

支援患有精神健康疾病的家人和朋友



此概覽所提供的資訊包括：

- 如何判斷某人是否患有精神健康疾病
- 如果你擔心你的家人或朋友，你應該如何處理
- 如何與抑鬱症患者相處
- 當你發現有人有自殺傾向時，你應該如何處理
- 照顧者的自我照顧
- 需要謹記的要點
- 更多資訊和支援

簡介

患有情緒疾病的人與其他疾病的患者一樣，他們都需要關懷和支持。如果家人和朋友嘗試了解其摯親所患的疾病、所用的治療方法，和預期的康復時間，他們能夠為患者提供更佳的照料。

如何判斷某人是否患有精神健康疾病

即使你清楚了解一個人，你也未必能夠隨時注意到他們的轉變。你或會察覺到重大或突然的變化，但逐漸的改變卻較容易被忽略。同時，人們亦未必會將他們的想法和感受如實地告訴給朋友和家人。

出於以上的原因，家人和朋友不應預期自己總能察覺到患者出現抑鬱症狀，也不應該為未能察覺到身邊的精神健康疾病患者而感到內疚。關懷精神健康疾病患者的最佳方法是先接受精神健康疾病是頗常見這事實，並且學習如何識別精神健康病的徵兆和提供協助。

如果你擔心你的家人或朋友，你應該如何處理

如果你擔心家人或朋友患上情緒障礙，請嘗試以支持的態度與他們溝通，並建議他們徵詢醫生或相關專業人士的意見。有時候他們或不願意尋求幫助，你需要向他們解釋你擔心的原因，並列舉部分他們令你擔憂的行為以助解說。你亦可以為他們提供相關資訊，如書籍、資料概覽或小冊子。

你可以透過以下方法幫助他們尋求專業協助：

- 尋找他們願意交談的對象
- 代表他們與相關專業人士作出預約
- 陪同他們出席預約
- 如情況許可，陪同他們應診

如果患者患有較嚴重的情緒疾病，甚至出現思覺失



調症狀（同時出現妄想和幻覺的症狀）或躁狂症，以上這種程度的幫助尤其切合他們的需要。

年輕人，特別是青少年，較容易受到精神健康問題的困擾。如果你關注他們的情況，你可以作出以下的嘗試：

1. 謹慎地讓他們知道你察覺到對方最近的轉變，並解釋你為何為此擔憂
2. 在對方不感到壓力或打擾的情況下交談
3. 用心聆聽，並按他們的節奏溝通
4. 尊重對方的觀點
5. 為對方的經歷予以確認，但不需太快作出安慰或給予建議
6. 讓對方知道有可行的協助能改善他們的情況
7. 鼓勵對方徵詢醫生或相關專業人士的意見，以及尋找可信賴的家人或朋友

現時，香港有一系列專為年輕人設計的服務，如電話輔導和網絡資訊等。你可以從Coolminds的網站上找到更多相關的資訊

如何與抑鬱症患者相處

對於經歷抑鬱症的人來說，耐性、關懷和鼓勵是至關重要的。有些抑鬱症患者更善於自我批評，可見他們需要的是支持，而不是更多的批評。

家中清晰有效的溝通同樣重要，心理學家在此時所提供的支援或對伴侶或家庭成員有所幫助。抑鬱症本質上並不是一件好事，但它卻為各家庭成員提供機會，以重新衡量生活中重要的事情，並嘗試解決失去與悲傷、關係困難等問題。

小貼士：

- 避免使用「振作」、「嘗試克服」等字眼，因為它們無補於事，還可能加強他們的挫敗感或內疚感
- 關懷的另一重要之處是令治療過程更順利。如果療程涉及處方藥物，你可以鼓勵患者堅持治療，並向主診醫生了解藥物的副作用
- 患者亦需要鼓勵和協助，以定期應診及建立他們的支援網絡
- 輔導或心理治療使抑鬱症患者嘗試著手處理生活事件和人際關係，這或會為相關人士帶來不便或困難，但家人和朋友不應試圖引導患者遠離這個問題

