

慶祝世界精神健康日

克服偏見：更深了解精神健康以及您的健康為何重要



您的精神健康與身體健康同樣重要。兩者對於您的整體健康同樣重要。然而，偏見——或者負面的信念和態度——仍然使許多有精神健康問題的人不願意獲得幫助。

偏見可以有多種形式。偏見可以來自您周圍的人、您所在社區的制度和政策的形成方式，也可以來自您自己。即使在存在立法保護患有精神健康問題的人的人權的文化中，偏見也依然存在。

每年10月10日為世界精神健康日。其目的是提高世界各地對心精神健康問題的認識，並動員人們支持精神健康。由於偏見往往源於恐懼和誤解，讓我們花點時間了解更多資訊以紀念世界精神健康日。

什麼是精神健康？

根據世界衛生組織的定義，精神健康包括情緒、心理和社交健康。精神健康影響您的思考、感受和行為方式。精神健康亦有助於確定您如何應對壓力、與他人相處以及做出健康的選擇。

與許多人的想法相反，精神病並不代表缺乏自律或性格有缺陷。精神病通常也不會像人生的某個階段那樣來來去去。

事實上，精神健康狀況也是醫療狀況。它們的發展是生物、心理和社會因素的結果。它們可以影響來自不同背景、地域和人口特徵的人們。



10月10日

世界精神健康日快樂

Optum

身體和精神健康狀況是否相關？

精神病會影響您生活的各個方面，包括您的整體健康、人際關係、職業和財務。就像身體的整體健康狀況，精神病也可以有影響。

人們可以體驗其中之一，或兩者兼而有之。這意味著，身體和精神健康狀況可以是單獨的健康問題。它們可能是相互關聯的健康問題。它們還可以互相造成或促成。

有精神健康問題的人經常會出現身體症狀。例如，抑鬱症患者可能會出現頭痛、疲勞或消化問題。患有焦慮症的人可能會有胃病、睡眠和注意力問題。

我可以做些什麼來幫助我的精神健康和福祉？

有很多行之有效的方法可以幫助培養您的精神和情緒健康。首先考慮如何主動管理壓力、保持樂觀和增強彈性。例如，為了管理壓力，請避免在工作和個人生活中過度投入。

另外，做一些可以幫助你釋放緊張情緒的事情。花時間放鬆、活動身體、大笑並參加您喜歡的有趣活動。

與令人振奮的人建立有意義的社交聯繫也有助於為您的生活帶來歡樂和積極性。練習感恩也是如此；即使在困難時期，感恩也可以幫助您記住生活中的美好事物。

如果您遇到心理健康問題，請進行自我護理並尋求支援。

資訊來源：

American Psychiatric Association, "Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness." www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination Accessed July 17, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention, "About mental health." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,others%2C%20and%20make%20healthy%20choices.&text=Mental%20health%20is%20important%20at,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood> Accessed July 19, 2023

BetterHealth Channel, "Stigma, discrimination and mental illness." www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness Accessed July 17, 2023.

Mental Health Foundation, "Physical health and mental health." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-health-and-mental-health#:~:text=As%20well%20as%20this%2C%20mental,an%20upset%20stomach%2C%20for%20example> Accessed July 19, 2023.

Mental Health Foundation, "Stigma and discrimination." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination#:~:text=Stigma%20and%20discrimination%20can%20also,in%20a%20cycle%20of%20illness> Accessed July 18, 2023.

Mind, "Depression." www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems Accessed July 19, 2023.

World Health Organization, "Mental Health." www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response Accessed July 18, 2023.

WF11327929 141763-082023