



从心理 到身体

心理健康指南：
了解常见心理困扰与支持方法



序言

华人服务中心 (AHSC) 的心理健康部是经俄勒冈州卫生局 (OHA) 认证的“文化及语言特定服务” (CLSS) 项目，专为三县地区内的亚裔社区，提供全面且整合性的心理健康服务与问题赌博支持。

华人服务中心的使命是成为连结亚裔与美国文化之间的桥梁，促进社区的融合与和谐，我们的愿景是让亚裔社群能更公平地获得健康资源，进而提升整体医疗照护的品质。

华人服务中心所推动的全方位整合服务模式，致力于与社区建立连结、给予支持、提升能力并鼓励参与。通过社区互动、健康整合与医疗照顾服务，我们希望帮助每位社区成员提升身心健康，迈向整体健康的生活。

我们的临床团队皆是合格的心理健康专业人员，他们拥有深厚的跨文化理解能力，并可使用多种语言交流，能以普通话、粤语、韩语、越南语及英语提供服务。我们尊重并理解每位服务对象的多元身份，以创伤知情及以人为本的方式提供照护，协助服务对象实现个人目标，迈向更理想的人生。

在华人服务中心，公共健康服务、心理健康服务及亚裔癌症资源与介入服务，这三个部门紧密合作，打造安全、友善且包容的空间，确保每位来访者都能无需通过翻译，以自己最熟悉的语言获得所需要的服务。

我们深信，整体健康观念是实现真正健康的基础。身体、心理、情绪与社交的健康息息相关，相辅相成。通过推出《华人服务中心：身心与整体健康资源指南》，我们期望能帮助更多人踏上健康与幸福的旅程，携手共创更加和谐的社区。

华人服务中心

目录

心理与整体健康	4
心理健康的误解与事实	5
心理困扰的预警信号	
心理疾病	11
自杀意念与行为	12
了解心理健康问题与治疗	13
心理健康问题的征兆，症状以及援助方法.....	19
照顾心理疾病患者的实用指南	20
抑郁症	21
老年抑郁症	22
双相情感障碍（躁郁症）	24
焦虑症	27
适应障碍	28
思觉失调症（精神分裂症）	29
失智症	30
您可能会使用到的资源	31
自我照顾的实用小技巧	35
全方位整合服务模式.....	40
华人服务中心的心理健康部	44
附录	45
联系我们	51

心理与整体健康

心理健康是“个体的心理功能能够良好运作，进而展现有生产力的行为、建立满足的人际关系，并具备适应改变与面对逆境的能力。”（引自美国药物滥用与心理健康服务署SAMHSA，《心理健康的促进与预防》，2007）

心理健康一直是整体健康的重要一环。健康，不只是身体没有病痛，更包括有稳定的情绪，清晰的思绪，以及平衡的生活状态。

每个人都有实现心理健康，并建立强韧的心里免疫力。无论是通过专业咨询还是自我照顾，这些努力都不是浪费时间。正如身体的疾病一样，心理疾病也是可以康复的。

这本资源手册的目的是帮助您更深入的了解心理疾病，同时提供实用的指引，协助您自己，或陪伴身边的人，在诊断后仍能好好生活，活出精彩人生。

个体的健康有赖于整体的健康 - 柏拉图



心理健康的误解与事实



误解 #1:

心理健康问题是个体软弱的信号

事实: 心理健康的困扰与软弱或性格缺陷无关。它们通常是多重因素交织而成，包括遗传、环境与生活经验等。



**心理健康问题很少见。
儿童与青少年不会有心理健康困扰。**

误解 #2:

事实: 心理健康困扰非常普遍。大约有四分之一的成年人会在一生中经历某种心理健康疾病。心理健康问题可能会影响所有年龄段的人，包括儿童和青少年。因此，早期的干预和支持至关重要。

误解 #3:

谈论心理健康只会使问题变得更糟。

事实: 就心理健康话题进行坦诚的交流，能够减少心理问题的污名化与患者的病耻感。公开谈论心理健康话题能为经历心理困境的个体以及整个社区带来宝贵的支持与理解。



我以前都是自己扛过来了，所以现在也不需要帮助。

误解 #4:

事实: 寻求专业的帮助并非软弱，它恰恰是一种个体拥有力量的表现。专业的人员能够为您提供宝贵的工具和策略，以应对心理健康方面的挑战。您不需要独自面对一切困难。

误解 #5:

心理疾病的患者都有暴力倾向，会使人陷入危险中。

事实: 绝大部分患有心理疾病的个体都没有暴力倾向。大量的事实表明，患有心理疾病的个体更容易成为暴力案件的受害者而非施暴者。



得了心理疾病就没有希望了，也不可能康复。

误解 #6:

事实: 心理健康问题是可以治疗的，许多人都能够有效康复或者控制症状。通过适当的干预和支持，个人完全有可能过上快乐且有意义的生活。

误解 #7:

寻求帮助就代表我一定得吃药。

事实: 心理健康的治疗是个人化的，这意味着咨询师会根据个体的具体情况来进行评估，制订干预/治疗方案，并不总是涉及药物。个体与团体咨询，生活方式的改变，技能训练等方式都被证明是有效的治疗。



心理治疗只适用于有严重精神疾病的人。

误解 #8:

事实: 任何人都可以从心理咨询中获益，与他们所面临的心理困扰严重程度无关。心理治疗可以帮助人们舒缓压力，解决人际关系的难题，适应生活转变，以及促进个人成长。

误解 #9: 我帮不了患有心理疾病的人。

事实: 朋友与家人可以在一个人面对心理健康困扰时发挥关键影响，鼓励他们寻求需要的协助与治疗，并提供支持与陪伴。



如果我寻求帮助，别人会认为我是疯子。

误解 #10:

事实: 心理健康的治疗不应等到症状恶化才开始。越早接受治疗，效果通常越好。不要让他人的看法阻碍您照顾自己的心理健康。

心理困扰的预警信号



经历下列一种或多种症状可能是心理健康困扰的预警。

- 情绪变化: 异常或突然的情绪波动、持续的悲伤或易怒、对以往喜爱的活动失去兴趣
- 行为变化: 饮食或睡眠习惯改变、明显回避社交活动、变得孤僻、注意力难以集中、忽视个人责任与日常卫生
- 思维变化: 思维混乱、决策困难、出现异常的信念（偏执/妄想）、出现幻觉（幻听或幻视）
- 情感变化: 过度的焦虑或担忧、强烈的内疚感或无价值感、强烈的愤怒或暴怒
- 身体不适: 无法解释的疼痛、酸痛、或者其他没有明确生理原因的症状
- 物质使用: 为应对压力或负面情绪而增加酒精或其他物质的使用
- 自杀念头: 有自残或自杀的想法或行为
- 社交退缩: 减少与家人和朋友的互动、对以前喜欢的活动失去兴趣
- 应对困难: 无法应对日常问题或压力、常觉得无力或被压得喘不过气

不确定自己或身边的人是否正遭受心理健康问题的困扰？与心理健康专业人士聊聊或许会有帮助。请致电我们的心理健康语言专线。我们的双语治疗师将在周一到周五，上午8:30至下午5:00为您提供服务。

英语	503-772-5893
普通话	503-772-5894
粤语	503-772-5895
韩语	503-772-5896
越南语	503-772-5897

自杀意念与行为的预警信号

谈论内容：

- 提到“最好死了”或不想再醒来
- 表达强烈的罪恶感或羞愧感
- 认为自己是别人的负担

情绪表现：

- 空虚、毫无希望、被困住、或者没有活着的理由
- 极度悲伤、异常焦虑、不安或者满腔愤怒
- 经历难以忍受的极端情绪或身体疼痛

行为改变：

- 制定自杀计划或研究自杀方法、获取大量的药物或武器
- 从社交圈子退出、与亲朋好友道别说再见、送走喜爱和贵重物品、或立遗嘱
- 冒险行为，例如鲁莽驾驶
- 极端的情绪波动
- 暴饮暴食或不吃不喝、嗜睡或失眠
- 开始或增加使用酒精或药物的频率

如何获得帮助

如果您认为某人正处于紧急危险中，不要让他们独自一人，请留在他们身边并拨打911。如果您或您认识的人需要帮助，请拨打热线与专业危机干预人员联系。以下是全天 24 小时、每周 7 天开放的热线电话：

1. 三县危机与支持热线

墨诺玛县危机热线：503-988-4888 或
1-800-716-9769

华盛顿县危机热线：503-291-9111

克拉克马斯县危机热线：503-655-8585

2. 988 生命线

988

3. 全国预防自杀生命线：

1-800-273-TALK (8255)
text HOME to 741741

4. 俄勒冈青少年生命线

1877-YOUTH (96884)-911
teen2teen to 839863

聊天：使用青少年生命线网络页面 oregonyouline.org



了解心理健康问题与治疗

心理问题并非由单一因素引起的，而是遗传、生物、心理和环境等多种因素复杂相互作用的结果。这些因素对不同个体的作用方式各不相同，这使得查明单一病因变得十分困难。



如果您想要获得更多的信息，
请不要犹豫，及时拨打我们的心理健康部的语言专线。
我们的双语治疗师服务时间为周一至周五，上午8:30至下午5:00。

英语 503-772-5893
普通话 503-772-5894
粤语 503-772-5895
韩语 503-772-5896
越南语 503-772-5897

常见的心理健康问题

心理健康问题是一个广义的术语，涵盖了所有影响个人心理、情绪、和行为状态的方面。心理健康困扰和身体疾病一样普遍。以下是华人服务中心心理健康部经常协助治疗的一些常见心理健康议题：

情绪障碍症

情绪障碍包括：抑郁症、双相情绪障碍症、循环性情绪障碍症、持续性抑郁症；这些症状的产生可能与生理状况或物质滥用有关，也可能无关。

其中最常见且最痛苦的一类是抑郁症。抑郁症可被描述为感到悲伤、忧郁、不快或痛苦。很多人在某些时候都体验过这种感觉。

然而，真正的临床抑郁症（重度抑郁症）是指单次或反复发作的抑郁

（不伴随躁期），并对个人的日常功能造成显著影响（如社交、工作、或自我照顾等方面）。

若一个人至少两周内、几乎每天都会出现下列症状中五项以上，即可能符合重度抑郁症的诊断条件：情绪低落、睡眠困难或过度嗜睡、难以做决定、专注力下降、有自杀想法或意念、精神运动型激动或迟缓（如动作变快或变慢）、难以感受到快乐（丧失愉悦感）、在一个月内体重增加或减少超过自身体重的5%。



一个小裂痕不代表你已破碎，这意味着你正在被考验，而不被击溃。
- 琳达·波因德克斯特

焦虑症

焦虑症包括：恐慌症、广场恐惧症、特定对象恐惧症、强迫症、创伤后压力症候群（PTSD）、急性压力障碍、以及广泛性焦虑障碍。这些障碍的产生可能与生理状况或物质滥用有关，也可能无关。

焦虑情绪通常是对压力的自然反应。但当焦虑程度过高时，可能会导致行为上的变化。焦虑具有持续性，且常常对生活造成干扰与困惑。

焦虑的程度可以分为以下几种：

轻度：坐立不安、容易烦躁

中度：明显紧张、肌肉紧绷

重度：难以正常运作、出现仪式性行为（如重复洗手）

极度恐慌：知觉扭曲、失去理性思考、甚至无法行动

适应障碍

适应障碍在美国新移民中很常见。患有此障碍的人通常在适应期（例如转学或升学）开始后的3个月内出现情绪或行为症状（例如：情绪低落、焦虑、品行紊乱）。这些症状的特点是会给个体带来显著的痛苦，并严重损害个人的社交、职业或学业功能。

