

# 不止是壓力



Asian American Health Initiative  
Montgomery County  
Department of Health and Human Services



蘇菲亞 (Sofia) 練完排球回到家。新的學年剛開始。她頹然地坐到書桌前，感覺十分疲累，這才驚覺有許多功課等著完成。她從背包將書本取出，開始研讀。



我好累喔...卻睡不著。  
我好緊張喔。  
要做的事情實在太多!

呃，我今年怎麼會決定  
要修 5 門 AP 課程呢？  
我到底在想什麼？



### 第二天在學校...



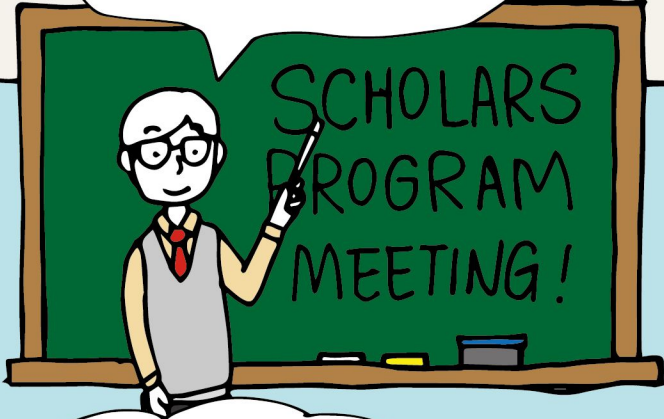
喔，我只是睡不著。  
我好擔心趕不出  
實驗報告。

哇，蘇菲亞...  
你看起來好累！  
怎麼回事？

嗯，我懂，  
是功課太多，對吧？  
幸好現在已經結束了。

蘇菲亞利用午休時間去參加學者計劃的會議。  
她很喜愛這個團體。

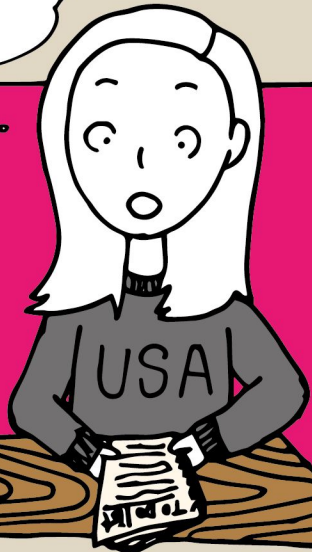
好，大家注意，現在開會！  
今年，我們想集中於幫助社區，  
因此請每位成員這個學期貢獻  
15 小時的志願工作！



我的功課和活動已經排得那麼滿，  
哪裡找得到 15 個小時  
來參加社區服務？

### 待辦清單

- \* 排球練習
- \* 化學科測驗
- \* 歷史科測驗
- \* 數學功課
- \* 舞蹈課
- \* 讀校感報告
- \* 工作
- \* 排球比賽



# 亞裔美籍青年特有的壓力來源

亞裔美籍青年的心理健康面臨特有的壓力來源影響：

## 兩種文化之間難以平衡：

在家人的祖國文化以及  
學校的美國文化之間  
尋找定位

## 歧視或孤立：

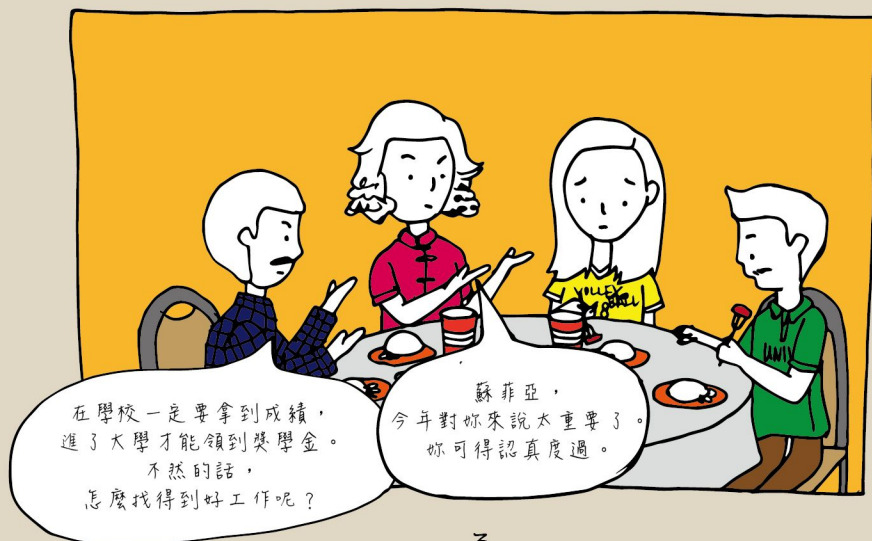
大多發生在學校，有時候以  
霸凌形式存在，起因於  
文化或種族背景不同

## 為符合期望產生的壓力：

必須努力滿足父母的  
期望，一定要學業有成，並  
且爭取踏上指定就業途徑

Source: AAHI 2008 Needs Assessment

當晚，蘇菲亞、哥哥山姆 (Sam) 與父母一同吃晚餐。  
蘇菲亞不發一語，只顧撥弄盤中的食物。父母正在說話。



沒錯，你要當醫生不是嗎？成績不好，怎麼當醫生呢？我們當年在豪擲可沒有這麼好的機會。你得幫我們爭一口氣！你申請暑假實習了沒有？

?????

