

# 危急情況援助



## 如何談論心理健康



圍繞心理健康的污名化往往會使討論心理健康變得難以啟齒。您可能會不好意思尋求幫助，或詢問某位朋友或同事是否一切順利而不知道該如何措辭或提出這個話題。

其實到頭來，真正重要的是您要表現出您願意傾聽和支持對方。同樣，如果您要尋求幫助，其實也沒有所謂「正確」的方法－重點在於伸手求助，讓您信任的人知道您需要支持。

以下是一些以健康的方式談論您心理健康的方法，以及如何表達關心他人的心理健康的建議。



## 向誰尋求支持

如果您覺得自己的心理健康需要支持時，通常而言您很難伸手向他人求助，但您可能會發現大多數人其實都樂於幫忙，並且對於您能向他們提出感到很光榮。

在決定要找誰開口的時候，請考慮身邊您完全信賴而且具有同理心和善解人意的對象。是否有某個家人、好友、老師、導師或其他人是您尊敬且能夠放心敞開心房說話的人？

如果您希望在談話前做好準備，請告訴對方，您有些事情想討論以便及時安排談話時間。盡量找一個讓您感到自在並且可以在講話時不被打擾的安全地方。

如果面對面交談讓您卻步的話，試著透過文字求助。溝通模式不該阻礙您對外求助或與您信任的人聯繫。



## 尋求幫助的建議

提前寫下您想說的話可能有助於集中您的思緒。您不一定要一次就把所有的感受說清楚。通常需要透過多次討論來讓對方完全瞭解您正在經歷的困境，且不同的對象，也會有些不一樣的地方。

如果您不知道如何表達自己或不知道該說什麼，不必擔心 – 只要簡單明瞭告訴對方，您心情很糟糕，不知道該向哪位願意幫助的人求助。如實說出您的感覺，不要輕描淡寫，也不要說成好像沒什麼大不了而不予理會。您的心理健康很重要，關心您福祉的人不會認為您是負擔。

請思考您想要什麼樣的支持 – 您需要協助尋找專業人士與您談談？您想要找人陪您看醫生？或者您只是需要有人聽您說說話？讓其他人知道他們能做些甚麼來幫助您。

在某些情況下，您不一定會得到您所期待的回應。對於某些人來說，心理健康可能是一個難以談論的話題 – 這可能跟資訊不足、文化層面、個人背景或其他種種因素有關。重要的是，不要讓這樣的經驗阻礙您另求協助。



## 您可以掌控的事項

您可以決定與誰分享有關您的心理健康的詳情以及您想談論的層面。如果您找到了自己喜歡的資源，請考慮與他人分享，讓對方瞭解您的情況。

與信任的親朋好友談談您的心理健康是個很好的起點。最後，您可能會想與專業人士談談，因為他們受過訓練，可幫助您面對挑戰。請務必建立一個強而有力的支持網絡，將您的親朋好友和專業人士納入其中。

如果您覺得自己需要立即獲得幫助，請不要猶豫，馬上向信任的人求助，或前往急診室，或是聯絡危機處理專線。



## 聯絡方式

如果您關心他人的福祉並想了解他們的情況，要知道如何啟齒展開話題並不簡單。儘管很難，但不要推遲這方面的討論，而希望由對方提出來－因為心理健康很重要，對方越早獲得所需的幫助，就越能及早開始康復。

選擇合適的談話時間和地點，然後可以從詢問他們最近的感受開始。盡量讓您的措辭專注於「我」而不是「你」，例如，「我注意到你最近的行為發生變化，讓我擔心。您還好嗎？」不要太在意或擔心您如何措辭，傳達您隨時都支持他們是最重要的部分。

措辭盡量保持中立、不要批評，並遵循他們的談話方向和步調。我們不希望對方覺得自己正在被審問－因為您的工作不是解決他們的問題，而是傾聽並在力所能及的範圍內提供支持。



## 表明您永遠相伴，支持他們

我們希望讓對方感覺到被認可和被瞭解。因此在談話過程中，如果您需要澄清任何事情，請重複他們所說的話。不要試圖控制局面或指示他們該怎麼做。從對方那裡得到提示，以知道他們下一步採取什麼行動，同時詢問他們需要哪類的支持。

如果他們說的情況是您曾經有過的類似經驗，您可以說出自己的經歷來建立共鳴，但不要讓自己成為焦點。將焦點放在對方及對方的身心健康。不要用「這可能只是一個階段」或「沒什麼大不了的」之類的評論來駁斥他們的感受。

使用您的判斷力來決定最佳的未來行動計劃。有時，個人可能會傷害自己，因此需要專業的幫助。如果此人似乎有立即傷害自己的可能，請立即尋求專業幫助或聯絡緊急服務。



## 追蹤後續發展的技巧

請讓您關懷的人知道，日後您仍然樂意聆聽對方傾訴心事，而不僅僅是一次討論的單一情況。但是，不要覺得您與對方每次談話都必須是關於他們的心理健康。想辦法對他們的生活產生正面影響－可邀請他們加入您的活動或社交聚會。

注意您的措辭，切記不要使用他們的診斷症狀來指稱他們，例如，不要稱某人為「躁鬱症」，而是說他們是「患有躁鬱症的人」。切勿使用例如「怪胎」或「神經病」等具有貶義的字詞和標籤。

多方瞭解他人所面臨的心理健康挑戰是一種支持方式，足可表示您對他們的關心。如果您遇到有用的資源，請不要畏懼將這些資料傳給深受這種情況所苦的人。



## 資料來源：

**Child Mind Institute.**How to Support a Friend With Mental Health Challenges.  
[childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/](https://childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/)

Opens in a new window

**Child Mind Institute.**How to Talk About Mental Health Issues.  
[childmind.org/article/talk-mental-health-issues/](https://childmind.org/article/talk-mental-health-issues/)

Opens in a new window

**Child Mind Institute.**How to Talk to Your Parents About Getting Help.  
[childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-getting-help-if-you-think-you-need-it/](https://childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-getting-help-if-you-think-you-need-it/)

Opens in a new window

**Mental Health America.**Time To Talk:Tips For Talking About Your Mental Health.  
[mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health](https://mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health)

Opens in a new window

**Mental Health Foundation.**How to support someone with a mental health problem.  
[mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem](https://mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem)

Opens in a new window

**National Alliance on Mental Illness.**Disclosing to Others.  
[nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others](https://nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others)

Opens in a new window

**National Alliance on Mental Illness.**How to Help a Friend.  
[nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend](https://nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend)

Opens in a new window

**National Alliance on Mental Illness.**Supporting Recovery.  
[nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery)

Opens in a new window

**Optum.**Myths and Facts About Mental Health.  
[livewell.optum.com/sec\\_BeWell/sub\\_bw\\_ConditionsbyName\\_Anxiety/cnt\\_art\\_15435\\_MythsandFactsAboutMentalHealth](https://livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth)

Opens in a new window



## 在您需要時提供危急情況援助

請造訪 [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。



急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC