

危急情況援助



支持心愛的人恢復到 心理健康的狀況



自殺是影響世界各地民眾的全球現象。事實上，它是全世界死亡的主要原因之一，每 100 人中就有一人死於自殺。¹而且，每 20 次的自殺未遂中就有一次自殺成功。²

心理健康障礙通常與一個人的自殺念頭或自殺未遂有關聯性。世界衛生組織 (WHO) 估計全球各年齡層中有 2.8 億人患有憂鬱症，這是全世界造成殘疾的主要原因，也是一種可能導致自殺的疾病。³僅在疫情大流行的第一年中，憂鬱和焦慮（也是自殺的風險）就上升了超過 25%。⁴

但是，儘管全球有將近 10 億人患有心理健康問題，但尋求和接受治療會往往構成很大的障礙。⁵全球能夠獲得優質心理健康服務的人相對較少，例如：

- 各個國家的憂鬱症服務範圍都存在很大差距。即使在高收入國家也只有三分之一的憂鬱症患者接受正式的心理衛生照護，據估計，憂鬱症的最低限度適當治療範圍從高收入國家的 23% 到低收入和中低收入國家的 3% 不等。⁶
- 在全世界的精神病患者中，有 71% 的人沒有接受心理健康服務。⁷
- 在低收入和中等收入國家，超過 75% 的心理和物質濫用障礙患者得不到治療。⁸

污名化的恥辱感是另一個重要障礙。事實上，對有心理健康問題的人的污名化、歧視和侵犯人權行為在各地的社區和護理系統中都很普遍；有 20 個國家仍然將自殺未遂定為刑事犯罪。⁹

希望仍然存在。全球而言，世界衛生組織和聯合國兒童基金會等國際組織以及許多國家級組織都在提高大家對心理健康的意識，並致力投入更多資源。逐漸有進展。

無論如何，透過正確的護理計劃並持之以恆，大多數被診斷患有心理疾病的人都能正常生活並與疾病共存。造成他們成功的一個主要因素是關心他們的人對他們的瞭解與支持。

在您所關心的心理健康患者康復過程中，您可透過以下一些方式盡一己之力來幫助他們：



保持「整體」視角

瞭解到，心理疾病可能是因為情境（即發生在不確定、危機或改變生活的事件期間）或慢性（即持續三個月或更長時間的疾病）。有些人會一輩子與慢性精神疾病共處。而且，情境式心理健康病況若不接受治療，有可能演變為慢性精神疾病。

無論哪種情況，心理健康都會影響一個人的情緒、心理和社會健康，進而影響他們的思考、感受和行為。它還會影響一個人的日常生活、壓力處理、與他人相處以及做出決定的方式。¹⁰因此，您所深愛的人可能會以您難以理解或處理的方式行事和/或做出反應。如果他們沒有得到照顧，請鼓勵他們尋求幫助。

如果可能，他們可以諮詢可以幫助他們進行治療的專業心理健康和/或醫療服務提供者。他們還可主動接觸可以幫助他們聯絡相關資源或服務的公益或支持團體組織。



耐心等待復原

確定正確的診斷和治療計劃以滿足個人的獨特需求需要時間，沒有「一體適用」的方法，即使有相同情況的人也如此。由合格的心理健康醫療護理提供者進行完整評估非常重要，因為許多不同病況可能會顯現出類似的跡象或症狀。此外，為了確保症狀與其他醫療情況無關，這位人士也必須接受醫療保健服務提供者全面評估。

根據心理健康狀況和病情的嚴重程度，治療計劃通常包括自我幫助、心理治療、藥物治療或綜合治療。為了增加對病情和預期結果的基本瞭解，請考慮使用可靠的臨床資源和相關資源進行一些背景研究。

就您而言，請盡最大努力鼓勵您深愛的人對於治療計劃持之以恆。瞭解復原的過程是一個包括改進與挫敗的持續不斷的過程。實施治療計劃需要一段時間，因為患者要經過治療來學習如何應對和管理病情，熟悉新的存在方式，以及適應正在服用的任何藥物。您所能做的就是為您所關愛的人和自己維持最好的狀態。請放心，您的支持一定會帶來正面的影響。



保持關心和尊重對方

通常，當某人知道自己患有心理疾病時 — 無論是情境式還是慢性，他們的自尊心都會受到打擊，因此需要培養自尊心。請問候他們以表示關心，並詢問他們的狀況。這將有助他們知道您關心他們。如果他們不想談這件事，讓他們知道沒關係；如果他們想談的時候，您將永遠樂於聆聽。

如果他們真的這樣做的時候，請仔細傾聽而不批評。您可能很難瞭解他們所經歷的一切，因此請先做好心理準備，而且他們可能會做出您認為如果您在他們的情況下會做出不同的治療和康復過程的決定。換句話說，避免擅自提供建議進行干涉或想改變他們的決定或解決他們的問題而逾越份際。

請不要忘記，您的目的是幫助他們度過難關，而不是支配他們的選擇。請記住，為了獲得最佳治療效果，讓患者感到他人對自己投入關愛並（盡其所能）控制自己的決定和康復過程。



專注於病人本身

根據情況及其嚴重程度，您關心的人可能無法完全瞭解您為了幫助他們所投入的精力或您為此所經歷的一切。不過，請盡最大努力將病情與人分開。雖然您所愛的人正在學習應對心理疾病，但他們本身並不是心理疾病。盡力關注他們並培養他們的自我意識和個性。尋找方法，以在不聚焦於病情的情況下關心他們並給予支持，例如邀請他們去散步或共同用餐，或其他讓你們可共度歡樂時光的事物。此外，讓他們感受到您的個人特性和友情。與他們談論您生活中發生的事情，如同您與任何其他朋友或您關心的人一樣。



好好照顧自己

如果您是主要照顧者或此人的康復過程中被非常依賴的人，請務必也照顧好自己。這可能包括為騰出時間給自己、睡個好覺、攝取營養食物和運動，視乎您的角色而定。如果您是此人的主要照顧者，請想辦法幫助他們提升自給自足的能力，例如為他們設定日曆提醒或鬧鐘以便提醒下一次治療時間或服藥。此外，如果可能的話，與其他家人或支持網的人分擔責任。



尋找希望的原因，並且保持這個原因

心理健康疾病有時會讓人感到沮喪或不知所措，保持希望是康復過程的關鍵部分。對於您和您所愛的人，加入支持小組並聆聽他人的康復故事將會有所幫助。這樣做可以幫助您深入了解將會發生的事物，以及其他人在恢復過程中如何應對類似的經歷。

以便在這段恢復過程中，安心地相信希望常在。有了適當的照護計劃並持之以恆，多數被診斷患有心理疾病的患者都能順利學會與病情共存。



資料來源：

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

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/

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

NAMI. Supporting recovery.

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

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/

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



如果您有傷害自己或他人的想法 – 或者您知道某人有這種想法 – 請立即尋求幫助。如果您自己或您認識的人面臨迫在眉睫的危險，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。若要聯絡經過專業訓練的危機諮商師，請撥打 988 或 **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)** 致電 **988 自殺與危機生命線**（原先稱為國家預防自殺生命線）。您也可以發簡訊至 **988** 或在 988.lifeline.org 取得線上服務。生命線提供 24/7 全天候免費和保密的支持服務。*



在您需要時提供危急情況援助

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

Optum

如果您有傷害自己或他人的想法 – 或者您知道某人有這種想法 – 請立即尋求幫助。如果您自己或您認識的人面臨迫在眉睫的危險，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。若要聯絡經過專業訓練的危機諮商師，請撥打 988 或 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) 致電 988 自殺與危機生命線（原先稱為國家預防自殺生命線）。您也可以發簡訊至 988 或在 988.lifeline.org 取得線上服務。生命線提供 24/7 全天候免費和保密的支持服務。*

* 這條生命線提供英語和西班牙語的即時危機中心電話服務，並使用 Language Line Solutions 為撥打 988 的人提供 250 多種其他語言的翻譯服務。

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。因為可能會有利益衝突，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