情或生活狀況的控制感
- 逃避某種情況或痛苦的情緒
- 向外界表達感受

自殘是應對問題的一種方式。減輕疼痛和解決問題可以幫助患者康復。



續...

常見心理障礙

續...

自殘

警訊：

- 原因不明、頻繁出現的傷口
- 疤痕，通常呈圖案狀
- 新割傷、刮傷或其他傷口
- 用衣服隱藏傷口，例如在炎熱的天氣穿長袖或長褲
- 人際關係困難或迴避
- 感到無助、絕望或毫無價值

治療：

自殘的人可獲得專業幫助。醫療和心理健康專家可透過藥物及心理治療來治療自殘。治療的目標是解決導致某人自殘的問題或情緒狀態。

當有人自殘時該怎麼辦：

如果你擔心朋友或家人可能會傷害自己，請不要忽視它。讓他們知道你已經注意到他們的傷口。盡量不要做出負面的反應，並準備好傾聽他們的想法。你能做的最好的事情之一就是表示你會在旁支持，並鼓勵他們接受治療。

健康障礙

自殺

自殺是故意導致自己死亡的行為。自殺的後果不僅影響自殺者，還可能對家庭、朋友及社區產生重大影響。任何人都可能有自殺的危險。患有心理健康障礙會提高人們自殺的風險。

其他風險因素包括：

- 先前自殺未遂 – 當人們試圖結束自己的生命但沒有成功時
- 心理健康或物質使用障礙家族史
- 自殺家族史
- 家庭暴力，例如，身體虐待或性虐待
- 家中有槍
- 進監獄或牢房
- 接觸到其他人的自殺行為，例如，家人、同輩或公眾人物
- 內科疾病
- 年齡在 15-24 歲之間或 60 歲以上

僅因為某人有自殺的風險因素並不意味著他們會嘗試自殺。很難預測誰會因自殺念頭而採取行動。

現在需要支援嗎？

如果你或你認識的人陷入困境或危機，我們可提供全天候幫助。常見心理障礙致電或發送簡訊至 988 或造訪 988lifeline.org 聊天。

永遠不要
同意為某人的
自殺計劃保密。

續...

常見心理障礙

續...

自殺

警訊：

- 此人威脅要傷害自己或自殺
- 此人尋找自殺的方法（例如，尋找藥丸、武器等）
- 在社群媒體上談論或發佈有關死亡、垂死或自殺的想法
- 表達絕望的情緒
- 狂怒、憤怒、尋求報復
- 魯莽行事
- 感覺陷入困境
- 增加飲酒量或吸毒
- 遠離朋友、家人和社會
- 焦慮、心煩意亂、睡眠習慣改變（無法入睡或一直在睡覺）
- 情緒發生巨大變化
- 談論沒有理由或 沒有目的的生活

人們可能會表現出其中一種或多種跡象，有些人可能不會表現出任何跡象。



健康障礙

我該怎麼辦？

- **與他們交談。**告訴他們你關心並希望提供幫助。直接詢問他們是否想自殺。如果他們說是，請傾聽他們的感受和想死的原因。讓對方知道還有希望。僅因為他們有自殺的念頭並不意味著他們需要採取行動。自殺念頭通常與可治療的心理健康障礙有關。盡量不要評判並盡可能友善。
- **聯絡他人提供幫助。**為此人提供隨時可用的安全聯絡方式，例如，國家自殺預防熱線 (1-800-273-TALK)。你也可以與此人談論過去可能幫助過他們的人，例如醫生、心理健康專家、父母、其他家人、朋友或社區團體。不要利用內疚或威脅來預防自殺。

自殺念頭通常是一種尋求幫助和逃避問題及痛苦的絕望嘗試。

如果你擔心此人的即時安全，請撥打911。永遠不要離開一個有自殺傾向的人。如果你不能留下來，請安排其他人留下來。

心理健康及污名化

有時，患有心理健康障礙的人會被人們以負面方式看待。我們稱之為**污名化**。污名化可能導致歧視 – 對與眾不同之人的不公平待遇。歧視可以是直接的，就像有人取笑某人的心理健康障礙。它也可以是間接的，就像有人因為害怕患有心理健康障礙的人而迴避他們。針對心理健康障礙患者的污名化可能是有害的。

污名化可導致：

- 人們不去接受心理健康障礙治療
- 人們無法找到工作、無法上學或沒有安全的住所
- 霸凌和騷擾
- 人們責怪自己或感覺自己永遠不會變得更好
- 其他人不理解心理健康障礙

如果你經歷過污名化，你並不孤單。由於人們不了解心理健康障礙，往往會發生心理健康污名化。

以下是我們可克服及預防污名化的一些方法：

- 向他人傳授心理健康知識。當您遇到心理健康污名化時，請大聲說出來。
- 得到幫助。採用心理健康障礙治療、加入支持小組、在學校尋求幫助。

所有上述方法都可以緩解壓力。數百萬人患有心理健康障礙。幫助觸手可及。

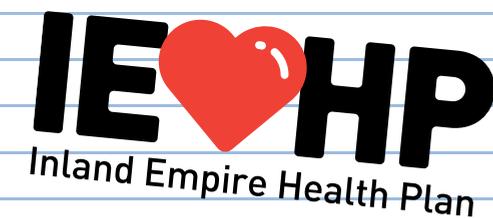
我是否患有心理健康障礙？

在我們生命的某些時刻，我們可能會懷疑自己是否患有心理健康障礙。一般而言，心理健康障礙是一種可診斷的疾病：

- 影響一個人的思維、情緒狀態及行為
- 破壞一個人的以下能力：
 - 工作
 - 進行日常活動
 - 擁有令人滿意的關係

請記住，每個人的情況均可能有所不同。在你認為你出現心理健康障礙跡象或症狀時，告知你的醫療保健提供者。大部分心理健康障礙不會自行好轉，如果置之不理，可能會惡化。

心理健康服務（例如，治療或藥物）是 IEHP 會員的一項承保福利。如需了解如何獲取心理健康服務，請聯絡 IEHP 會員服務部 1-800-440-IEHP (4347)，週一至週五，早 8 點至晚 5 點。TTY 用戶應致電 1-800-718-4347。



續...

我是否患有 心理健康障礙？

誰能提供幫助？

多類專業人士能幫助患者克服心理健康障礙。他們包括：

- **醫生**能夠幫助識別心理健康障礙，向患者解釋症狀，並為其轉介心理健康專家。他們還能開處方藥，並幫助患者獲取社區支持。
- **心理健康專家**能幫助患者及家人應對各種問題，改善生活品質。持牌心理健康專家（例如，持牌臨床社會工作者、持牌婚姻及家庭治療師、精神科執業護士、心理學家及持牌心理諮詢師）能為心理健康障礙患者提供護理。在某些情況下，他們可開處方藥。
- **經認證同伴專家**自身或所愛的人曾對心理健康障礙擁有切實體驗。他們受過訓練，能利用自己的經驗幫助他人。他們能促進希望、教育、賦能、獨立及個人責任。
- **精神科醫生**是能夠對心理健康障礙作出診斷、開處方藥及提供治療的醫生。

應對

罹患心理健康障礙是十分艱難的體驗，不論對患者、其家人抑或其他與他們關係密切的人而言均是如此。儘管心理健康專家的治療計劃無可替代，仍有一些提示能在此期間幫助到你。

1. 運動 
2. 放鬆／冥想／深呼吸
3. 同伴支持小組
4. 家庭支持小組
5. 自助書籍
6. 感覺情緒不佳時向家人或你信任的其他人傾訴
7. 花時間參與社團、運動隊或宗教集會等社會團體
8. 避免飲酒及服用其他非處方藥



如果你認為你患有心理健康障礙，你隨時都能獲得幫助。

請記住：心理健康障礙可以治癒。如果你認為你罹患心理疾病，請務必向醫生諮詢，尋求幫助。

自尊

自尊是你對自己的看法。擁有健康自尊的人對自身及自己取得的成就感到滿意。我們所有人都有對自己嚴苛的時候。我們都會經歷一些艱難時刻。但盡力跳出消極思維，採用積極的態度，而不要過度苛刻，試一試這些方法.....

- 使用充滿希望的表述。鼓勵自己。
例如：「即便很難，但我能挺過去。」
- 原諒自己曾經的錯誤。
- 關注積極的方面。多想一想生活中美好的一面。
- 思考你學到了什麼。如果有任何事進展不如預期，問一問自己
「我為以後積累了什麼經驗？」
- 鼓勵自己。例如，如果你害怕公開演講，而你完成了一次課堂演示，慶祝你的成就！

嘗試寫自尊日記，以便練習這些提示！



自尊日記

週一

有件事我今天做得還不錯.....
我今天很開心，當.....的時候
我覺得很自豪，當.....的時候

週二

今天我完成了.....
對於.....，我感覺很好
我為其他人做了一件事.....