心理健康问题的治疗方法

只有少数的心理疾病患者需要住院医治，绝大多数个体可以在门诊接受治疗。除了医生和护士之外，还有许多其他专业人员，如社会工作者、职业咨询师、临床精神科医生和心理健康咨询师，他们在个体心理健康的康复过程中扮演着重要角色。多种类型的治疗方法可以帮助患者恢复健康的心理状态：

药物治疗

药物可帮助稳定个人的心理状态。只有某些特定的状况才需要药物治疗。服药者必须严格遵从医嘱，以便控制症状，防止复发并避免病情恶化。



职业培训

培训师可以帮助来访安排与工作相关的训练活动（如：模拟面试和职场沟通技能等），从而减少与工作相关的情绪困扰，提高工作积极性并增强自信心。



心理健康咨询

心理健康咨询师可以帮助来访更好地了解心理疾病，提供改变不当行为的建议，并指导他们做出积极改变。



社区服务

通过与社工的咨询、中途之家、职业训练或社区中心的资源，患者可以学习实用技能、逐步康复，并建立独立的生活能力。



技能培训

包括个体技能培训与团体的技能培训。培训内容包括日常生活技能，压力管理技能和人际沟通技能，旨在提高患者日常生活的满意指数。



团体咨询

团体咨询的价值在于使个体意识到他们并不是孤军奋战。团体咨询能够让来访在一个安全的和有组织性的环境中互相支持，团体咨询是提高社交技巧的绝佳方式。



早期的诊断是非常重要的，因为精神疾病能越早诊断，就可以越早开始治疗，这样对一个人的未来就越好。 - 卡特·罗莎琳

不确定自己或认识的人是否正为心理健康问题所困扰？
与心理健康专业人士谈谈可能会有帮助，请联系我们的心理健康语言专线。
我们的双语治疗师服务时间为周一至周五，上午8:30至下午5:00。

英语 503-772-5893
普通话 503-772-5894
粤语 503-772-5895
韩语 503-772-5896
越南语 503-772-5897



心理健康问题的征兆， 症状与支持方法

照顾心理疾病患者的实用指南

- 保持友善和亲切，不要对他们妄加评判
- 接受他们生病了的事实
- 体谅和接纳他们有时会情绪不稳定或容易焦虑暴躁
- 不要争辩，尝试去倾听，并试着从他们的角度去理解他们的状态与处境
- 如果他们出现妄想，不要就此与他们争论
- 鼓励他们向心理健康专业人士咨询并寻求治疗
- 如果他们在服用药物，鼓励或帮助他们按时服药
- 在情况合适的情况下，鼓励他们参加社交团体
- 当他们想独处时，允许他们独处，但同时要留意他们是否有自杀或伤害他人的念头或计划
- 尽你所能，与你所爱的人一同努力
- 照顾好自己心理与身体，及时向外界求助，您的身心健康也很重要



抑郁症

常见迹象与症状:

- 几乎每天大部分时间都情绪低落
- 几乎每天大部分时间对所有或几乎所有活动都明显丧失兴趣或乐趣
- 体重显著下降或增加
- 睡眠过少或过多，与平时不同
- 疲劳或精力丧失
- 感到毫无价值或过度/不当的内疚
- 思考或集中注意力的能力下降
- 反复出现死亡或自杀的念头
- 自我孤立/隔离，疏远他人
- 对他人或自己表现出攻击性

您可以这样做:

- 不要忽视他们声称要伤害或杀害自己的言论
- 当你听他们谈话的时候，密切关注他们的谈话内容
- 认可他们所传递的信息，即使您不同意
- 尊重他们，让他们把话说完
- 除非被征求意见，否则不要提供建议
- 在情况合适时，鼓励他们进行放松的活动
- 当他们想独处时，允许他们独处，但同时要留意他们是否有自杀的念头或计划
- 如果他们在服药，鼓励或帮助他们按时服药
- 如果症状持续，鼓励他们寻求专业人士的帮助

不确定自己或所爱的人是否患有抑郁症?

请致电我们的心理健康语言专线:

普通话: 503-772-5894; 粤语: 503-772-5895

我们的办公时间为: 周一至周五, 上午 8:30 至下午5:00。

老年抑郁症

常见迹象与症状:

- 常抱怨身体疼痛，易出现失眠现象
- 没有活力不想出门、体力大不如前等问题
- 闷闷不乐，看什么都不顺眼
- 放弃或对爱好及其他愉快的消遣失去兴趣
- 社交退缩和孤立（不愿与朋友相处、参加活动或离开家）
- 体重减轻或食欲不振
- 睡眠障碍（难以入睡或保持睡眠、睡眠过多或白天嗜睡）
- 丧失自我价值感（担心成为负担、感到毫无价值、自我厌恶）
- 增加酒精或其他药物的使用
- 自杀意念或有行动（当老年人说不想活的时候，一定要特别提高警觉，因为老年人大多忌讳谈论死亡，因此需特别注意）

您可以这样做:

- 邀请他们外出散步，聊天
- 为他们安排定期的社交活动
- 为他们准备健康的食物
- 鼓励他们参加心理咨询
- 确保他们有在按医生的指示吃药
- 留意他们是否有任何自伤、自杀或伤害他人的迹象

如果您怀疑身边的老人家有自杀的念头，请立即寻求专业人士的帮助。您可以在本指南的第9页找到危机热线电话号码或拨打:

普通话: 503-772-5894

粤语: 503-772-5895

我们的办公时间为:

周一至周五, 上午 8:30 至下午 5:00。



老年抑郁症量表(GDS)

