

心理急救包



ZH

中文

亦可申請獲取以下語言版本:

English
한국어

Español
Tiếng Việt

Filipino
Lus Hmoob



預備加州:

ListosCalifornia.org

為艱難時期做好心理準備



生活中難免會遇到壓力。在家庭、工作、學校、人際關係、金錢或健康方面遇到個人難題時，人們自然會感到壓力。但正常生活壓力會在災難中激增，比如疫情大流行、野火或地震。在發生災難或帶來巨大壓力之事件後，您可能會有強烈的心理、情感或身體反應。

您已瞭解為防有人受傷而備好急救包，或在需要疏散時打包好**應急包**。您是否清楚自己現在也可採取健康措施來預防或減少對心理健康的傷害？請把這些小貼士作為心理「急救包」。

您可以做以下五件簡單的事情。

✓ 1. 瞭解壓力跡象。



✓ 2. 瞭解什麼可幫助您感覺更好。



✓ 3. 在需要時尋求幫助。



✓ 4. 知曉如何恢復。



✓ 5. 幫助有需要的人。



1. 瞭解壓力跡象

每個人對壓力的反應都不一樣。但有些遭遇困難的跡象很常見。請於高壓時期審視自身狀況，比如疫情大流行期間，或發生重大火災、地震或洪水後。當生活過於艱難時，您最常出現以下哪些跡象？



- 長時間的異常悲傷、憤怒或情緒波動
- 避開家人、朋友或同事
- 睡眠或飲食習慣的改變
- 胃痛、胃灼熱或其他新發消化問題
- 原因不明的新發疼痛
- 因平常不會造成困擾的事情而感到心煩
- 感到困惑、「迷茫」或無法專注於日常任務
- 健康問題惡化，如哮喘、心臟病或糖尿病

核對或記錄壓力表現方式。



Handwriting area with horizontal dotted lines for note-taking.

面臨額外風險的人士



有些人在遭受慢性壓力、巨大困難或改變生活的災難時，心理健康狀況不佳的風險更高。例如，相比年輕成人，老年人面臨更高風險。女性抑鬱的可能性是男性的兩倍。

經歷過其中一項或多項困難的任何人都應該注意壓力超負荷的跡象。您熟悉以下哪幾項？

- 與家人或朋友發生衝突
- 生活變化，例如離婚、搬家、失業
- 孤獨寂寞，尤其是老年人
- 高壓工作（必要行業工作者、急救人員）
- 重病
- 暴力或其他創傷
- 童年創傷史，如虐待、忽視或家庭衝突
- 親人逝世
- 身體虐待、性虐待或情感虐待
- 生活貧困/持續的金錢問題
- 身有殘障
- 種族主義、恐同和系統性不公正
- 被欺負或處境不安全，尤其是兒童和青少年
- 性別認同問題
- 酒精或藥物成癮或濫用
- 心理疾病家族史

 **核對或記錄**可能面臨更高風險的方式。

並非只有您如此！

如您注意到自己或他人的壓力跡象，您無需感覺孤單或尷尬。每個人都會在艱難時期遇到困難。極高壓力的跡象並不意味著您或您所愛之人軟弱，並且該等跡象無需隱藏。實際上，**說出來會有幫助**。精神壓力是非常人性化的挑戰，坦誠說出擔憂也可讓他人輕鬆傾訴其煩憂。



您可能無法透過環顧四周瞭解這點。但現在，**近五分之一的成人有心理健康問題**。人數可達幾百萬人！焦慮和情緒障礙最為常見。與任何疾病一樣，有些心理健康問題是輕微的，有些則更為嚴重。



當重要生活部分感覺到危險和失控時，大多數人都會陷入困境。高壓時期，**有些人會心理健康狀況不佳或患上心理疾病，這並不奇怪**。



有些人天生面臨更高的健康問題風險，但這與性格或力量無關。其原因可能是其大腦的化學物質或其他大腦健康狀況。就像心臟病、哮喘和糖尿病等其他常見健康疾病會在家族中傳遞一樣，家族基因也會影響心理健康。