我看還早...

胡說！永遠不嫌早！  
你得拿到好的實習機會，  
讓大學對你有很好的印象。

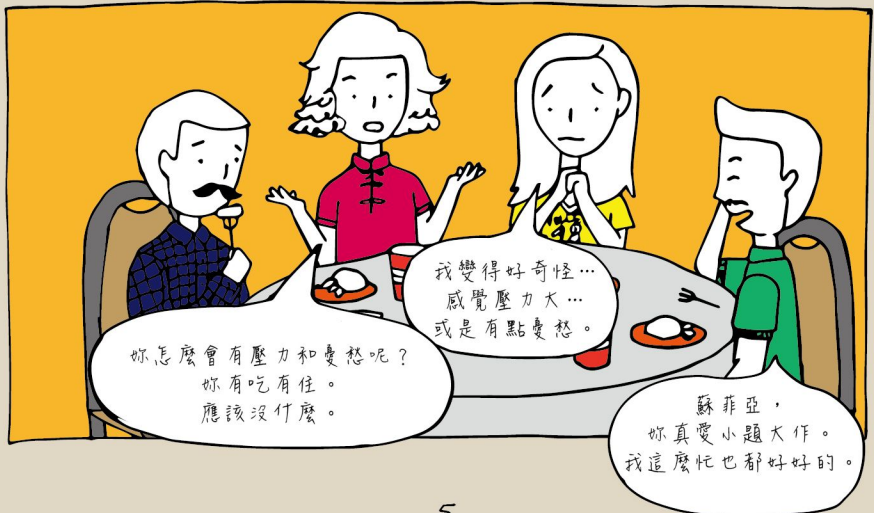
每次的測驗分數也都很重要。  
你現在就得開始讀。  
動作太慢就來不及了，  
你會落於人後。

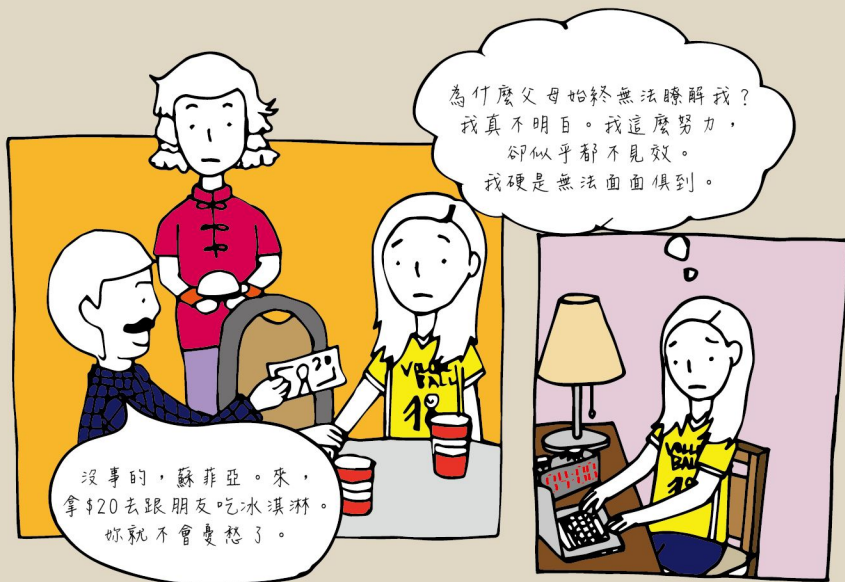
我不會  
輸給別人的...