这份问卷是一个测量老年人抑郁症的基本工具，请选择最符合您**过去一周**的感觉：

- | | |
|------|-------------------------|
| 是/ 否 | 您基本上对自己的生活感到满意吗？ |
| 是/ 否 | 您是否已经放弃了很多以往的活动与爱好？ |
| 是/ 否 | 您是否觉得生活空虚？ |
| 是/ 否 | 您是否常常感到无聊？ |
| 是/ 否 | 您是否在大部分时间都感到精神愉快？ |
| 是/ 否 | 您是否害怕会有什么不好的事情发生在您身上？ |
| 是/ 否 | 您大部分时间都感到快乐吗？ |
| 是/ 否 | 您是否时常感到无助？ |
| 是/ 否 | 和出门做些新鲜事相比，您是不是更愿意待在家里？ |
| 是/ 否 | 您是否觉得自己记性比大多数人差？ |
| 是/ 否 | 您认为现在活着是一件很美好的事吗？ |
| 是/ 否 | 您是否觉得现在的自己没什么价值？ |
| 是/ 否 | 您是否感到精力充沛？ |
| 是/ 否 | 您是否觉得自己的处境毫无希望？ |
| 是/ 否 | 您是否觉得大多数人都比您过得好？ |

以**粗体**显示的答案得1分，意味着患有抑郁症倾向。尽管各项研究得出的敏感性和特异性各有不同，但出于临床目的，得分超过5分即提示可能患有抑郁症，应进行后续访谈。得分超过10分则几乎可以肯定是抑郁症。

双相情绪障碍（躁郁症）

混合了躁郁症和抑郁症交替发作的情绪失调现象，情绪波动涉及情绪过高（躁期）、过低（郁期），且可能持续长达几个礼拜以上。双相情绪障碍的表现因人而异。双相情绪障碍的症状在模式、严重程度和频率方面差异也很大。有些人可能更倾向于躁郁或抑郁，而有些人则会在多种症状之间交替体验。有些人情绪活跃，有些人一生中只经历几次。双相情绪障碍症有四种类型的情绪发作：躁期、轻躁期、抑郁期、和混合情绪期，四种类型都有其独立的诊断标准。

双相情绪障碍的躁期和郁期常见症状

躁期（至少持续七天以上、且符合三项症状）

- 情绪异常“高昂”乐观，或极度易怒
- 对自身能力或权力抱有不切实际的夸大信念
- 睡眠很少，但感觉精力极其充沛
- 语速快到别人跟不上
- 思维奔逸，念头从一个思维快速跳到另一个思维
- 注意力极易分散，无法专注
- 判断力受损且行为冲动
- 行为鲁莽，不计后果
- 在严重情况下，可能出现妄想或幻觉

<http://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/helping-a-loved-one-with-bipolar-disorder.htm>
<http://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/bipolar-disorder-signs-and-symptoms.htm#signs>

郁期（至少持续两周、且符合五项症状）：

- 感到绝望、悲伤或空虚
- 易怒
- 无法体验乐趣
- 疲劳或精力丧失
- 身体和精神迟缓
- 食欲或体重变化
- 睡眠问题
- 专注力减退、记忆力下降
- 无价值感或内疚感
- 有死亡或自杀的念头

混合型发作： 同时出现躁症或轻躁症与抑郁症状的发作状态

混合型发作的常见迹象包括：

- 抑郁，并伴有躁动、易怒、焦虑、失眠、注意力分散
- 思维奔逸
- 这种精力旺盛与情绪低落的组合会带来很高的自杀风险

您可以这样做：

- 了解双相情绪障碍，包括其症状和治疗方案。您对此了解得越多，就越能更好地帮助您所爱的人，并能客观看待情况
- 鼓励患者寻求帮助。双相情绪障碍治疗得越早，愈后就越好。因此请敦促您所爱的人立即寻求专业帮助。不要等待，存在看他/她是否会在不治疗的情况下好转的侥幸心理

<http://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/helping-a-loved-one-with-bipolar-disorder.htm>
<http://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/bipolar-disorder-signs-and-symptoms.htm#signs>

- 请多点包容与理解。让您的朋友或家人知道您在他们身边，如果他/她需要一个有同情心的倾听者、鼓励或治疗方面的协助，您会一直支持他们。患有双相情绪障碍的人通常不愿意寻求帮助，因为他们不想成为别人的负担，所以要提醒他们，您很关心他们，并且会尽您所能提供帮助
- 请保持耐心。康复需要时间，即使患者本人积极配合治疗。不要期望能快速康复或永久治愈。对康复的步伐要有耐心，并为挫折和挑战做好准备。管理双相情绪障碍可能会是一个长期的过程

双相情绪障碍的不同表现形式

I型双相障碍（躁狂发作或混合性发作）

这是典型躁狂抑郁形式，其特征是至少有一次躁狂发作或混合性发作。通常情况下 - 但并非总是如此 - I型双相障碍也至少包含一次抑郁发作。

II型双相障碍（轻躁狂和抑郁）

在II型双相障碍中，患者不会经历完全的躁狂发作。相反，这种疾病包含轻躁狂发作和重度抑郁发作。

循环性心境障碍（轻躁狂和轻度抑郁）

循环性心境障碍是双相障碍的一种较为温和的形式，其特点是周期性的情绪波动。然而，其症状不如完全的躁狂或抑郁严重。



<http://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/>

焦虑症

适度的焦虑是有益处的，它能提醒您的身体警惕危险，保护您的安全。然而，当一个人在没有真正危险的情况下仍然感到焦虑时，这就成了一个问題。焦虑障碍有很多不同的亚型。焦虑通常意味着对压力的反应。

总体而言，患有焦虑症的人会：

- 能意识到自己的症状，并为此感到烦恼
- 睡眠不好，注意力不集中，甚至难以放松
- 常常被焦虑情绪所占据，有时无法听到他人讲话，或理解周围的环境与情况
- 对自身、他人，甚至对一些自己也无法指明的事物感到非常恐惧和焦虑
- 有生理症状；例如呼吸困难、肌肉紧张或疲倦
- 可能会不信任他人，即使是那些试图提供帮助的人
- 为自己的焦虑情绪而担忧，从而形成恶性循环
- 无法控制让他们焦虑的事物，也无法控制自己的焦虑情绪
- 常常感到孤立无援，即使事实并非如此

