

# 关键支持



## 为处于精神健康疾病康复中的亲人提供支持



自杀是一种全球现象，世界上每一个地方的人都会受到影响。事实上，自杀是全球主要死因之一，大约每 100 例死亡就有一例死于自杀。<sup>1</sup>而且，每一例自杀，就表示还有超过 20 个人有轻生之举。<sup>2</sup>

心理健康障碍通常和人轻生的念头或轻生之举有关联。全球来看，世界卫生组织（WHO）估计所有年龄层有2.8亿人患有抑郁症，而抑郁症是全球导致残疾的主因，以及可能导致自杀的病症。<sup>3</sup>抑郁和焦虑（也存在自杀的风险）在新冠疫情的第一年就上升了25%以上。<sup>4</sup>

但是，尽管全球近10亿人患有心理健康疾病，求医问诊往往存在重大障碍。<sup>5</sup>全球来看，能够获得优质心理健康服务的人相对较少，例如：

- 各国在抑郁症服务覆盖面上的差距很大。即使在高收入国家，也只有1/3的抑郁症患者能够得到正规的精神健康护理，抑郁症的最低限度适当治疗率，在高收入国家估计为23%，在低收入和中低收入国家仅为3%。<sup>6</sup>
- 全球的精神病患者中，71%未接受精神健康服务。<sup>7</sup>
- 在低收入和中等收入国家，75%以上的精神和物质使用障碍患者未接受过任何治疗。<sup>8</sup>

另一个重要障碍是污名。事实上，针对心理健康疾病患者的歧视和侵犯人权现象，在各地的社区和护理系统中普遍存在；仍有20个国家将自杀未遂认定为犯罪。<sup>9</sup>

但希望始终在。就全球而言，世界卫生组织（WHO）和联合国儿童基金会（UNICEF）之类的国际组织，以及许多国家层面的组织，正在提高人们对心理健康和心理健康的认识，并努力投入更多资源。正在不断取得进展。

无论如何，制定正确的护理计划并坚持下去，大多数被诊断为精神疾病的患者都能成功康复并与病症相安无事。患者康复的一个主要因素，就在于得到了关爱他们的人的理解和支持。

在照顾心理健康疾病患者康复的过程中，以下是您尽己所能、提供帮助时可采取的一些做法：



## 树立“大局观”

认识到心理健康问题可能是情境式的（即在不稳定、出现危机或改变生活的事件期间发生），也可能是慢性的（即病症持续三个月或以上）。有些人会一辈子与慢性精神疾病共处。而且，情境式心理健康病况若不接受治疗，有可能演变为慢性精神疾病。

无论哪种情况，心理健康都会影响一个人的情绪、心理和社会健康，而且会影响他们的思考、感受和行为。此外，还会影响一个人如何履行日常工作、如何处理压力、如何与他人相处以及如何做决定。<sup>10</sup>因此，您亲人的行为和/或反应方式，可能会让您难以理解或处理。如果他们尚未接受护理，鼓励他们寻求帮助。

如果可行，他们可以咨询专业的心理健康和/或医疗护理提供者，以便帮助他们进行治疗。还可以联系倡导或支持团体组织，以便帮助他们获取可用的资源或服务。



## 康复期间保持耐心

确定合适的诊断和治疗方案，以满足个人安排时间的独特需求——不存在“包治百病”的治疗方案，包括针对相同病况的患者。必须由合格的精神健康医疗护理提供者进行完整评估，因为许多不同病况可能会展现出类似的征兆或症状。此外，患者务必由医疗护理提供者进行全面的医疗评估，以便确定这些症状与某种病况无关。

根据精神健康疾病和病况的严重程度，治疗方案通常包括自助、心理疗法、药物治疗或综合治疗。为了从根本上加深对病况和预期的了解，可以考虑利用可靠的临床资料和资源进行一些背景研究。

对于您而言，尽最大努力鼓励您的亲人坚持治疗方案。要知道，康复过程是一个持续不断的过程，有改善也有挫折。实施治疗方案需要一段时间，因为患者需要通过治疗来了解如何应对和管理自己的病况，习惯新的生活方式，同时也适应正在使用的任何药物。您所能做的，就是为亲人和自己尽力而为。请放心，您的支持一定会发挥效果。



## 表现出在意和尊重

通常，当某个人得知自己患有精神疾病时——无论是情境式还是慢性——自尊会受损并需要培养。和他们联系并询问近况。这有助于让他们知道您关心他们。如果他们不愿意聊及自己患病之事，则让他们知道没关系，只要他们愿意，您乐于提供帮助。

