

# #我们来谈谈 心理健康

Chinese (Simplified) | 简体中文

在生活中我们被鼓励要保持身体健康，然而心理卫生或心理健康也同样值得重视。以下清单列出了引发心理健康危机最常见的诱因。如果您知道自己或亲人经历了某个诱因事件，并且对照下列常见体征与症状表后发现，出现了两种或以上的体征或症状，那么您或该亲人应该寻求临床支持服务，这很重要。

## 出现心理健康危机或疾病的常见诱因

- 压力
- 失去心爱的人
- 创伤性事件
- 感情关系破裂
- 酗酒或滥用毒品
- 精神创伤
- 遭受霸凌与恫吓
- 社会压力与期望
- 对经济状况的预期
- 职场压力
- 个人不切实际的预期
- 针对性取向或性别认同的歧视
- 家庭暴力
- 不孕不育以及流产
- 怀孕
- 绝经期

## 了解心理疾病最常见的体征和症状

需要解释一下的是，“体征”是他人可以观察到的情况，“症状”是自身感受和体验到的情况。

### 行为表现

- 不愿与人接触
- 无法完成任务
- 依赖酒精或毒品
- 无法集中精神
- 回避社交活动

### 心理感受

- 不堪重负
- 自责自罪
- 易于烦躁
- 挫败沮丧
- 缺乏自信
- 闷闷不乐
- 犹豫不决
- 灰心失望
- 痛苦抑郁

### 生理表现

- 终日疲乏易累
- 身体虚弱、缺乏精力
- 头痛以及肌肉酸痛
- 反胃恶心
- 丧失胃口或食欲大变
- 体重大减或大增

特别需要指出的是，以上所列的仅是基本指征，然而在现实生活中，患有心理健康疾病的人不一定会出现以上任何体征或症状。因此作为一个社区，我们必须继续建设积极正向的心理健康文化，破除固有成见和障碍，为那些感到被孤立的人们创造机会去寻求支持。

帮助和支持有多种形式，例如家人和朋友，以及专业医护人员（家庭医生或心理专家）。

如果您或您的亲人需要支持，请拨打13 11 14联系生命线 (Lifeline)，该热线全天候开通，全年无休。



Man Anchor

mananchor.com.au



Man Anchor @ManAnchor man\_anchor

了解心理健康  
疾病最常见的  
体征就如了解  
心肺复苏一样重要，  
两者都能挽  
救人的生命。