您可以这样做：

- **不要**因他们的行为而**评判**他们
- 当他们需要倾诉时，请耐心等待，即使他们需要多一些的时间来表达
- 让他们知道自自己的情况并非个例，他们不需要独自面对所有，让他们感到自己并不孤单
- 鼓励他们参加合适的社交活动和互助小组
- 鼓励他们寻求专业帮助，并按医嘱服药

适应障碍

适应障碍在新移民中很常见。它可以影响任何年龄、任何面临生活变化的人，例如亲人去世、离婚、家庭问题、一般的生活变故、自己或亲人患上身体疾病、搬家、创伤性事件，对金钱的担忧，甚至是看起来积极乐观的生活变化，如晋升、结婚、怀孕生子等。

如果不加以治疗或管理，适应障碍可能会发展成其他慢性的心理健康障碍。

常见迹象与症状：

- 行为紧张或焦虑
- 哭泣、感到悲伤或绝望，可能会疏远他人
- 颤抖或抽搐，或身体不适

您可以这样做：

- 帮助他们适应新环境或变化
- 在他们需要时，倾听他们的心声
- 提供能帮助他们应对变化的实用资源
- 让他们知道在适应过程中遇到困难是正常的
- 帮助他们理解这一切都会过去
- 如果问题持续，鼓励他们寻求实际的帮助和/或医疗援助



思觉失调症（旧名：精神分裂症）

主要影响患者的思考、知觉、情感和行为，导致他们难以分辨真实与虚幻，并可能脱离现实。

思觉失调症的常见迹象与症状：

- 日常习惯改变：食欲、睡眠模式、个人卫生
- 情感表达异常：不恰当地发笑、情感平淡、缺乏情感表达、过度的情感表达
- 行为改变：退缩、社交孤立、反应迟缓、自言自语、异常的姿势、愤怒爆发、不自主或重复性的动作
- 认知改变：注意力不集中、记忆力下降、执行功能障碍、思考混乱、在出现幻觉或妄想之前，思考过程逐渐变慢
- 幻觉：听到或看到不存在的事情
- 妄想：例如被害妄想、关系妄想

您可以这样做：

- 帮助他们了解病因是大脑功能紊乱而非疯狂
- 与他们的医疗团队保持联络，方便追踪治疗状况
- 在家中维持稳定的作息与生活规律
- 避免提问过多，谈一些轻松的话题
- 带他们到平静的地方，避免忙乱与嘈杂的环境
- 如需服用药物，鼓励他们按时定量服药
- 留意前述的所有预警信号与症状，及早回应
- 与他们一同面对并管理这项疾病，建立彼此的支持与信任
- 同时也为自己建立一个支持系统，向家人朋友寻求理解与支持

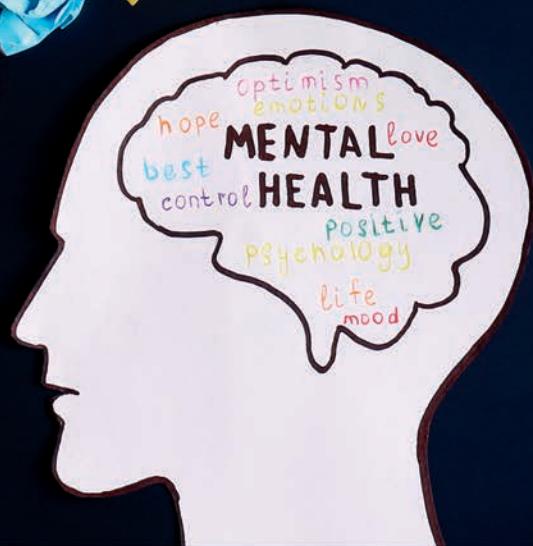
失智症

总的来说，患有失智症的人：

- 是和你我一样的正常人
- 需要感到被重视和被接纳
- 可能会担心疾病影响他们自己和家人
- 需要陪伴和日常生活的规律性
- 努力保持活跃和独立的生活
- 有时难以接受自己的记忆力衰退，特别是如果他们年轻时的记忆力很好
- 他们和我们一样，有着基本的需求
- 他们拥有能力、技能和梦想

探访失智症患者时，您可以这样做：

- 选择对患者最合适的时间。如果他们出现疲劳的迹象，请缩短探访时间
- 沟通是关键。请同时使用手势和语言。放慢谈话节奏，给他们留出回应的时间
- 如果他们显得困惑，请自我介绍，说明您的身份和来访目的
- 一同回忆，一同欢笑。回忆你们共同有过的有趣经历，享受当下在一起的每一个瞬间
- 准备好倾听。患者可能想要分享他们的感受，请保持开放和同情的态度
- 通过共同的兴趣建立联系。和他们一起继续你们喜欢的活动，例如听音乐、散步
- 关注患者的才能和能力
- 表达您的关爱。通过情感、表情和肢体接触来沟通。交谈时握着他们的手或报以微笑会比言语更能传达您的心意



您可能会使用到的资源

988 SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

为处于困境中的人们提供24小时，
免费且保密的支持服务。为您和您爱的人提供
危机预防与干预资源。

请随时**致电或发短信至988**。

Website: www.988lifeline.org



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

该机构致力于促进心理健康，预防物质滥
用，并为康复提供治疗与支持。

Call: 1-800-662-4257 (HELP)

Website: www.samhsa.gov



National Alliance on Mental Illness

全国最大的心理健康组织，
致力于提高公众心理健康意识，提供支
持并开展各类教育课程。

Call: 1-800-950-6264

Text: “helpline” to 62640

Website: www.nami.org

YouthLine

A SERVICE OF  lines4life

为全美10至24岁的青少年，提供免费，
保密的同伴支持与危机热线服务。

Call: 1-877-968-8491

Text: “teen2teen” to 839863

Website: www.theyouthline.org



Q Center 致力于在俄勒冈州全境，通过构建一个包容，充满安全感与喜悦的环境，来服务并支持 2SLGBTQIA+ 社群。

Call: 503-234-7837 (Voicemail)

Website: www.pdxqcenter.org



为家庭暴力和性暴力的幸存者，提供24/7全天候、免费且保密的支持服务与教育。

Call or text: 1-888-235-5333

Website: www.calltosafety.org

自我照顾的实用小技巧



实用小技巧1: 寻找生活中的乐趣

放下烦恼，放松身心，享受快乐时光!

