

**Optum**



**幫助您的所愛之人康復，我們一  
直在努力**

關於提供支援的指南

您是否擔心您關心的人正面臨心理健康和/或物質濫用問題而沒有得到有效的關懷？請放心，行為健康障礙是能夠並且確實可以成功治療的。而來自家人和朋友的支援可以發揮重要作用。

## 您可以透過以下方式提供幫助：

### 與他們交談並表示關心。

以不加評判的方式表達您的擔憂，並告訴他們您願意提供幫助。營造一個支援性的環境氛圍，以促進開放坦誠的對話交流。例如，以這樣的話語作為開場：

- 「我一直很擔心你。我們可以聊聊嗎？」
- 「如果你不想和我談，你願意和誰談談呢？」  
以及「我能幫你什麼嗎？」
- 「我發現你正在經歷什麼事情。  
我怎樣才能為你提供最大的支持？」
- 「我很關心你，並且我願意聽聽你的心事。  
你願意聊聊嗎？」
- 「我發現你最近看起來像變了一個人。我能幫上什麼忙嗎？」

### 尊重他們的感受。

以坦誠的態度積極傾聽，不加任何評判。



### 開誠佈公。

如果有關聯，聊一聊你們的家族成員在心理健康或物質濫用方面的病史。這可能有助於緩解他們的孤獨感。

### 提議幫助他們尋求支援。

向他們保證他們的疾病是可以治療的。幫助他們找到資源並尋求治療服務。例如，訪問 [findahelpline.com](http://findahelpline.com)。Find a Helpline 是一個免費的在線工具，可以為人們輕鬆連接 50 多個國家/地區的幫助熱線，這些熱線提供實時支援、諮詢和資訊。鼓勵他們撥打求助熱線，探討接下來可以採取的最佳措施。

### 保持耐心。

幫助一個人接受治療並走上康復之路需要時間。繼續表示您願意傾聽和提供幫助。

### 記得也要照顧好自己。

作為一名看護者，您可能會倍感壓力，心力憔悴。務必抽出時間維護自己的心理健康和福祉。



# 我們通力合作，幫助您所愛之人康復。

## 跡象和症狀

務必記住，心理健康問題和物質使用障礙不是性格缺陷或軟弱的標誌。這些問題很常見，並且通常很嚴重，每年有數百萬人深受其害。同樣重要的是要記住，和其他健康問題一樣，心理健康和物質使用障礙是可以治療的。

## 物質使用障礙

物質使用障礙是指反覆或過量使用藥物和/或酒精。持續使用這些物質會對一個人的生活造成嚴重負面影響，包括健康問題、殘疾和無法履行主要責任。物質使用障礙是一種醫學病症，可能包括以下情形：

- 無法戒掉或控制自己濫用藥物和/或酗酒
- 在工作單位、學校或家中犯錯誤或無法完成主要工作
- 為了濫用藥物和/或酗酒而將自己置於危險境地
- 為了獲得藥物和/或酒精而被捕或行竊
- 因濫用藥物和/或酗酒而住院
- 產生耐受性，需要更多藥物或酒精才能讓身體感受到與之前相同的反應
- 由於濫用藥物/酗酒，與重要之人的關係出現問題

## 心理健康障礙

心理健康障礙包括思維、情緒和/或行為的變化。這些疾病屬於醫學病症，是生理、心理和社會因素共同作用的結果。心理健康疾病可能帶來的一些感受和行為包括：

- 飲食和睡眠的變化（暴飲暴食或食慾不振，嗜睡或睡眠不足）
- 疏遠身邊的人
- 對曾經喜歡的事物不再感興趣
- 比平時更容易感到困惑、健忘、生氣、心煩意亂或煩躁不安
- 比平時更容易焦慮、擔心或害怕
- 幻聽
- 想傷害自己或他人或不想繼續活下去

務必去符合資質的心理健康或物質濫用障礙醫療服務提供者處進行一次全面評估，因為許多不同的疾病也可能會表現出類似的跡象或症狀。



## 急需幫助？

如果您正面臨危險或遇到醫療緊急情況，請撥打當地的緊急服務電話號碼或前往最近的事務和急診室。如果您正面臨危機或想要自殺，請立即透過以下途徑與某人聯絡：

**Find a Helpline** 是一個免費的在線工具，可以為人們輕鬆連接 50 多個國家/地區的幫助熱線。 [findahelpline.com](https://findahelpline.com)

**Befrienders Worldwide – Volunteer Action to Prevent Suicide** 是一個由 32 個國家/地區的 349 個情感支援中心組成的全球網絡。世界各地的成員和志願者會為處於情緒危機或痛苦中的人或與他們親近的人提供保密支援。 [befrienders.org](https://befrienders.org)

有關康復和適應力的更多資訊，請訪問 [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com)。



本計劃不可用於緊急或急症護理需求。如果遇到緊急情況，請撥打當地的緊急服務電話號碼或前往最近的事務和急救部門。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。本計劃及其組成部份並非所有地點均適用，並且可能適用承保範圍除外責任和限制。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均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。Optum 將不斷改進產品和服務，因此保留更改規格的權利，恕不另行通知。Optum 是平等機會僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。WF10068021 140714-042023 OHC