



COOLMINDS

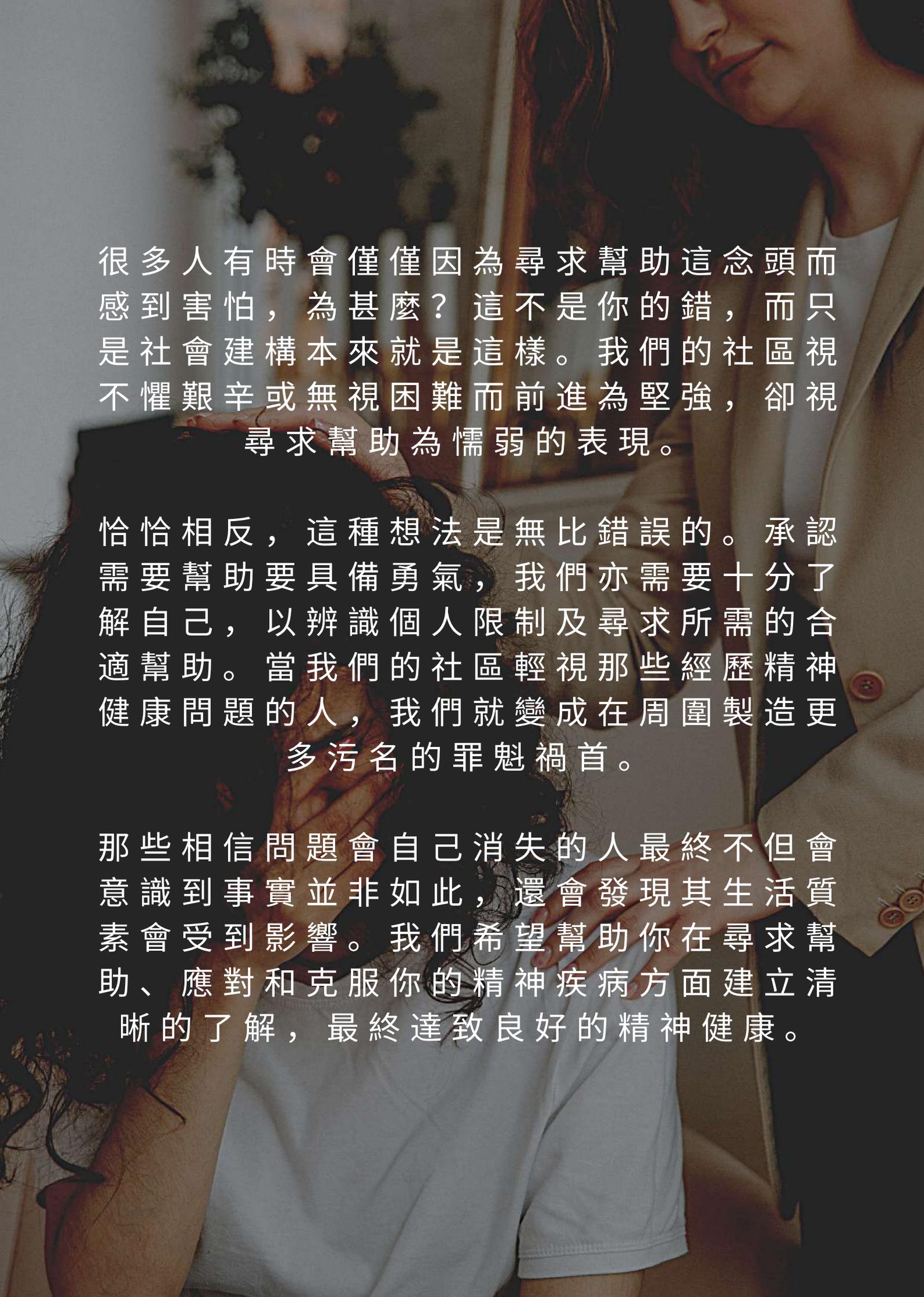
講嚟聽吓!

尋求幫助 與 期望管理

內容：
COOLMINDS團隊 &
NICOLE TAN

圖：
COOLMINDS團隊 &
HELAINA CHOW

感謝
CHELSEA YUEN、
DORIS WONG、
TERESA KWOK、
YIU SUNG WONG
我們的義工翻
譯員，為我們
翻譯這本手
冊！



很多人有時會僅僅因為尋求幫助這念頭而感到害怕，為甚麼？這不是你的錯，而只是社會建構本來就是這樣。我們的社區視不懼艱辛或無視困難而前進為堅強，卻視尋求幫助為懦弱的表現。

恰恰相反，這種想法是無比錯誤的。承認需要幫助要具備勇氣，我們亦需要十分了解自己，以辨識個人限制及尋求所需的合適幫助。當我們的社區輕視那些經歷精神健康問題的人，我們就變成在周圍製造更多污名的罪魁禍首。

那些相信問題會自己消失的人最終不但會意識到事實並非如此，還會發現其生活質素會受到影響。我們希望幫助你在尋求幫助、應對和克服你的精神疾病方面建立清晰的了解，最終達致良好的精神健康。