雖然這些生物因素中的大多數都超出我們的控制範圍，但瞭解它們可讓您做好準備。準備**心理急救包**可幫助您準備好預防或管理心理健康挑戰。



2. 瞭解什麼可幫助您感覺更好

您可做些簡單的事情來更好地處理生活困難。其中包括社會支援、定期鍛煉、良好的睡眠、健康飲食及關注自身感受。使用這些減壓策略就像對您的心理進行急救。



健康的關係

與支援和關心您的人保持密切聯絡。這些人可能是家人或朋友、同事、您尊敬的導師，或信仰領袖，例如教士、牧師、拉比或伊瑪目。也請您為他人提供支援。

- ✔ 儘可能騰出時間與家人和朋友相處。
- ✔ 想辦法與無法親自拜訪的人建立聯繫。
- ✔ 避開讓您感覺不好、悲傷或生氣的人。
- ✔ 告訴家人和愛人您需要什麼來保持健康。
- ✔ 如果服務他人讓您感覺良好，那就想辦法幫助他人。



大腦護理

醫生使用「正念」等術語來描述對大腦的照護。對一些人來說，這可能是日常祈禱、冥想或瑜伽。關鍵是要慢下來，專注於自身感受，不要對周圍事物做出反應。

- ✔ 每天留出五分鐘來靜心。
- ✔ 「活在當下」，不去想過去或未來。
- ✔ 淋浴時，閉上眼睛，放慢思緒，放鬆身體。
- ✔ 細嚼慢嚥，留心感受氣味、味道和口感。
- ✔ 每隔幾個小時短暫休息，深呼吸。



2. 瞭解什麼可幫助您感覺更好

日常鍛煉

每日進行身體運動和其他類型的活動有益身心。爭取每天運動 30 分鐘，即使您沒有達到目標或需要休息一天。不必一次全部完成。

- ✔ 每天留出一小段時間進行鍛鍊。
- ✔ 如果您行動不便，椅上運動也可減壓。
- ✔ 常散步，儘可能走樓梯。
- ✔ 使用手機時，試著邊走邊講。
- ✔ 如果您有追蹤步數，請嘗試增加每日總步數。



良好的睡眠

您已知道壓力會影響睡眠！晚上睡個好覺有助減壓。如若優先確保睡眠，您的精力、記憶力和注意力會更好，並且您會感覺不那麼煩躁和抑鬱。

- ✔ 儘量每晚在同一時間上床睡覺。
- ✔ 爭取每天在同一時間醒來，即使是週末。
- ✔ 睡前避免攝入大量零食、咖啡因和酒精。
- ✔ 儘可能讓睡覺場所保持安靜、黑暗和涼爽。
- ✔ 睡前嘗試深呼吸、冥想或祈禱來放鬆。



合理飲食

壓力會讓您特別想吃高糖、高鹽和高脂肪的食物。但吃這些食物或喝太多酒都會讓您感覺更糟。酒精似乎可以緩解壓力，但實際上會讓大腦更加抑鬱。

- ✔ 儘量每天早上吃健康的早餐。
- ✔ 用水代替某些蘇打水或果汁飲料。
- ✔ 儘可能保持規律的進餐時間。
- ✔ 用新鮮水果代替某些高糖、高脂肪的食物。
- ✔ 限制飲酒以防止增加壓力的問題。



3. 在需要時尋求幫助

某些疾病或傷情無法在朋友或急救包的幫助下康復。您需要專業幫助。心理也是如此。有時您可能需要接受過特殊訓練之人士的幫助。



是時候求助的跡象

- 長時間的悲傷、難過或擔憂令您不堪重負。
- 睡不安穩，或睡得太多。
- 您發現自己有異常的敵意或暴力行為。
- 您在濫用酒精或藥物。
- 自理和清潔能力下降。
- 做過去喜歡的事情沒法帶來樂趣。
- 出現幻聽或幻視。
- 情緒劇烈波動，時而抑鬱，時而情緒高漲。
- 無端恐慌，同時伴有胸痛和呼吸困難。
- 回想起創傷性事件。
- 您有無法控制的侵入性想法。
- 您感到麻木或與生活脫節。
- 您發覺自己在考慮自殺或自殘。

核對或記錄您發現的跡象。



Handwriting practice area with ten horizontal dotted lines for recording symptoms.