研究表明，当我们做自己喜欢的事情时，这些活动能帮助我们的神经系统平静下来 - 通过荷尔蒙“皮质醇”的释放来降低身体的压力水平 - 进而促进内心的平静感，让你感到更快乐，更平和。

这里有一些建议:

- 泡个热水澡
- 去美容院
- 在周中看场电影
- 听音乐
- 培养一个爱好 (观鸟，园艺等)
- 与朋友相聚
- 练习太极跟瑜伽
- 到户外亲近大自然或来场徒步

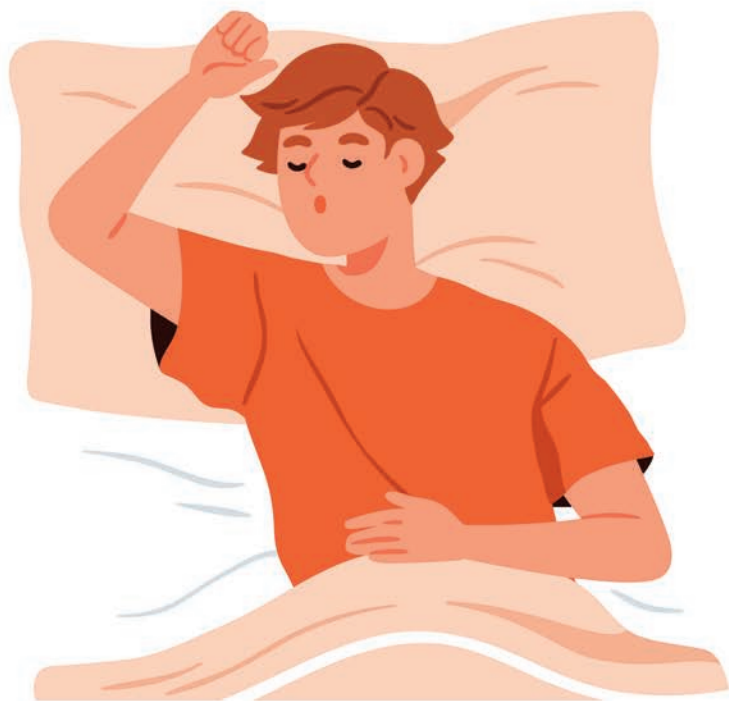


实用小技巧2: 保证充足且安稳的睡眠

拥有良好的睡眠习惯（也称“睡眠卫生”）可以帮助您提升睡眠质量。您的睡眠状况不仅会影响身体健康，也会直接影响心理免疫系统。睡眠质量与许多心理健康问题的症状息息相关。

以下是一些保持良好睡眠习惯的小贴士：

- 保持规律的作息时间
- 管理好卧室的光线照射
- 保持睡前的放松状态
- 练习放松技巧
- 有效应对失眠问题
- 健康饮食，坚持锻炼



实用小技巧3: 健康饮食

人们常说“人如其食”，这话不无道理。

想要身体机能正常运转，就必须吃得健康！

您的饮食会影响您的心理健康，而您的心理健康状况，反过来又会影响您的饮食内容和方式。根据美国营养学会的研究，像地中海饮食这样富含水果、蔬菜、鱼类、全谷物和健康脂肪（例如橄榄油、坚果和种子中的多元及单元不饱和脂肪）的饮食模式，已被证明不仅能改善身体健康，还能提升个体的整体情绪状态。



实用小技巧4: 保持活跃

动起来吧!

运动是您能为自身健康做的最有益的事。它不仅能增强我们的身体免疫力、改善睡眠、预防慢性疾病,还能改善我们的情绪。

以下是一些运动要领:



预备, 各就位, 慢慢来

在进行剧烈运动前, 应该先温和地热身, 让身体逐渐进入状态。慢慢开始能让您的肌肉和关节有机会活动开, 这有助于预防运动过程中受伤。对多数人而言, 热身5-10分钟通常就足够了。



坚持下去

试着坚持规律的锻炼, 即使有时您一开始并不想运动。当您养成习惯后, 一切就会变得更轻松。但请务必倾听您身体的声音, 切勿运动过度。



放松与拉伸

每次锻炼后, 别忘了进行缓和运动并做一些拉伸, 以帮助肌肉恢复。



保持水分

每次锻炼后, 别忘了补充水分。这样身体才能恢复, 并为新的一天保持活力。

华人服务中心

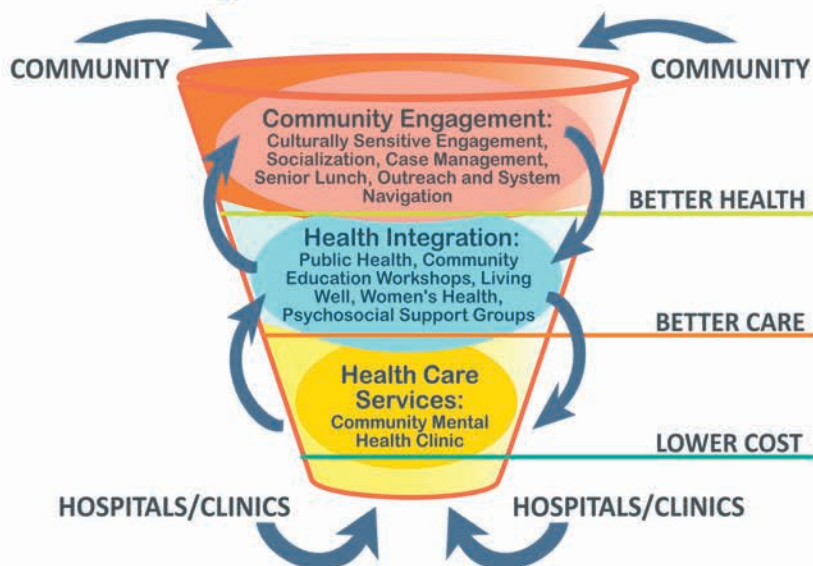
全方位整合服务模式

华人服务中心是一个非营利组织，属于501(c)(3)类别，自1983年成立以来一直致力于服务波特兰都市区。超过40年来，华人服务中心持续提供多元服务，以满足本地区亚裔社区的全方位需求，并随着亚裔人口的成长与变化，不断调整扩展服务。

