



由我们共同创造打造健康圣地亚哥, 作为您的坚实后盾

话题聚焦: 以正常的态度谈论精神健康与药物/酒精使用

精神健康挑战可以是影响思考、情感、行为或情绪的任何事物。不同年龄段的人精神健康挑战的体征也不同, 但对成年人来说, 症状可能包括忧虑、孤僻或倦怠。如果一个人经历精神健康挑战的时间过长 (两周或更久), 那么他/她也可能存在精神健康障碍。这些精神健康障碍, 比如重大抑郁症与焦虑症, 可能跟社会、工作或日常生活的显著压力或能力缺陷有关。

有时, 人们在遇到精神健康挑战时, 可能滥用酒精或药物, 而不是寻找专业帮助。国立卫生研究院于 2020 年的一项近期研究显示, 1/4 患有药物/酒精使用障碍的人也患有精神健康障碍。这表示, 如果您认识的人饮酒或用药过多, 那么这可能意味着需要谈论他们的精神健康。

对一些人来说, 由于围绕精神健康存在的污名, 谈论精神健康可能比较困难。以下提供一些有帮助的建议, 如何更轻松地谈论精神健康并减少有关精神健康的污名。

建议: 减少污名化并以正常的态度谈论精神健康与药物/酒精使用

- 自己了解不同的精神健康挑战与障碍。
- 尊重他人。避免伤人或评判的话语 — 语言是有力量的。
- 理解精神健康障碍患者除了这种障碍之外还是有血有肉的人。使用礼貌的称呼, 这表示应称呼“躁郁症患者”而不是“那个得躁郁症的”。
- 当听到有人说错误的信息时仗义执言。
- 了解一些精神健康资源, 以更好地准备帮助有需要的人。

坦诚谈论真实发生的情况, 可以帮助每个人都感受到支持, 获得归属感, 并更愿意谈论与精神健康相关的话题。

您知道吗

It's Up to Us 网站提供资源指南，能帮您找到适合自己的精神健康支持。请前往 Up2SD.org 了解更多信息。

谈话开场白

在开始谈话时首先询问对方的近况，也是一种减少精神健康污名的好方法。越练习谈论精神健康，您就会越熟练。以下是一些可能有帮助的谈话开场白：

我最近注意到你有一些不同。你感觉怎么样？

如果你想聊一聊，我随时都会倾听。
你在生活上遇到了什么事情？

我们有一段时间没联系了，但我一直惦记你。
你过得怎么样？

如果你需要任何支持，我都会帮你。
我可以怎样帮助？

我知道你现在处境艰难。如果你想聊聊，
可以找我。

承认状况不好没什么丢人的。
我可以怎样帮助你？

陪伴朋友或家人，并提醒他们寻求帮助不丢人，这可能产生很大的影响。如果他们需要专业支持，鼓励他们查找资源，即访问 Up2SD.org 或联系圣地亚哥服务获取和危机专线 **888-724-7240**。记得，您的支持与善意可能对他们生活产生重大影响。



来源

- 圣地亚哥县卫生与公共服务局。(无日期)。支持圣地亚哥的心理健康。
<https://www.up2sd.org/>
- Graham, B. (2022, November 10). 我们该如何让谈论心理健康变得常态化？——《纸长袍》(The Paper Gown)。
<https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health/>
- 美国国家精神疾病联盟。(无日期)。数据看心理健康。
<https://www.nami.org/mental-health-by-the-numbers/>
- 马萨诸塞州心理健康部。(无日期)。为什么要谈论心理健康？
www.mass.gov/info-details/why-is-it-important-to-talk-about-mental-health
- 国家药物滥用研究所。(2024 September). 共病与健康状况。
<https://nida.nih.gov/research-topics/co-occurring-disorders-health-conditions>