3. 在需要時尋求幫助

如何獲得幫助

如果您有**醫療保健提供者**，請將自身感受告訴他們並尋求幫助。
如果沒有，請**致電經培訓可幫助您的人**，以尋求保密的心理健康支援。



如果您享有 **Medi-Cal**，您可透過縣心理醫療計劃獲得心理健康服務。

tinyurl.com/MediCalMH



加州許多縣設有**全天候心理健康熱線**。他們會幫助任何陷入危機者尋找其附近的心理健康支援。如果您可以上網，您可在以下網站找到所在縣的電話號碼：

tinyurl.com/CountyMH



加州大部分縣設有 **2-1-1 熱線**，您可使用任何**電話撥打此號碼**，其可幫助您找到附近的心理健康護理。接線員會說多種語言。



家長可為**公立學校的孩子**申請免費的心理康評估。該孩子也可接受免費的學校心理健康服務。



許多**信仰團體**向擔憂自身或親人心理健康的人士提供免費心理諮詢服務。



如欲瞭解有關防自殺的資訊，請參閱背頁。

4. 知曉如何恢復

野火、地震、洪水或危及生命的疾病等破壞性事件會引發壓力和擔憂，即使在其結束後也是如此。如您剛剛經歷過自然災害、重病或任何個人創傷：



請記住，日子有好有壞，這很正常。



制定計劃，一次處理一項重要任務。



儘快與最重要的人重新建立聯繫。



避免讓您「再次經歷」創傷時期 的提醒。



不要觀看過多新聞或無休止地談論該事件。



當您不想談論這件事時，請告訴家人和朋友。



定期檢查自己是否有可能需要外部幫助的警告信號。
如有以下情況，請尋求訓練有素之人士的幫助：

- ✔ 強烈或不可預測的感受
- ✔ 不尋常的想法或行為改變
- ✔ 人際關係緊張
- ✔ 壓力相關的身體症狀



5. 幫助他人

當學習心理急救包時，您可能已對自身情況有些瞭解。您可能已想到他人可能難以應對極高壓力或心理健康狀況，以及自己可以如何幫助他們。

您可透過多種方式為需要心理健康援助的人提供支援。在獲得他人的愛與支援的情況下，許多人會更快好轉。每個人的情況各不相同，但您可採取以下一些措施來幫助他人。



什麼會有幫助

- ✔ 尋找談話的機會。
 - ✔ 專注談論一個話題。
 - ✔ 讓自己保持冷靜。
 - ✔ 詢問他們是否只想您聽其傾訴。
 - ✔ 問問您能幫上什麼忙。
 - ✔ 多聽少說。
 - ✔ 尊重他們對自身行為和症狀的看法。
 - ✔ 以「我」作為陳述的開頭：「我很擔心」，而不是「你在擔心我」。
 - ✔ 回顧他們分享的內容：「我聽說你現在很不開心。」
 - ✔ 如果您能聯繫自身經歷，請分享自己遭遇的困境，但應專注於他們所說的內容。
 - ✔ 表達對其康復能力的信心。
- ✔ 如果有人談論傷害自己或他人，請採取行動。
 - 提醒他們，求助是力量的象徵。
 - 敦促他們與醫療保健提供者交談或撥打熱線電話。
 - 如果他們拒絕，請親自致電熱線電話或提供者以尋求建議。
 - 幫助他們克服障礙，例如給誰打電話或如何付款。
 - ✔ 為自己尋求幫助，以應對患病親人帶來的壓力。



5. 幫助他人

什麼沒有幫助

- ✘ 評價、失望或批評。
- ✘ 談論過多東西。
- ✘ 認為自己能解答所有問題。
- ✘ 強迫進行他們不想要的談話或解決方案。
- ✘ 以您自己為中心。
- ✘ 開玩笑或諷刺。
- ✘ 說他們誇大其詞。
- ✘ 讓他們改變看法或「擺脫這種看法」。
- ✘ 告訴他們一切都會好起來或祈禱痛苦消失。
- ✘ 譴責罪惡、惡魔或道德和精神上的失敗。
- ✘ 告訴他們，他們很幸運，其經歷並沒有更糟。
- ✘ 對其病情輕描淡寫，或暗示每個人都會偶爾變得「瘋狂」。
- ✘ 期待您介入後有立竿見影的結果或改善。
- ✘ 承諾保密。



