

帮助有精神健康状况的所爱之人康复

自杀是全球性现象，影响着世界各地的人们。事实上，自杀仍是全世界的主要死因之一，每 100 例死亡中就有 1 例是由自杀引起的。¹并且，每一起自杀事件背后往往伴随着超过 20 次的自杀企图。²

精神健康问题通常会伴随着个人的自杀想法或企图。世界卫生组织 (World Health Organization, WHO) 估计，全球各年龄段的人中约有 2.8 亿人患有抑郁症，抑郁症是导致残疾的主要原因，并且可能导致自杀。³仅在疫情爆发的第一年，抑郁和焦虑 (也是自杀风险) 的发病率就上升了 25% 以上。⁴

然而，尽管全球有近十亿人患有精神疾病，但寻求和接受治疗却是重大障碍。⁵在全球范围内，能够获得优质精神健康服务的人相对较少。例如：

- 各国在抑郁症治疗服务的覆盖范围方面存在很大差距。即使在高收入国家，也只有三分之一的抑郁症患者能接受正规的精神健康护理。据估计，抑郁症患者接受最低标准充分治疗的比例在高收入国家为 23%，而在低收入和中低收入国家仅为 3%。⁶
- 全世界患有精神疾病的人中，71% 未接受精神健康服务。⁷
- 在中低收入国家，超过 75% 的精神健康问题和物质使用障碍患者未接受治疗。⁸

污名化是另一个重大障碍。事实上，世界各地的社区和护理系统中都普遍存在对精神疾病患者的污名化、歧视和侵犯人权的行为。目前仍有 20 个国家将自杀未遂定为犯罪。⁹

尽管如此，但希望犹存。WHO、联合国儿童基金会 (United Nations Children's Fund, UNICEF) 等国际组织以及许多国家级组织正在提高人们对精神健康和幸福感的认识，并努力投入更多资源。一切正在稳步前进。

无论如何，只要制定正确的护理方案并坚持执行，大多数被诊断患有精神疾病的人都可以学会与病情共存并能正常生活。他们能够取得成功，主要原因是能够从关心他们的人那里得到理解和支持。

您可以通过以下几种方式尽自己的一份力量，帮助您所关心的精神疾病患者走上康复之路：

保持“大局观”

认识到精神健康状况可能是情境性的（即在不稳定、危机或生活变故期间发生）或慢性的（即持续 3 个月或更长时间的疾病）。有些人终生患有慢性精神疾病。此外，未经治疗的情境性精神健康状况可能会发展为慢性精神疾病。

无论哪种情况，精神健康都会影响人的情绪、心理和社会福利，并影响他们的思维、感受和行为。它还会影响人的日常行为、应对压力、与他人交往以及做决定的方式。¹⁰因此，您所爱的人的行为和/或反应可能会让您难以理解或觉得很难应对。如果他们尚未得到治疗，要鼓励他们寻求帮助。

如果可以的话，他们可以咨询专业的精神健康和/或医疗提供者，帮助他们治疗。他们还可以联系倡导小组或支持小组，这些组织可以帮助他们获得可用的资源或服务。

对康复要有耐心

确定正确的诊断和治疗方案，满足个人的独特需求，这需要时间。即便是对患有同一疾病的不同患者，也没有“一刀切”的方案。由具备资质的精神医疗保健提供者进行全面评估非常重要，因为许多不同的情况都可能表现出相似的迹象或症状。此外，患者还应接受医疗保健提供者的全面医疗评估，确保症状与医疗状况无关。

根据精神健康状况和病情的严重程度，治疗方案通常包括自助、心理治疗、药物治疗或多种疗法相结合。为了更好地从根本上了解病情和预期结果，请考虑使用可靠的临床来源和资源进行一些背景研究。

于您而言，尽己所能鼓励您所爱的人坚持完成治疗方案。要知道，康复之旅是一个持续的过程，会有进展，也会有挫折。实施治疗方案需要一些时间，因为患者需要通过治疗来学习如何应对和控制自己的病情，不仅要习惯新的生活方式，还需要适应不断调整的药物。您所能做的，便是为自己和所爱的人全力以赴。请放心，您的支持真的会带来影响。