向誰求助？

恭喜！如果你正在閱讀這部分，代表你已經為改變準備好。但我們知道，當想起向人求助，你可能感到困惑並不知所措，所以讓我們首先了解不同從事精神健康的專業人士的工作，以及他們如何提供幫助。以下是有關你可能會諮詢的精神健康專業人士的指南：

全科醫生

全科醫生，又稱家庭醫生，是專門一般內科的醫生。他們也是你身體不適時會看的醫生。當你在精神健康方面有困難時，你的家庭醫生通常是你會諮詢的第一位專業人士。他們受過培訓，能夠評估、診斷和治療輕度到中度的精神健康狀況。家庭醫生可以處方藥物，並提供預防保健和健康教育。他們還可以將你轉介到適當的特定精神健康專家。與你的家庭醫生聯絡是獲得幫助最好的第一步。

精神科醫生

精神科醫生是專門從事精神健康的執業醫生。他們受過訓練，主要以處方和監測藥物治療來評估、診斷和治療精神健康疾病，通常不會提供「談話療法」。你與精神科醫生的會診可能涉及驗血、身體檢查和風險評估。精神科醫生一般在醫院，私人辦公室或社區健康中心工作。

精神科護士

精神科護士是受過精神健康專業培訓的註冊護士。精神科護士在護理方面能夠進行評估、提供支持和鼓勵。他們通常與在公共衛生系統中工作的精神科醫生合作，並提供協助。作為其職責的一部分，他們會跟進患者有關藥物治療和所需支持的事宜。

社工

社工致力協助生活中遭受關係困擾、適應問題、創傷性事件或身體障礙等的人士處理問題。他們處理個案時，會為求助者提供最佳支援的資源。在各種的環境如學校、私人機構、醫院、社區健康中心和非牟利組織都能夠找到社工。

輔導員

輔導員是擁有碩士學位的專家，旨在協助人們受助者了解複雜的社會福利制度，並幫助人們獲取能夠提升福祉的資源。他們還接受輔導的基本培訓，或能為受困擾的人士提供輔導。輔導員一般在學校、醫院、社區健康中心及私人辦公室裡工作。

那麼輔導員和心理學家有什麼分別？

心理學家一般接受過較正規教育，並能夠對特定的精神疾病作出診斷和治療，而輔導員則幫助人們處理和應對他們的精神健康困難。

臨床心理學家

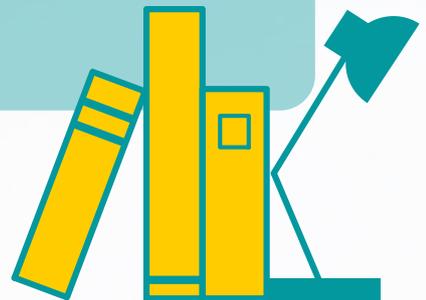
一般而言，心理學家是具有博士資格的，但他們不是醫生且不能提供醫藥治療。臨床心理學家接受過專門訓練，能夠診斷精神疾病，並提供談話療法作為治療。臨床心理學家在精神健康問題方面，是人們最常尋求幫助的心理學家類型。

教育心理學家

教育心理學家受過教學和教育方面的培訓，專門處理與學習有關的問題。他們會與家長、教師和提供支援的人員合作，在學校裡向學生提供幫助。心理學家一般在私人辦公室、醫院和學校工作。

當你遇到以下情況，便該諮詢教育心理學家

- 你在學校上遇困難，並希望審視自己的學習困難
- 你有專門的學習需要
- 你難以融入你的朋輩圈子



在哪裡尋求幫助？

為精神健康疾病尋求醫療協助時，無論是抑鬱症、焦慮症、進食失調還是藥物濫用，如果我們不了解支援系統的運作，尋求幫助這件事是挺嚇人或麻煩的。我們收集並簡單概括了所有關於為精神健康疾病尋求幫助的資料，助你了解公共和私營醫療系統之間的差異。