华人服务中心的使命是成为连接亚洲文化与美国文化的桥梁，构建一个和谐的社群。我们的愿景是减少健康服务的不平等现象，并为所有亚裔人士提升医疗服务质量。

通过多语言跨文化专业性的服务方式，华人服务中心以“全方位整合服务模式”协助亚裔移民适应新文化、获取健康资源、参与社会活动，并于自身文化连结，进一步提升身心健康与生活品质。

AHSC's Integrated & Holistic Services Model



华人服务中心

全方位整合服务关怀模式 - 4Es

华人服务中心的全方位整合服务模式融合四大核心价值：
参与，鼓励，助力，赋能。

本模式结合了社区参与、健康与心理健康服务、以及全方位的支持系统（wraparound support），是根据华人服务中心与波特兰州立大学于2006年合作的社区参与式研究成果所发展而成。

在服务设计上，我们强调“**及早接触**”，也就是在人们尚未出现紧急健康或生活困难时，通过具有文化敏感度的活动与服务，主动提供一个尊重文化和语言差异的环境，帮助社区成员彼此连结，建立归属感。这些参与式活动不仅吸引更多人走进中心，也逐步建立起彼此的信任关系，为后续导入健康资讯于服务打下良好基础。

我们的四大核心行动原则为：

- **参与（Engage）**：以尊重文化与语言的方式，主动与社区成员建立联系；
- **赋能（Empower）**：通过提供知识、资源、教育和早期干预，使他们有能力自主管理健康；
- **助力（Enable）**：协助社区成员顺利连结到各项医疗与健康资源；
- **鼓励（Encourage）**：鼓励社区成员寻求治疗，并学习预防与应对策略。

多年的经验告诉我们，通过团体活动促进参与，是连结各项服务的理想起点。这样的互动模式，不仅提升了社会连结感与情绪健康，也能及早辨识需求、引导合适资源，预防心理健康危机发生。更重要的是，这也为未来提供个别化支持奠定了信任的基础。

华人服务中心的服务内容

社区参与:

华人服务中心提供多元又持续的社交与支持服务，让亚裔移民能在熟悉又安心的环境中重新连结家乡文化、参与活动、认识朋友，也在互动中建立社区归属感。我们的服务设计贴近文化和语言需求，包括长辈们特别喜爱的“族裔外展与餐食服务计划”，以及提供即时资讯与协助的“社区咨询协助计划”，让每一位走进华人服务中心的人都能找到支持与陪伴。

公众健康与社会服务:

华人服务中心提供贴近文化和语言需求的健康照顾服务。我们的整个照顾服务包含个别关怀的个案管理，以及多元的团体活动，例如健康与保健讲座、互助支持小组、健康筛查，以及协助预约家庭医生或转介合适的医疗资源。

心理健康服务:

华人服务中心提供州政府认证的心理健康服务与问题赌博辅导，服务对象涵盖三县地区（墨诺玛县，华盛顿县，克拉克玛斯县）的居民。华人服务中心的专业人员深知，亚裔族群在寻求心理健康协助时，常常会遇到不少困难，像是语言不同，或是文化上对心理健康的误解。我们的临床专业团队拥有深厚的跨文化理解能力，并可使用多种语言交流，能以普通话、粤语、韩语、越南语以及英语提供服务。

华人服务中心的心理健康部

华人服务中心 (AHSC) 的心理健康部是经俄勒冈州卫生局 (OHA) 认证的“文化及语言特定服务” (CLSS) 项目，专为三县地区内的亚裔社群，提供全面且全方位的心理健康服务与问题赌博支持。

我们的临床团队皆是持有专业执照的心理健康人员，拥有深厚的跨文化理解能力，并可使用多种语言交流，能以普通话、粤语、韩语、越南语及英语提供服务。我们尊重并理解每位服务对象的多元身份，以创伤知情及以人为本的方式提供服务，协助服务对象实现个人目标，迈向更理想的人生。

我们的服务

我们在波特兰 (Portland) 和比弗顿 (Beaverton) 办公室，提供以下服务：

- 由硕士级临床人员进行的全面心理评估，以及由合格医疗人员进行的精神科评估
- 提供16岁以上个人的双语跨文化心理治疗
- 家庭与伴侣关系咨询
- 个体与团体技能训练
- 个案管理服务
- 活动治疗
- 药物管理与追踪
- 问题赌博辅导与支持
- 压力和焦虑情绪支持
- 免费短期咨询服务（无需证实登记的短期咨询）
- 跨世代资源连结（让家庭中不同年龄层都找到需要的帮助与资源）

社区心理健康教育与预防服务

心理健康教育与心理健康意识普及：

- 我们提供贴合文化背景的心理健康教育，帮助大家打破对心理问题的误解
- 让个人和社区懂得如何识别和面对心理上的困难
- 通过开放式对话和资源信息分享，一起提升社区的支持力量与韧性

身心健康与技能培养工作坊：

- 举办实用且以技能为基础的培训工作坊，主题包括：
 - 自我照顾与压力管理
 - 支持情绪健康的育儿技巧
 - 沟通与人际关系技巧
- 鼓励大家在日常生活中实践有助于心理健康与情绪稳定的方法

预防性教育与早期干预：

- 提供以实证为基础的培训课程，主题包括：
 - 自杀预防及早期预警信号
 - 照护者的压力与倦怠预防
 - 在问题恶化前辨别心理健康的相关症状
- 提升整个社区在第一时间介入与预防危机恶化的能力

附录 I:

欢迎参加华人服务中心每周的活动小组!