週三

我的自我感覺很好，當.....的時候
我為其他人感到驕傲.....
今天很有趣，因為.....

週四

我覺得很自豪，當.....的時候
我遇到了一件很正面的事情.....
今天我完成了.....

週五

有件事我今天做得還不錯.....
對於.....，我感覺很好
我為其他人感到驕傲，當.....的時候

週六

我今天很開心，當時.....
我為其他人做了一件事.....
我的自我感覺很好，當.....的時候

週日

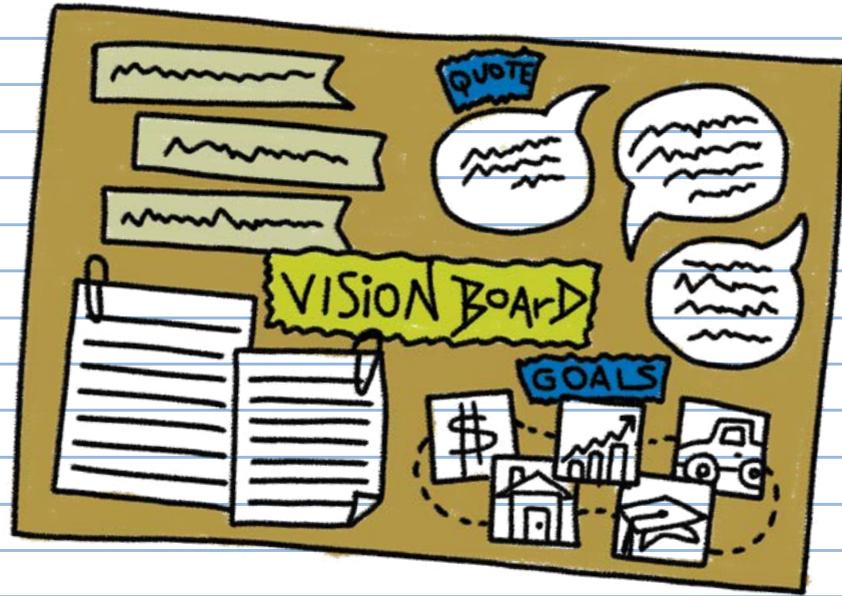
我遇到了一件很正面的事情.....
今天很有趣，因為.....
我覺得很自豪，當.....的時候

夢想板

設立一個夢想板，以有趣及有創意的方式列出你的目標！方式如下！

用品：

- 展示板、一張較大的卡片紙或任何其他種類的紙
- 鋼筆、記號筆、彩色鉛筆、彩色粉筆等
- 雜誌或照片（可選）
- 剪刀（可選）



步驟：

1. 從至少一個目標開始！關於目標的小貼士：
 - a. 寫下能夠衡量的目標。不要寫「在學校更努力學習」，而是寫「每週至少學習四晚，每晚一個小時」
 - b. 選擇你能控制的目標。
 - c. 考慮寫下更多的目標。你可能想列一個五年目標。問自己：「你希望五年後成為什麼樣的人？」然後寫下能幫助你實現五年目標的一年目標和一個月目標。
2. 將目標寫／列印在夢想板上。
3. 用圖畫或照片對目標加以說明。
4. 在空白處添加一些勵志名言，塗上顏色和讓你愉悅的圖片。
5. 將夢想板放在你每天都能看到的地方！

資源

美國心理健康組織

有關心理健康及如何獲取幫助的更多資料，請造訪網站
美國心理健康組織

www.mentalhealthamerica.net

全國精神疾病聯盟

一家為心理健康障礙患者及其家人提供資源及支持的組織。

www.nami.org/

國家心理健康研究所

該網站提供最新的心理健康方面的資料。

www.nimh.nih.gov

藥物濫用和精神健康服務管理局

該網站為個人、家庭及健康專家提供有關物質使用的資料。該網站亦有治療定位器。

www.samhsa.gov/

HelpGuide

開展有關心理健康與保健的教育。

www.helpguide.org

連接 Inland Empire

尋找當地社會服務及資源。

www.connectie.org

求助熱線

自殺預防與精神健康危機熱線

為有自殺傾向或有情緒困擾者提供的 24 小時免費保密熱線

請致電 9-8-8

如果你更願意在網上聊天，請前往：

<https://www.988california.org/>

危機短訊熱線

為處於危機的人提供的 24 小時保密短訊熱線。

發送 HOME 至 741741

<https://www.crisistextline.org/>

2-1-1

一項幫助你連接到本地資源的免費保密服務。

2-1-1 或 www.211.org/

Trevor 計劃

為 LGBTQ 青少年提供的 24 小時免費
保密防自殺熱線。

1-866-488-7386

<https://www.thetrevorproject.org>



術語表

急性壓力：指來自日常生活的壓力，持續時間較短。

懼曠症：一種焦慮情緒，導致患者對使他們感到恐慌或被困的情況有非常強烈的恐懼。

神經性厭食症：一種進食障礙，會使人過分擔心自己的體重，並限制食物攝取量。

焦慮：對日常生活懷有強烈和持久的擔憂和恐懼。

注意力不足多動症：一種心理健康障礙，會導致患者難以集中注意力、控制衝動行為或過度活躍。

暴食症：一種進食障礙，會導致人失去對自己飲食的控制，並在短時間內大量進食。

雙相情感障礙：一種心理健康障礙，會導致患者出現極端的情緒波動和能量水變化。

貪食症：一種進食障礙，會導致一個人大量進食，然後透過嘔吐、使用瀉藥或過度運動來消耗多餘的熱量。

慢性壓力：持續很長時間的壓力。

應對：以有效而冷靜的方式面對問題或困難的行為。

抑鬱：一種心理健康障礙，會導致患者對曾經讓他們快樂的事物失去興趣，感到悲傷和絕望，日常生活受到影響。

術語表

續...

成癮：依賴某種物質才能正常生活。

障礙：會影響人的情緒、思維及行為的疾病。

困擾：極度焦慮或疼痛。

廣泛性焦慮症：一種焦慮症，導致人時常處於過度擔心或焦慮的狀態，且持續時間至少為六個月。

遺傳特徵：我們與生俱來的特徵，可在家族中遺傳。

躁狂：精力或情緒極度高漲的時期。

心理健康：一種情感、心理和社會健康的狀態。它影響著我們的思維、感覺和行為。

強迫症：一種焦慮症，強迫症患者會產生不切實際的想法和恐懼，並形成某種癖好，導致患者感覺必須重複特定的行為。

恐慌發作：在沒有任何預警的情況下迅速出現的強烈恐懼。恐慌發作可能由某人所害怕的物體或情況觸發，往往會在 10 分鐘內達到高峰（或得到改善）。

恐慌症：一種焦慮症，導致人頻繁出現恐慌發作或感到恐懼。

恐懼症：一種焦慮症，導致人對一個物體、地方或情形有非常強烈的恐懼。

創傷後應激障礙：一種焦慮症，在經歷一件令人極度不安、恐懼或可怕事件之後發作。

產後抑鬱症：在分娩後 12 個月內發生的抑鬱症。

復發：在戒斷某種物質後再次使用。

精神分裂症：一種心理健康障礙，導致人無法正確解釋現實。

季節性情感障礙：一種心理健康障礙，會導致人在冬季出現抑鬱症狀。

自殘：故意傷害自己。

社交恐懼症：一種焦慮症，導致人對社交場合感到強烈焦慮或恐懼。

特定恐懼症：一種焦慮症，導致人對特定情況或物體產生恐懼。

污名化：一種態度或信念，導致人拒絕或害怕那些他們認為與之不同的人

壓力：壓力是一種心理和身體緊張的感覺，是身體對威脅、壓力或挑戰產生的反應。

壓力源：導致緊張的事物。

物質使用障礙：在正常飲酒及／或服用藥物時會導致損害的一種障礙，患者無法履行工作、學校和家庭責任。

自殺：故意結束自己生命的行為。

術語表

續...

症狀：疾病的徵兆。

毒品：會導致疾病的有害物質。

治療：不同治療技術的術語，這些技術能幫助人們識別和改變他們的情緒、思想和行為。多數治療由持牌心理健康專業人士進行，可在個人或團體環境中進行。

個人日記



Inland Empire Health Plan

1-800-440-IEHP (4347)

1-800-718-IEHP (4347) 聽障電話

iehp.org

©2024 Inland Empire Health Plan. 公共實體。
保留所有權利。HE_24_4384796_CH