

心理健康辅导指南 Mental Health Support Guide

成为希望之声 BE THE VOICE OF HOPE



您知道我们当中有

50%

将在一生中经历心理健康的挑战吗？



如果您经常遇到以下情况:

- 一直担心事情
- 感到紧张
- 感觉就像您总是处于危险之中
- 经常出汗或发抖
- 频繁紧张性头痛
- 肌肉疼痛
- 眩晕

您可能正在与您的焦虑不安斗争。

如果您不断遇到以下情况:

- 不安, 易怒或退缩
- 疲劳或精力不足
- 感到无价值, 无望或沮丧
- 食欲不振
- 难以入睡
- 难以专注于任务

您可能正在与抑郁症斗争。

您可能需要心理方面的辅导, 而不是个性缺陷。

请加入 Each Mind Matters 加州心理健康运动, 以学习如何帮助自己或您关心的人, 并帮助创造开放而且互助的社区。



如果您正在与您的心理健康挣扎, 要知道该去哪里和该做些什么可能十分困难。下面是一些提示:

谁能帮助我?

- 医生
- 宗教领袖
- 心理健康辅导员

该做些什么:

- 与支持您的人开放地谈论您正在经历的事。
- 与朋友和家人保持联系。建议他们在您恢复期间有帮助的具体行动。
- 通过找出互助小组, 或者询问您的心理健康专业人员有关同伴支持, 考虑与其他正在经历类似情况的人联系。



以下是一些提升心理健康的简单活动。



动起来。每周3天轻度运动可以提高幸福感和工作效率。



20分钟的阳光可以帮助您改善情绪、集中精力和睡眠。



与朋友或家人共聚一堂。研究表明良好人际关系/社交活动可以帮助您应对压力, 甚至可以帮您活得更精彩健康。



玩游戏。特别是当我们年纪越来越大, 通过玩新游戏保持你的思维活跃, 可以缓解抑郁症。

EachMind MATTERS
California's Mental Health Movement
EachMindMatters.org

关心您生命中的某人，但不知道该怎么办？ 尝试采取下列步骤：

1. 找个时间单独交谈，分享您的关心，然后认真倾听。询问不能单单用是或否回答的问题。

2. 提供希望和支持。让他们知道与心理健康搏斗相当普遍，人们可以并确实会恢复过来。

3. 分享资源。提供有关从何处获取帮助的信息。

4. 跟进。询问那人您如何能够帮助，并按照他们的指引意识到什么对他们有帮助。

5. 要了解更多有关自杀的迹象，如何与您关注的人交谈，和获取更多的资源，请浏览英文网站 www.suicideispreventable.org。

如何对抗您的社区的歧视：

审判和不公平待遇（有时称为歧视）可以使人们不敢寻求支持。

我们大家都可以简单地在日常生活中开始一个心理健康的对话，去帮助建立更加开放和互助的社区。

以下是三个您可以协助的简单方法：

- 1 在日常生活中穿戴柠檬绿色的丝带，表示支持心理健康，并积极分享相关知识。
- 2 当您听到关于心理健康不正确的信息时开口发言和分享事实。
- 3 在 Facebook 或 Twitter 或 WeChat 微信分享英文网站 EachMindMatters.org 的视频，网页或照片，让您的朋友发表自己的看法。



在哪里寻求更多的辅导：

拨打全国预防自杀生命热线 1-800-273-8255。它提供 150 多种语言。

致电亚洲 LifeNet 热线：1-877-990-8585。
(广东话或普通话请按 4)

浏览亚裔自杀预防与教育英文网站 www.aaspe.net 以了解更多信息。

如果您有健康保险，请致电您的保险提供商，了解覆盖项目以及如何获得转介。

请咨询您的人事部，您是否可以使用员工援助计划（有时称为“EAP”）。EAP 是一项评估，短期咨询和转介服务，旨在为您和您的家人提供管理日常问题的援助。

如果您有 Medi-Cal 加州医疗卡，请联系贵县的行为健康部门。英文网站 bit.ly/1SCjUhd

寻找支持小组：英文网站 bit.ly/1HNmHLL

如需紧急住房、食物和其他支持，请拨打 211，或浏览英文网站 211.org。



什么是 Each Mind Matters?

Each Mind Matters 是加州的心理健康运动。我们百万计的个人和Z数千计的组织，拥有共同愿景去创造一个大家都能自在地寻求应得支持的社区。

齐来参与！

请浏览英文网站

eachmindmatters.org 搜索在您附近的活动、当义工、找更多资源，或获取工具配和柠檬绿色的服装，以帮助传播消息。

Like/follow us!

@EachMindMatters
 /EachMindMatters
 @EachMindMatters



经由通过选民批准的心理健康服务法案（提案 63）的县资助。