

# #訴說精神健康

Chinese (Traditional) | 繁體中文

我們在生活中常會受到鼓勵，要照顧好身體。然而，學懂顧及自己的精神健康或需要亦同等重要。以下清單列出最常觸發精神健康危機的因素。若您或摯愛親朋經歷了觸發精神健康的潛在誘因，同時出現了兩種或以上的常見病徵及症狀，則應該尋求臨床服務支援。

## 觸發精神健康危機或疾病的常見誘因

- 壓力
- 喪失摯愛
- 創傷事件
- 關係破裂
- 酗酒及濫用藥物
- 創傷
- 欺凌及恐嚇
- 社交壓力及期望
- 財務期望
- 職場壓力
- 不切實際的個人期望
- 性傾向或性別認同歧視
- 家庭暴力
- 不育及周產期死亡
- 懷孕
- 更年期

## 認識精神疾病較為常見的病徵及症狀

「病徵」是指他人身上出現的表徵，而「症狀」則是指他人的感受能力及體驗。

### 行為

- 抽離
- 無法完成事項
- 酒精或藥物依賴
- 難以集中精神
- 拒絕參與社交聚會

### 感受

- 不知所措
- 內疚
- 易怒
- 氣餒
- 自信心不足
- 憂傷
- 猶豫不決
- 失望
- 沮喪

### 身體

- 時常感到疲倦
- 生病及精力耗盡
- 頭痛及肌肉痛
- 反胃
- 食慾不振或胃口有變
- 體重嚴重減輕或增加

值得注意的是，這類病徵及症狀只能夠作為基本指標之用。而現實情況是，精神病患者可能不會出現上述任何跡象。因此，作為一個社群，我們需要繼續於精神健康方面建立積極正面的文化，消除負面看法所產生的恥辱感及障礙，從而為感到排斥的人群製造機會，並向外界尋求支援，如此行相當重要。

從親友至醫護專業人員，例如家庭醫生、心理醫生等，有眾多不同形式的幫助及支援。

若果您或摯愛親朋需要支持，請致電13 1114聯絡「Lifeline」（意譯「生命熱線」），「Lifeline」全年無休，7日24小時均開放。



Man Anchor

mananchor.com.au



Man Anchor @ManAnchor man\_anchor

認識精神健康疾病  
較為常見的  
病徵及康復措施  
同等重要，  
兩方面對挽救生命  
均會產生作用。