5. 幫助他人：青少年

兒童和青少年經常在災難或其他創傷事件後陷入困境。成人可透過多種方式幫助他們。

- ✓ 指明社區中可幫助其康復的人。
- ✓ 限制其接觸與該事件有關的新聞和社交媒體。
- ✓ 幫助他們與家人和朋友重新建立聯繫。
- ✓ 儘快重建熟悉的日常生活。
- ✓ 提供一些積極的期待。
- ✓ 鼓勵他們提出問題，多次解釋說明這些事情。
- ✓ 當孩子們在傾聽時，請留心討論事件的方式。
- ✓ 切勿為保護他們而否認艱難的事實，以免有損信任。
- ✓ 注意身體或情緒上的壓力跡象。
- ✓ 瞭解如何在孩子出現嚴重反應時尋求幫助。
 - 如果孩子做出不安全的行為，或談論傷害自己或他人，請立即尋求專業幫助。
 - 請告訴您孩子的醫療保健提供者，或致電 **2-1-1** 以尋求幫助。



幫助孩子瞭解心理健康的資源

Each Mind Matters: 兒童和學校
tinyurl.com/EMMchildren

針對家庭成員與和看護人的支援
tinyurl.com/MHcaregivers

有關心理健康的實用資訊

加州衛生局局長辦公室

tinyurl.com/CAStress

壓力管理資源

有助於成人、父母和

孩子管理壓力的小貼士



加州卫生与公共服务局

tinyurl.com/CalMentalHealth

寻求帮助以支持儿童心理健康的资源中心



加州心理健康服務部

tinyurl.com/CalMentalHealth

面向兒童、青年、成人和老年

人的國家心理健康計劃



为心理健康采取行动

tinyurl.com/CalMentalHealth

来自加州心理健康运动的资源



全國心理疾病聯盟 (NAMI)

nami.org

面向心理疾病患者及其親人的許多免費資源，並且資源以英語和西班牙語提供。



物質濫用和心理健康服務管理局

samhsa.gov

提供轉介和資源以改善心理和物質使用障礙患者及其家庭生活的聯邦機構



國家心理健康研究所 (NIMH)

tinyurl.com/NIMHhelp

由聯邦政府資助的研究機構，提供英語和西班牙語的循證心理健康資源



其他資源

如欲獲取其他資源，包括免費應用程式，請掃描此二維碼



預防自殺

任何人都可能在任何時候自殺，但我們在困難事件期間或之後會特別脆弱。如果您感到不堪重負，想自殘，或者只是需要找人傾訴：

撥打 **988 聯絡 Suicide and Crisis Lifeline (自殺與危機生命線)**，舊稱 **National Suicide Prevention Lifeline (國家預防自殺生命線)**。

如欲使用危機簡訊熱線，請發送簡訊 **HOME** 至 **741-741**

西班牙語人士請撥打 **888-628-9454**

韓語人士請撥打 **877-727-4747**

LGBTQ+ 青年請撥打 **866-488-7386**，或發送簡訊 **START** 至 **678-678**

擔憂他人？瞭解某人可能有自殺風險的跡象以及如何幫助他們。

瞭解跡象 (英語)

suicideispreventable.org

Reconozca las Señales (Spanish)

elsuicidiodoesprevenible.org

亞裔/太平洋島民 (API) 社區防自殺資源 (韓語、苗語、老撾語、菲律賓語、越南語、中文、高棉語)

tinyurl.com/APISuicide



聾啞人防自殺熱線

如欲使用 TTY，請撥打 **711**，然後轉 **988**

發送簡訊 **HAND** 至 **839-863**



.....
預備加州:

ListosCalifornia.org

 @ListosCA

 @ListosCalifornia

 @ListosCalifornia

