

# 心理 健康

了解它是第壹步



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



# 心理健康統計

每5個美國人中就有1人患有精神疾病  
(National Alliance on  
Mental Illness)

就自己感情或心理健康問題尋求幫助  
的美國白人人數是亞裔美國人的3倍  
(American Psychological  
Association)

自殺位列亞裔美國人死因第十位 (The  
Office of Minority Health)

在所有種族/族裔的女性中，15-24歲和  
65歲以上亞裔美國女性的自殺率是最高的  
(National Alliance on Mental  
Illness & Centers for Disease Control  
and Prevention)

許多來自倍受戰亂蹂躪的東南亞國家的  
難民均患有精神疾病。其中，  
50-70%的人患有創傷後應激障礙  
(post-traumatic stress disorder)，  
40%的人患有抑鬱症，35%的人患有焦  
慮症 (National Asian American  
Pacific Islander Mental Health  
Association)

艾比 (Abby) 兩個月前失業了。她的丈夫喬納森 (Jonathan) 有全職工作。壹天，喬納森下班回家，看見艾比躺在沙發上看電視，她還穿著昨天的衣服。



親愛的，今天過得怎麼樣？有沒有申請工作？

The scene shows Jonathan, a man with glasses wearing a plaid shirt and dark pants, carrying a black bag and entering a living room. He is looking towards Abby, who is lying on a red sofa. The room has a green carpet, a wooden coffee table with magazines, and a framed picture on the wall.

沒有，我找了幾個小時，但沒看見什麼合適的。



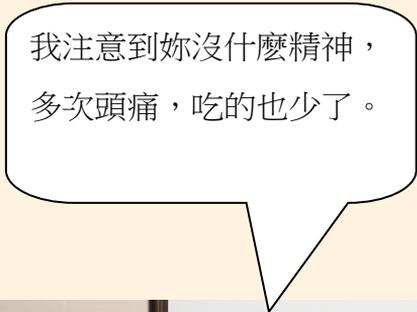
艾比，妳感覺還好吧？我看出來妳 (今天) 沒出家門。

The scene shows Jonathan standing and talking to Abby, who is still lying on the red sofa. He is looking down at her. The room is the same as in the previous panel.

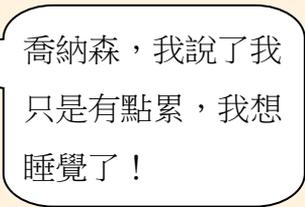
我覺得有點累，頭好疼。我可能不吃晚飯，直接睡覺了。



可現在才下午5:30...



我注意到妳沒什麼精神，  
多次頭痛，吃的也少了。



喬納森，我說了我  
只是有點累，我想  
睡覺了！

# 精神疾病的迹象和症状

\*若出現下列壹種或多種情況，那有可能是早期症狀\*



Source: Mentalhealth.gov

几天后...