如果他们如实相告，则充当倾听者的角色，不作任何评判。做好准备，对您而言，可能很难理解患者正在经历什么，他们对治疗和康复过程做出的决定，可能与您认为自己在他们的处境下所做的决定不同。换句话说，不要试图改变他们的决定或以解决他们的问题为借口，避免主动提出建议或越俎代庖。

别忘了，您是在帮助他们摆脱病痛，而不是指挥他们如何进行选择。请记住，为了获得最佳治疗效果，务必让患者感觉自己在全心投入并掌控（尽其所能）自己的决定和康复过程。



## 关注患者

尽管您很用心，但患者可能并不完全明白您如何提供帮助或您经历了什么，这取决于病况及其严重程度。即便如此，您还是要尽最大努力将病况和患者分开来看。当您的亲人正在学习应对精神疾病时，他们本人并非精神疾病。尽最大努力陪伴在他们身边，培养他们的自我意识和个人品质。在一起的时候，不要关注病况，用心陪伴并提供支持，如邀请他们去散步或一起进餐，或者进行其他双方都喜欢的活动。此外，让他们感受到您的个人品质和情谊。和他们聊聊自己生活中发生的事情，就像对待其他朋友或您关心的人一样。



## 照顾好自己

在病人的康复过程中，如果您是患者的主要照护者或者备受依赖，则务必要照顾好自己。根据您的角色，这可能意味着给自己留点时间，每晚睡个好觉，保持饮食的营养并经常锻炼身体。如果您是患者的主要照护者，想办法增强他们的自立能力，如让他们为下一次治疗预约或服药设置日历提醒或闹铃。此外，在可行的情况下，与其他家庭成员或支持网络人员分担责任。



## 借鉴他人经验，树立康复信心

有时，心理健康疾病会让人感到沮丧或不知所措，保持希望是康复过程的关键环节。对于您和亲人而言，加入支持团体并听取他人的康复故事很有帮助。这样做有助于您深入了解后续进展，以及其他人在康复过程中如何应对类似经历。

在康复过程中，请放心，希望始终在。制定正确的护理计划并坚持下去，大多数被诊断为精神疾病的患者都能成功学会与病症相安无事。



## 资料来源：

1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.  
[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)  
Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.
2. World Health Organization. Suicide Prevention.  
[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)  
Opens in a new window Accessed July 21, 2022.
3. World Health Organization. Depression.  
[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)  
Opens in a new window Last update September 13, 2021. Accessed July 21, 2022.
4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.  
[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)  
Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.
5. Ibid.
6. Ibid.
7. Ibid.
8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health.  
[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)  
Opens in a new window Accessed July 2022.
9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.  
[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)  
Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.

**10. Mentalhealth.gov. What is mental health?**

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

Opens in a new window Last updated February 28, 2022. Accessed July 18, 2022.

**World Health Organization. Suicide.**

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

Opens in a new window. Last updated June 17, 2021. Accessed July 19, 2022.

**World Health Organization. Depression is common.**

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Opens in a new window Last updated September 13, 2021. Accessed July 19, 2022.

**World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.**

[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

Opens in a new window Last updated August 27, 2020. Accessed July 18, 2022.

**Rethink mental illness. Recovery.**

[rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/](https://rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/)

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

**NAMI. Supporting recovery.**

[nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://www.nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery)

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

**NAMI. Treatments.**

[nami.org/About-Mental-Illness/Treatments](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments)

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

**Mind. Mental health problems – an introduction.**

[mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/)

Opens in a new window Last updated October 2017. Accessed July 15, 2022.



如果您有伤害自己或他人的想法——或者您知道有人怀有此类想法——请立即寻求帮助。如果您或您认识的人面临迫在眉睫的危险，请拨打 **120** 或前往最近的急诊室。要联系训练有素的危机咨询师，请致电全国自杀危机干预24小时专线 **400-161-9995**。您也可发送短信至**988**或通过**988.lifeline.org**聊天。该生命专线提供全天候免费、保密的支持。\*



## 在您需要时提供危机支持

请访问[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) 获取更多危机支持资源和信息。



如果您有伤害自己或他人的想法——或者您知道有人怀有此类想法——请立即寻求帮助。如果您或您认识的人面临迫在眉睫的危险，请拨打120或前往最近的急诊室。要联系训练有素的危机咨询师，请致电全国自杀危机干预24小时专线400-161-9995。您还可以发送短信至988或登录988.lifeline.org进行在线交谈。该热线不分昼夜免费提供保密支持。\*

\*该热线提供英语和西班牙语实时危机中心电话服务，并利用Language Line Solutions为拨打988的人提供超过250种额外语言的翻译服务。

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC