

心理健康輔導指南 Mental Health Support Guide

成為希望之聲 BE THE VOICE OF HOPE



您可知我們當中有

50%

將在一生中經歷心理健康的挑戰嗎？



如果您經常遇到以下情況，

- 一直擔心事情
- 感到緊張
- 感覺就像您總是處於危險之中
- 經常出汗或發抖

您可能正在與您的焦慮不安鬥爭。

如果您經常遇到以下情況，

- 不安，易怒或退縮
- 疲勞或精力不足
- 感到無價值，無望或沮喪
- 食慾不振
- 難以入睡
- 難以專注於任務

您可能正在與抑鬱症鬥爭。

可能需要心理方面的輔導，而不是個性缺陷。

請加入 Each Mind Matters 加州心理健康運動，以學習如何幫助自己或您關心的人，並幫助創造開放而且互助的社區。



如果您正在與您的心理健康掙扎，要知道該去哪里和該做些什麼可能十分困難。下面是一些提示：

誰能幫助我？

- 醫生
- 宗教領袖
- 心理健康輔導員

該做些什麼：

- 與支持您的人開放地談論您正在經歷的事。
- 與朋友和家人保持聯繫。建議他們在您恢復期間有幫助的具體行動。
- 通過找出互助小組，或者詢問您的心理健康專業人員有關同伴支持，考慮與其他正在經歷類似情況的人聯繫。



以下是一些提升心理健康的簡單活動。



動起來。每週 3 天輕度運動可以提高幸福感和工作效率。



20分鐘的陽光可以幫助您改善情緒、集中精力和睡眠。



與朋友或家人共聚一堂。研究表示良好人際關係/社交活動可以幫助您應對壓力，甚至可以幫助您活得更精彩健康。



玩遊戲。特別是當我們年紀越來越大，通過玩新遊戲保持你的思維活躍，可以緩解抑鬱症。

 **EachMind MATTERS**
California's Mental Health Movement
EachMindMatters.org

關心您生命中的某人，但不知道該怎麼辦？ 嘗試採取下列步驟：

1. 找個時間單獨交談，分享您的關心，然後認真傾聽。詢問不能單單用是或否回答的問題。

2. 提供希望和支持。讓他們知道與心理健康搏鬥相當普遍，人們可以並確實會恢復過來。

3. 分享資源。提供有關從何處獲取幫助的信息。

4. 跟進。詢問那人您如何能夠幫助，並按照他們的指引意識到什麼對他們有幫助。

5. 要了解更多有關自殺的跡象，如何與您關注的人交談，和獲取更多的資源，請瀏覽英文網站 www.suicideispreventable.org。

如何對抗您的社區的歧視：

審判和不公平待遇（有時稱為歧視）可以使人們不敢尋求支持。

我們大家都可以簡單地在日常生活中開始一個心理健康的對話，去幫助建立更加開放和互助的社區。

以下是三個您可以協助的簡單方法：

- 1 在日常生活中穿戴檸檬綠色的絲帶，表示支持心理健康，並積極分享相關知識。
- 2 當您聽到關於心理健康不正確的信息時開口發言和分享事實。
- 3 在 Facebook 或 Twitter 或 WeChat 微信分享英文網站 EachMindMatters.org 的視頻，網頁或照片，讓您的朋友發表自己的看法。



在哪裡尋求更多的輔導：

撥打全國預防自殺生命熱線 1-800-273-8255。它提供 150 多種語言。



致電亞洲 LifeNet 熱線：1-877-990-8585。
(廣東話或普通話請按 4)

瀏覽亞裔自殺預防與教育英文網站 www.aaspe.net 以了解更多信息。

如果您有健康保險，請致電您的保險提供商，了解覆蓋項目以及如何獲得轉介。

請諮詢您的人事部，您是否可以使用員工援助計劃（有時稱為“EAP”）。EAP 是一項評估，短期諮詢和轉介服務，旨在為您和您的家人提供管理日常問題的援助。

如果您有 Medi-Cal 加州醫療卡，請聯繫貴縣的行為健康部門。英文網站：bit.ly/1SCjUhd

尋找支持小組：英文網站 bit.ly/1HNmHLL

如需緊急住房、食物和其他支持，請撥打 211，或瀏覽英文網站 211.org。



如何對抗您的社區的歧視：

審判和不公平待遇（有時稱為歧視）可以使人們不敢尋求支持。

我們大家都可以簡單地在日常生活中開始一個心理健康的對話，去幫助建立更加開放和互助的社區。

以下是三個您可以協助的簡單方法：

- 1 在日常生活中穿戴檸檬綠色的絲帶，表示支持心理健康，並積極分享相關知識。
- 2 當您聽到關於心理健康不正確的信息時開口發言和分享事實。
- 3 在 Facebook 或 Twitter 或 WeChat 微信分享英文網站 EachMindMatters.org 的視頻，網頁或照片，讓您的朋友發表自己的看法。



什麼是 Each Mind Matters?

Each Mind Matters 是加州的心理健康運動。我們百萬計的個人和數千計的組織，擁有共同願景去創造一個大家都能自在地尋求應得支持的社區。

齊來參與！

請瀏覽英文網站

eachmindmatters.org 搜索在您附近的活動、當義工、找更多資源，或獲取工具配備和檸檬綠色的服裝，以幫助傳播消息。

Like/follow us!

 @EachMindMatters
 /EachMindMatters
 @EachMindMatters