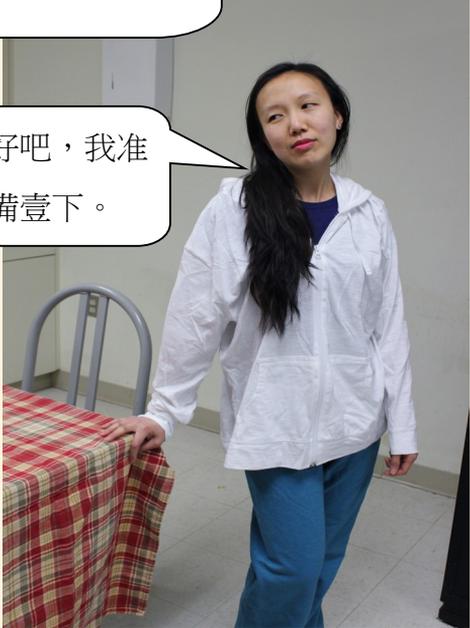


今天是星期天，我們到社區的健康諮詢活動去看看吧。

我不太想去，



妳平時很愛參加社區活動。下次要5個月以後



好吧，我準備壹下。

在健康節，艾比和喬納森來到 Asian American Health Initiative 的信息資料台前。



艾比，這個小冊子看著不錯。

妳好，我看見妳們在看我們的心  
理健康小冊子。妳們對心理健康  
和精神疾病有所了解嗎？



不清楚，我家裏沒人患精  
神疾病。

心理健康是我們整體健康的重要組成部分。這是壹些相關信息。



## 什麼是心理健康？

它是指壹種良好的狀態。在此狀態下，個人能意識到自己的能力，可以應對生活中的正常壓力，可以有效、有成果地工作，並可以對所在社區作出貢獻。

## 什麼是精神疾患？

總體上是指所有可診斷出的心理紊亂或表現在想法、情緒或舉止上異于常態及伴有抑郁和/或功能受損的健康狀況（或數種現象的綜合）。

Source: Centers for Disease Control and Prevention

謝謝，但是只有瘋子才有心理  
健康問題。



有心理健康方面的問題並不意味  
著這個人就是瘋子。了解心理健  
康和精神疾病是保持健康的壹部  
分。



有些人以為精神疾患只影響大腦，但  
我們的腦子和身體是聯系在壹起的。  
我們的腦子很強大；它影響我們的思  
想、感覺和行爲。



有些人發現，向他們所信任的人，比如家人、朋友或醫生傾訴是有幫助的。

我不喜歡同別人講我的問題。

我理解你的擔心，也不是只有你這麼想的。但是，如果壹個人把自己的感覺關閉起來，這對健康是有害的。

找心理健康師談談或許有所幫助，因為他能提供公正的評價。

# 心理健康師的類別

**心理醫生**有可能提供醫療和精神方面的測評，治療精神紊亂，提供心理治療，開藥並對藥物治療進行監控。

**心理學家**有可能提供心理測試和測評，醫治感情/行爲方面的問題和精神紊亂，並提供多種心理治療方面的措施。

**精神/心理健康執業護師**有可能提出評價和診斷，開藥，並對有精神紊亂或物質濫用的人提供醫療。

**精神/心理健康專業護士**有可能提供精神疾病的測評和治療，管理病例，並提供心理治療。

**社工**可為個人提供病例管理、病人出院的計劃、出院後的安置以及多種其他日常生活需要的服務。

**有執照的專業諮詢師**可以對心理健康狀況提供測評和診斷，並為個人、家庭或群體提供治療。

**同病專士**是那些能夠以“過來人”的身份在康復過程中提供獨特見解的人。

Source: National Alliance  
on Mental Illness



心理健康師不就是給我開藥嗎？



並非所有治療都涉及藥物。與諮詢師、社工或心理學家談過後，他們會決定妳是否有必要去看心理醫生。然後，心理醫生也許會給妳開

## 妳知道嗎？

每個人的情況都必須進行仔細測評，治療必須個性化。藥物可能有助於減輕某些症狀。通常情況下，最好的治療方法是藥物與談話療法雙管齊下。

如果個人不希望與心理健康師接觸，其他自療的方法也存在著。

定期鍛煉、保持有規律的睡眠以及向信任的朋友或家人傾訴就是幾種有助於保持心理健康的方式。



如果那些活動不起作用，這是我們的信息手冊，上面有本地區心理健康服務相關的聯系信息。



謝謝妳提供這些信息。我真了解了不少！感謝妳抽出時間同我談了這些。

# 本地心理健康服務

如果妳或妳認識的人有多種症狀，或某種症狀加劇，我們有支援服務。

Montgomery County Department of Health and Human Services  
提供多種心理健康/物質濫用和危機服務。請致電 240-777-1770 與  
Access to Behavioral Health 聯系以獲取更多關於這些服務的信息。

亞裔美國人社區還可以聯系與語言和文化敏感性相關的心理健康師。請  
致電 240-777-4517 與 Asian American Health Initiative 聯系以獲取  
更多信息。

**心理健康，從我開始！**

# 鳴謝

**Asian American Health Initiative (AAHI)** 在此對為本手冊的出版做出貢獻和提供支持的**AAHI**指導委員會、照片故事演員、社區合作者以及本組織職員表示最深切的感謝。

## 照片故事演員：

艾比 (Abby) - Tammy Wan

喬納森 (Jonathan) - Ryan Nguy

健康推動者 (Health Promoter) - Sierra Jue-Leong

## 特別鳴謝：

AAHI Steering Committee

Asian Indians for Community Service, Inc. (AICS)

Association of Vietnamese Americans (AVA)

Chinese Culture and Community Service Center, Inc. (CCACC)

Cross Cultural Infotech (CCIT)

Korean Community Service Center (KCSC)

Viet Nam Medical Assistance Program (VNMAP)

免責聲明：本照片故事中的人物、地點以及情節均為虛構。與現實人物或事件的任何相像純屬巧合。



## 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.AAHInfo.org](http://www.AAHInfo.org)

Email: [info@AAHInfo.org](mailto:info@AAHInfo.org)