华人服务中心每周都会为不同的亚裔社群举办针对性的团体活动。这些活动分别以粤语、普通话、韩语和越南语进行。社区成员在一个温馨且友好的氛围下，开展丰富有趣的互动活动、身体锻炼以及健康教育讲座，等。

每个小组都以45分钟的中等强度运动开始，随后是针对不同话题的讨论、课程或文化庆祝活动。无论您参加一个还是多个小组，这都是保持活力、与人交流、并享受一个互助社群的绝佳方式。

请访问 www.ahscpdx.org 查询最新的小组活动安排与更新信息!



附录 II:

单词搜索游戏

Word Search

L	J	H	O	Q	C	F	M	A	N	A	G	E	T	L	N	O	N
Z	R	E	E	Y	H	E	B	E	T	T	E	R	M	X	B	T	F
G	E	A	G	C	R	E	A	T	I	V	E	D	H	Y	D	A	U
M	L	L	P	S	Y	C	H	O	L	O	G	I	C	A	L	L	N
E	A	T	E	I	M	M	U	N	E	S	C	E	A	T	Y	O	N
N	X	H	S	T	R	E	S	S	U	X	S	W	D	S	B	J	H
T	I	B	C	O	N	N	E	C	T	E	D	Y	F	S	I	K	R
A	N	M	K	D	M	J	O	S	B	Y	M	N	S	H	O	A	F
L	G	K	W	G	Y	D	V	T	H	O	L	I	S	T	I	C	N
X	S	E	R	V	I	C	E	J	N	Q	W	P	B	L	E	P	I
W	E	L	L	V	R	E	G	U	L	A	R	R	C	I	G	M	I
C	E	N	T	E	R	O	T	U	B	T	Y	S	L	E	E	P	X

Find the following words in the puzzle.
Words are hidden → ↓ and ↘.

ASIAN
BETTER
CENTER
CONNECTED
CREATIVE
EAT
FUN

HEALTH
HOLISTIC
IMMUNE
MANAGE
MENTAL
PSYCHOLOGICAL
REGULAR

RELAXING
SERVICE
SLEEP
STRESS
SYSTEM
WELL

单词搜索游戏答案

Word Search

.	.	H	.	.	.	.	M	A	N	A	G	E	.	.	.	.	.
.	R	E	.	.	.	.	B	E	T	T	E	R	.	.	.	.	F
.	E	A	.	C	R	E	A	T	I	V	E	.	.	.	.	.	U
M	L	L	P	S	Y	C	H	O	L	O	G	I	C	A	L	.	N
E	A	T	.	I	M	M	U	N	E	.	.	E	A	T	.	.	.
N	X	H	S	T	R	E	S	S	.	.	S	.	.	S	.	.	.
T	I	.	C	O	N	N	E	C	T	E	D	Y	.	.	I	.	.
A	N	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	S	.	.	A	.	.
L	G	.	.	.	.	.	.	H	O	L	I	S	T	I	C	N	.
.	S	E	R	V	I	C	E	.	.	.	.	.	.	.	E	.	.
W	E	L	L	.	R	E	G	U	L	A	R	.	.	.	M	.	.
C	E	N	T	E	R	.	.	.	.	.	.	S	L	E	E	P	.

Word directions and start points are formatted: (Direction, X, Y)

ASIAN (SE,14,5)

BETTER (E,8,2)

CENTER (E,1,12)

CONNECTED (E,4,7)

CREATIVE (E,5,3)

EAT (E,13,5)

FUN (S,18,2)

HEALTH (S,3,1)

HOLISTIC (E,10,9)

IMMUNE (E,5,5)

MANAGE (E,8,1)

MENTAL (S,1,4)

PSYCHOLOGICAL (E,4,4)

REGULAR (E,6,11)

RELAXING (S,2,2)

SERVICE (E,2,10)

SLEEP (E,13,12)

STRESS (E,4,6)

SYSTEM (SE,12,6)

WELL (E,1,11)

BEHAVIORAL HEALTH

Help is only a phone call away.



Are you or your loved one
facing life challenges?

您或您的所愛之人是否面臨心理
健康的挑戰?

您或您的所愛之人是否面臨心理
健康的挑戰?

당신이나 당신의 사랑하는
사람이 정신적인 어려움을
겪고 계신가요?

Quý vị hay người thương yêu
đang phải đối mặt với khó khăn
về tâm lý?



FOR SERVICE IN YOUR LANGUAGE

ENGLISH 503-772-5893 MANDARIN/普通話 503-772-5894

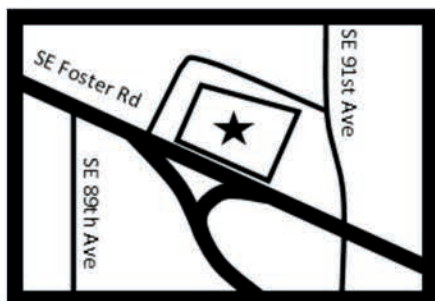
KOREAN/한국어 503-772-5896 CANTONESE/粵語 503-772-5895

VIETNAMESE/ Tiếng Việt 503-772-5897



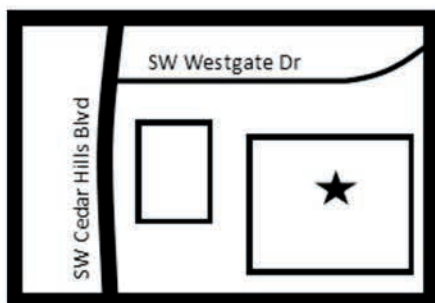
波特兰总办公室

9035 SE Foster Rd.,
Portland, OR 97266



比弗顿办公室

3800 SW Cedar Hills Blvd.,
Suite 196
Beaverton, OR 97005



心理健康部

普通话专线: 503-772-5894

传真号码: 503-872-8825

邮件: bh@ahscpdx.org

网址: www.ahscpdx.org



Printing made possible by Oregon Health
Authority Mental Health Promotion and
Prevention Program