當你發現有人有自殺傾向時，你應該如何處理

如果你身邊的人有自殺傾向或有危險，請嘗試：

- 與他們交談，並鼓勵他們尋求幫助
- 謹記若有人覺得人生沒有意義時，他們正經歷無法承受的情緒困擾
- 幫助他們制定一套安全計劃，值得信賴的家人或朋友應該參與其中，以確保他們的安全
- 如果你擔心他們的即時安危，你應讓他們遠離一切潛在危險，如刀具利器、危險武器、高樓大廈

照顧者的自我照顧

（照顧者是為年齡、殘疾或身心健康上有需要的家人及朋友等提供支援的人。）支援精神健康疾病患者的照顧者普遍都會感受到壓力，因為其抑鬱和絕望的感覺或會影響他們身邊的人。因此，照顧者的責任也包括照顧自己，避免身心疲



此內容由 The Black Dog Institute 策劃，並由 Coolminds 團隊編修，以切合本港情況。

憊，並整理他們的思緒。有趣的是，患者所接受的治療，或多或少可以釋放照顧者思想上和情緒上的壓力。當患者開始重新投入生活中美好的事物，照顧者也從而得到滿足感，這就是治療的過程中令人鼓舞的時刻了。

需要謹記的要點

- 如果你擔心他人患上抑鬱症或躁狂抑鬱症，請嘗試以支持的態度與他們交談，以及建議他們尋求相關專業人士的協助
- 如果他們不願意尋求幫助，請向他們解釋你擔心的原因，並向他們提供相關資訊
- 年輕人較容易患上抑鬱症
- 耐性、關懷和鼓勵對抑鬱症患者是至關重要的
- 如果身邊的人提及自殺，請鼓勵他們立即向相關專業人士求助
- 抑鬱症患者的照顧者和家人必須好好照顧自己，因為抑鬱症也可能會對他們造成影響

聯絡我們

Coolminds (www.coolmindshk.com)

Email: hello@coolmindshk.com

Black Dog Institute

Email: blackdog@blackdog.org.au

更多資訊和支援

中英雙語網絡資源

- [Mind Hong Kong - 「照顧者是什麼？」](#)
- [Mind Hong Kong - 「朋友和家人可以做什麼？」](#)
- [衛生署學生健康服務 - 「認識抑鬱症」](#)
- [衛生署學生健康服務 - 「情緒健康」](#)

英文網絡資源

- [Reach Out](#): a web-based support for adolescents
- [Headspace online](#): help for young people

中英雙語電話熱線

- 撒瑪利亞會24小時電話熱線：2896 0000
- 香港撒瑪利亞防止自殺會24小時電話熱線：2389 2222
- 生命熱線24小時預防自殺熱線：2382 0000
- 生命熱線「青少年生命專線」：2382 0777（下午2時至凌晨2時）
- 醫院管理局24小時精神健康專線：2466 7350

中文電話熱線

- 協青社24小時求助熱線：9088 1023（於上午10時至下午6時提供WhatsApp對話服務）
- 香港青年協會「關心一線」熱線：2777 8899（星期一至六下午2時至凌晨2時）

這份小冊子由 The Black Dog Institute 撰寫，Coolminds 獲授權使用，以作在港推廣精神健康之用。為切合本港環境，Coolminds 團隊將原文本地化及翻譯至繁體中文。

Coolminds 是由 Mind HK 及啟勵扶青會共同策劃的精神健康項目，詳情請參閱 www.coolmindshk.com

特別鳴謝 The Black Dog Institute 捐贈出他們的資源並讓我們將其改動編修以切合本港環境。如欲查閱原始版本，請到 The Black Dog Institute 網站：www.blackdoginstitute.org.au



**Black Dog
Institute**

Keeping health in mind