表现出兴趣并尊重他人

通常，当人们得知自己患有精神疾病时，无论是情境性还是慢性的，他们的自尊心就会受到损害，这时他们就需要他人的悉心呵护。与他们联系并询问他们的情况。这会让他们知道您关心他们。如果他们不想谈论这件事，请告诉他们这没有关系。当他们想谈论时，您会在他们身边聆听。

如果他们真的分享了，请认真倾听，不要带任何评判。请做好准备，因为您也许很难理解他们正在经历的事情，而且他们对治疗和康复过程做出的决定可能会与您所认为的不同。换句话说，避免主动提出建议，或试图越权改变他们的决定或解决问题。

要记住，您是为了帮助他们度过难关，而不是为了主导他们的选择。请记住，要想获得最佳治疗效果，关键在于患者要全身心投入并尽可能主导自己的决定和康复过程。



关注这个人本身

根据病情及其严重程度，您关心的人可能无法完全理解您的帮助或您所经历的事情。尽管如此，还是要尽力将病情与这个人区分开来。当您所爱的人学习应对精神疾病时，他们除了是患者外，还有其自身的价值。尽力陪伴并培养他们的自我意识和人格意识。在不关注病情的情况下，寻找陪伴和支持他们的方式，例如邀请他们散步、一起吃饭或做一些你们在一起时都能享受的其他事情。另外，让他们感受到您的人格魅力和友爱精神。与他们谈论您生活中发生的事情，就像与其他朋友或您关心的人一样。



关爱自己

如果您是患者的主要照顾者，或者您在患者的康复过程中扮演不可或缺的角色，也请务必照顾好自己。根据您的角色，您可能需要留出时间给自己，睡个好觉，吃有营养的食物并锻炼身体。如果您是这个人的主要照顾者，请考虑如何帮助他们变得更加自立，例如，让他们为下一次治疗预约或服药设置日历提醒或校好闹钟。此外，尽可能与其他家庭成员或能够给予支持的其他人员分担责任。



找到坚守希望的动力

精神健康状况有时会令人感到沮丧或难以承受，坚守希望是康复过程的关键部分。对于您和您所爱的人而言，加入支持小组并聆听其他人的康复故事会很有帮助。这样做可以帮助您了解康复过程中会发生什么，以及其他人在康复过程中如何应对类似的情况。

请放心，康复之旅充满希望。采纳正确的护理方案并坚持执行，大多数被诊断患有精神疾病的人都可以学会与病情共存。



在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, 获取更多关键支持资源和信息。

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). 最后更新日期: 2022 年 6 月 17 日。访问日期: 2022 年 7 月 19 日。
2. World Health Organization. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide). 访问日期: 2022 年 7 月 21 日。
3. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). 最后更新日期: 2021 年 9 月 13 日。访问日期: 2022 年 7 月 21 日。
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). 最后更新日期: 2022 年 6 月 17 日。访问日期: 2022 年 7 月 19 日。
5. 同上。
6. 同上。
7. 同上。
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). 访问时间: 2022 年 7 月。
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). 最后更新日期: 2022 年 6 月 17 日。访问日期: 2022 年 7 月 19 日。
10. Mentalhealth.gov. What is mental health? [mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health). 最后更新日期: 2022 年 2 月 28 日。访问日期: 2022 年 7 月 18 日。

资料来源

World Health Organization. Suicide. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide). 最后更新日期: 2022 年 6 月 17 日。访问日期: 2022 年 7 月 19 日。

World Health Organization. Depression is common. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). 最后更新日期: 2021 年 9 月 13 日。访问日期: 2022 年 7 月 19 日。

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). 最后更新日期: 2020 年 8 月 27 日。访问日期: 2022 年 7 月 18 日。

Rethink mental illness. Recovery. [rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery](https://www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery). 访问日期: 2022 年 7 月 15 日。

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). 访问日期: 2022 年 7 月 15 日。

NAMI. Treatments. [nami.org/About-Mental-Illness/Treatments](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments). 访问日期: 2022 年 7 月 15 日。

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). 最后更新日期: 2017 年 10 月。访问日期: 2022 年 7 月 15 日。



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下, 请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供, 并且可能适用保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF12836817 143173-022024 OHC