晚餐之後，蘇菲亞發現自己失眠了。她轉而狂吃以求得些許慰藉，然後上網。



兩個月後，蘇菲亞已因為吃得太多而體重增加。由於疲憊、精力不足，她的排球打得大不如前。她難以入睡。她也因為無法集中精神，在學校手足無措。忽然間，蘇菲亞往常喜愛的活動，包括打排球、參加學者計劃、上學、與家人朋友相聚... 全都變得興趣索然。有一天晚餐時，蘇菲亞試著跟父母談起此事。





第二天早晨，蘇菲亞醒來突然想到：「要是我現在就停下來呢？」她哪兒都不想去，甚麼也不想做，也不與任何人見面或交談。



隔天，蘇菲亞還是不舒服。她覺得既疲勞又絕望。她身體發疼。她完全不想動，也不想進行日常活動。蘇菲亞向父母要求繼續待在家中，隨即躺回床上。到了某個時刻，她聽見手機嗡嗡地響，卻沒興趣查看是誰發簡訊過來。蘇菲亞只想睡。



## 青少年中常見的心理健康障礙

**焦慮症：**  
廣泛性焦慮症、  
恐慌症  
或其他焦慮症

**破壞性行為障礙：**  
注意力不足/  
過動症(ADHD)、  
行為障礙  
及對立性違抗症

**情緒障礙：**  
憂鬱症

**壓力相關病症：**  
急性壓力障礙、  
創傷後壓力症

**飲食失調症：**  
厭食症、  
暴食症、  
過食症

Sources: National Institute on Mental Illness, Centers for Disease Control and Prevention, Association for Children's Mental Health



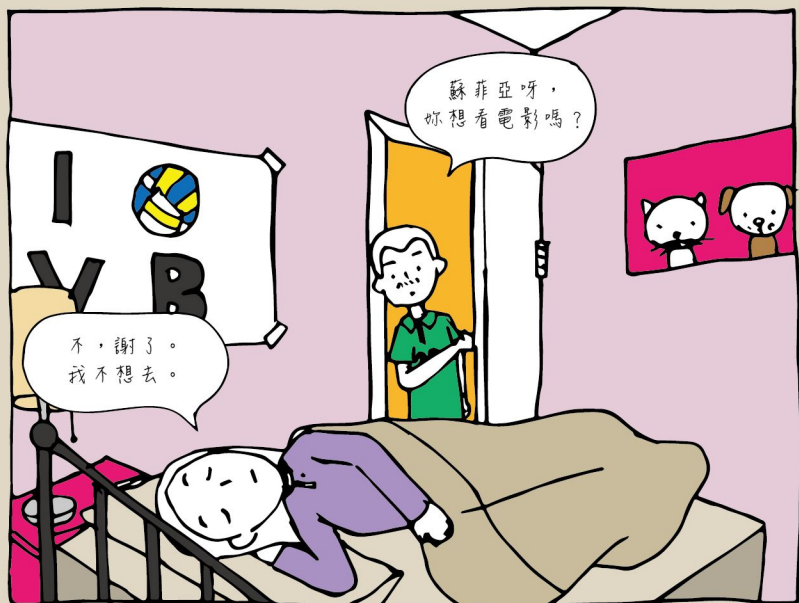
另一方面，山姆為蘇菲亞擔憂。在他看來，妹妹出了狀況。他決定上網搜尋蘇菲亞的行為與症狀，並找到與心理健康及憂鬱症有關的大量資訊。山姆甚至查到當地心理健康熱線的電話號碼。他把號碼抄下，跑到蘇菲亞的房間。



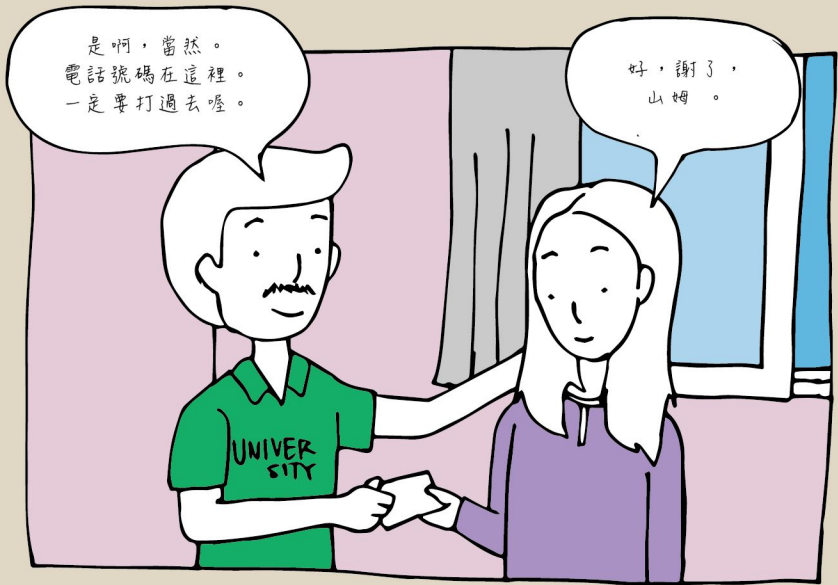
## 您知道嗎？

一個人同時有多種心理健康狀況的情形並不罕見。事實上，有任何心理疾患的人，約 45% 符合兩種以上心理疾患的條件。

Source: National Institute on Mental Illness







每個人都會遇到壓力大的時候，但如果這股壓力開始干擾您的日常生活，那就應該透過某些資源尋求協助，好幫助您恢復正常狀態。

## 針對青少年的資源

- \* 蒙哥馬利郡熱線 (Montgomery County Hotline, Everymind): 301.738.2255 (24/7)
- \* 蒙哥馬利郡簡訊專線 (Montgomery County Text Line, Everymind): 簡訊電話號碼 301.738.2255，開放時間週一至週四下午4時至9時
- \* 蒙哥馬利郡危機中心 (Montgomery County Crisis Center): 全年無休，每天24小時提供電話、緊急門診與流動外展服務。240.777.4000 或 240.777.4815 (TTY) 1301 Piccard Drive, Rockville, MD 20850
- \* 蒙哥馬利郡公立學校 (MCPS) 學校諮詢服務: MCPS 內每一所小學、中學與高中皆設有通過認證的專業學校輔導專員為您提供諮詢
- \* 行為健康通道計劃服務 (Access to Behavioral Health Services): 為蒙哥馬利郡 (Montgomery County) 所有年齡層的居民進行篩檢、轉介和與服務單位聯繫等工作 240.777.1770
- \* 其他策略:  
將值得感恩的事情以及成就記錄在日誌中，享受嗜好，做運動，練習冥想與放鬆，及使用心理健康方面的智能手機應用程式 (由Mental Health America推薦)

# 心理健康的迷思與實情

## 迷思：

您沒有憂鬱症。  
您只是憂愁。

## 實情：

憂鬱症並非一種暫時狀態，  
它不會自行消退或一個人能輕鬆地突然振作起來。

## 迷思：

人會假裝患心理病，  
或只是為了引人關注才這麼做。

## 實情：

人無法刻意患上心理疾病。  
心理健康出狀況的徵兆不一定  
很明顯，不過心理健康  
出狀況確實存在。

## 迷思：

覺得好些了就代表痊癒。

## 實情：

心理健康出狀況後，無法自行消失。  
隨著治療，症狀或許能夠改善，  
可是並不代表「痊癒」。您感覺好  
些之後，可能需要繼續進行長期治  
療計劃，才能確保有效。

## 迷思：

青少年不會有心理健康問題。  
他們只是情緒不穩定。

## 實情：

青少年的心理健康會有可能出  
狀況。每五名 13 至 18 歲青  
少年中，就有一人有或將有心理  
疾患。若始終不顧，心理健康  
的狀況可能會越拖越嚴重。

Source: National Alliance on Mental Illness, Johns Hopkins Medicine

# 憂鬱症的跡象與症狀



## 您知道嗎？

- \* 對 15 至 24 歲的亞裔美國人而言，自殺是第二大死因
- \* 17.7% 亞裔美籍高中生反映曾認真考慮過自殺（女性有 21.3%，男性有 14.9%）
- \* 7.8% 亞裔美籍高中生反映曾經嘗試自殺（女性有 11.1%，男性有 5.2%）

Source: American Psychological Association, Office of Minority Health

亞裔美國人社區還可以聯系瞭解亞裔美國人族群之語言和文化背景的心理健康業者。如需更多資訊，請聯絡亞裔美國人健康促進協會 (Asian American Health Initiative)，電話 240-777-4517。

## 致謝

亞裔美國人健康促進協會 (Asian American Health Initiative, AAHI) 謹向為此刊物的出版作出貢獻與支持的社區夥伴與工作人員致上最深的謝意。

## 特別鳴謝

Asian American Mental Health Youth Ambassadors

AAHI Steering Committee

AAHI Health Promoters

Cross Cultural Infotech (CCIT)

International Cultural Center (ICC)

亞裔美國人心理健康青年大使 (Asian American Mental Health Youth Ambassadors) 是一群年輕的倡導人士，自願投入時間說明並主導此照片小說專案，確保小說與亞裔美籍青年於心理健康與健全方面所面臨的主要問題相切合，同時予以寫實描繪。在週末，這批13至18歲的青年大使會相約會面去討論故事情節以完成此照片小說專案。因有這些年輕人獻出寶貴的時間與精力，此社區合作計劃方能製作出這麼獨特又珍貴的心理健康教育工具。謹此感謝每一位青年大使！

免責聲明：本攝影小說中所描繪的人物、地點及事例皆屬虛構。如與真實人物或事件雷同，純屬巧合。

July 2017



## Asian American Health Initiative

Together To Build A Healthy Community



**Asian American Health Initiative**  
Montgomery County  
Department of Health and Human Services  
1401 Rockville Pike, 3rd Floor  
Rockville, MD 20852  
Tel: 240-777-4517  
Fax: 240-777-4564  
Website: [www.AAHIinfo.org](http://www.AAHIinfo.org)  
Email: [info@AAHIinfo.org](mailto:info@AAHIinfo.org)