公共系統

- 公立診所/醫院的臨床醫生主要是本地人，大部分都在香港完成了教育和培訓
- 公共服務也傾向於僱用更多短期合約的治療師



私營系統

- 從文化的角度來看，私營護理服務與西方的實踐和文化較一致
- 私營診所/醫院的臨床醫生較可能在外地完成教育和培訓

VS

公共系統：

程序：根據醫院管理局，以下是尋求正確精神健康專業協助的一般程序。

- 1.預約普通科門診服務。
- 2.全科醫生會為病例的緊急程度作評估，按需要將你轉介至專科部門。

費用：由於政府提供大量補貼，公共醫療服務的可負擔性頗高。然而，其輪候時間較長。

私營系統：

程序：你可以尋求全科醫生的轉介，你亦可以自行尋找治療師，預約進行諮詢。如果你決定自行尋找治療師，就需要事先進行資料尋集，以確保找到一個合資格的治療師。

費用：私營服務明顯地相對昂貴，令大部分人在尋求幫助時卻步，因為他們認為難以負擔相關服務。以每節1小時作計算，費用從 \$1500 至 \$3000 不等。



期望

那麼，在開始第一節療程前我應該抱有什麼期望？



在開始第一節療程開始前，請記住，初次與治療師會面跟首次看新醫生無異。談論你的一些顧慮和經歷或使你感到不自在，但這是邁向更好的重要的第一步。

在第一節療程期間，治療師會跟我談什麼？



然而，有一個小細節或會帶來焦慮感，那就是當你知道你跟治療師的關係對你的康復過程至關重要。要將所有在自己內心最深處、最黑暗的秘密告訴給一個你幾乎不認識的陌生人，聽起來的確是有點令人懼怕，你或會有終止會診的念頭；但你要知道，其實每一位治療師都能夠理解你的感受，並且會盡力安撫你的情緒，讓你感到舒適。無論你是非常緊張還是迫不及待的想要傾訴，你的治療師都會準備好，並按照你的節奏跟你聊天。即使你在第一次會面只想描述你有多緊張或者有多麼不想進行治療，也完全沒有關係。

與專業人士交談如何幫助我改善病情？



可供選擇的「談話療法」有多種，視乎你所經歷的精神健康問題。認知行為療法（CBT）是最常用的一種，它集中於挑戰和改變無益的思維和行為方式，同時改善情緒調節和制定有用的應對策略。

第一節療程期間會進行什麼？



在第一節療程期間，你可能會被問到：

- 你的心情、思想和行為
- 你的生活方式（友誼、學校、親密關係、家庭關係）
- 你生活中任何可能影響你健康的近期事件
- 你的睡眠、飲食和日常活動有任何變化
- 你的病史
- 如果你正在諮詢全科醫生或精神科醫生，他們可能會量度你的血壓、聆聽你的心律，及進行血液檢查，以探究任何影響你的情緒和行為的潛在身體問題

精神健康專家呢？他們會問什麼問題？



- 精神健康專家可能會問：
- 你遇到的問題持續了多久？
- 你曾嘗試如何應對？
- 你認為導致問題的原因是什麼？
- 你有多經常受到這個問題困擾？
- 在這個問題浮現之前，你的生活是怎樣的？

他們還有其他問題要問嗎？如果我不想回答某些問題該怎麼辦？



在你開始談及你的困難後，你的治療師還可能有很多其他提問。他們會循序漸進，先問一些籠統的問題，隨後問得更仔細。他們會鼓勵你認真思考正在發生的事情，以及你的體驗。有些問題聽起來會比較私人，但治療師需要深入了解問題的根源，才能清楚知道如何幫助你。如果你還沒準備好回答某個問題，可以坦白地告訴你的治療師。

某些類型的療法或病例可能涉及一些作業。請注意，如果你在治療室外投放一些功夫，治療通常也是最有效的。

你的治療師通常會問你治療的目標是什麼，弄清這一點對治療有幫助，但暫時沒有也沒關係，不需要為嘗試訂立目標而感到有壓力。

- 治療類型

- 保密性

- 你和治療師之間的對話是保密的，但如果他們對你或其他人的安全有擔憂的話，他們會與你商量向另一個可信任的人（如果安全的話，通常是你的家長/監護人）透露

- 治療目標

- 為你提供技巧和策略，以應對生活中所發生的一切，如壓力、人際關係問題、精神健康診斷等

- 治療過程

- 治療所需的時間
- 初期或有反效果，但會漸漸變好
- 每個人的情況都不一樣。即使你被診斷患上某種心理疾病，也不代表可以將你其他患者一概而論，也不代表可以在你身上使用相同的療法

- 復發

- 我們不可能在一夜之間康復，有時候情況會反覆不定，讓你覺得沒有什麼進展，但這只是一種錯覺。我們希望你在閱讀這本小冊子後的得著是，踏出第一步，跟別人訴說你的困難並尋求幫助



緊急支援

如果您遇到嚴重的困擾或痛苦的生活，困擾著您的生活，請記住，您不必獨自面對生活，並且可以獲得幫助。

如需緊急支援，請聯繫以下熱線：

緊急電話：999

撒瑪利亞人24小時熱線（多國語言）：（852）2896 0000

香港撒瑪利亞防止自殺會24小時熱線（僅廣東話）：（852）2389 2222

預防自殺服務24小時熱線（僅廣東話）：（852）2382 0000

OpenUp 24/7在線情感支持服務（中英文）：www.openup.hk

更多支持服務可以在這裡找到：<https://www.coolmindshk.com/en/emergency-hotlines/>

可以在這裡找到更多非緊急支持服務：<https://www.coolmindshk.com/en/communitydirectory/>



資源

www.coolmindshk.com

IG: @coolminds.hk

FB: @coolmindshongkong

有關更多青少年心理健康信息和資源，請到訪我們Coolminds的網站。您可以了解有關我們即將為家長，老師和學生舉辦的活動和培訓的更多信息，並閱讀由香港年輕人撰寫的博客文章和故事。



聯繫我們

有問題嗎？

在此處寫信給我們或發送電子郵件

hello@coolmindshk.com

想了解更多？在此處訪問我們的
常見問題頁面



We're a project by:

