

Simplified Chinese

增强支持网络, 促进心理健康 A STRONG SUPPORT SYSTEM IS AN ESSENTIAL PART OF CARE FOR MENTAL HEALTH ISSUES

「起初, 我不知道发生了甚么事, 总觉得有人在背后讲我的坏话, 精神也难以集中。我更无法入睡, 有时甚至害怕跟同事倾谈, 怕他们在谈论我。最后, 我的朋友觉得我不大对劲, 于是建议我寻求协助。由于他的帮助, 我约见了社工, 社工更转介我见精神科医生。现在我终于明白到, 病向浅中医, 及早治理可减低自己情绪上的困扰。」

有时我们不愿意相信自己或某个家庭成员已患上了精神病。很多时, 是因为害怕其它人的目光。但延误治疗, 只会让病情越来越严重。

对精神病的一些误解 (Myths of mental illness)

环绕精神病有很多误解, 其中一个是把精神病与暴力扯上关系。事实上, 精神病患者并不比平常人更加暴力。另一误解是精神病是由于某人性格上出现问题所致, 但这种想法也不正确。患上精神病并非任何人的过错, 正如患上糖尿病或心脏病并不是任何人的过错。

有些人认为精神病是会不断复发及无法治愈的。我们知道, 像生理病一样, 精神病是可以治愈的。治疗方法包括药物、辅导和学习如何处理压力等。虽然一些病人需要住院一段时间, 但大部份患者可在家中接受治理。如果得不到理解和接纳, 很多精神病患者可能会尽量隐瞒病况。这只会令他们感到更孤立, 病情可能会变得更严重。



正视问题, 及早处理 (Understanding mental illness for early detection and treatment)

正视精神病可以说是踏出了改变的第一步。就如咳嗽可以是其它疾病的病征, 精神病也可以有不同征状。精神病的其中一个主要的病征是病人的行为有异于其它人, 其它的病征可以是焦虑和恐惧, 有些人更可能听到或看到根本不存在的声音或对象、有些人亦会相信虚幻的事实。

对精神病多作了解, 以致早寻求协助, 可以及早让精神病患者及其家人得到适当的支持。这样, 他们更能与医护人员配合, 准确地诊症并找出正确的治疗方法和最好的护理。

「精神健康信息热线」 (Access Mental Health)

「精神健康信息热线」是一个十分有用的服务，专为有需要人士介绍卡加利区域卫生局现时所提供的精神健康服务。如你对精神健康没有疑问或不知道如何求助，你可致电「精神健康信息热线」!

致电「精神健康热线」的人士可得到详细的精神健康服务数据，包括如何获取服务、转介、费用、服务时间等。

任何人士查询卡加利区域卫生局所提供的精神健康服务都可致电该热线，电话 943-1500。有关儿童或青少年问题，可按 1 字；成年人或长者问题，可按 2 字。

需传译服务者只要用英语说出所需语言，并稍候片刻，不要挂线，将会有传译员提供服务。「精神健康信息热线」办公时间为星期一至星期五，早上八点到晚上七点。办公时间以外可留言，工作人员会稍后回复。但这并非一条紧急电话线。如有关人士需要紧急协助，他们会被转介到适当的服务。

精神健康是你身、心、灵的重要的一环。卡加利区域卫生局希望因应你的精神健康需要而提供支持，让你时刻都可以保持身心健康。

Traditional Chinese
有精神健康問題?

不知道如何尋求協助?

歡迎查詢!



精神健康資訊熱線

由專業人員協助任何年齡人事:

- 取得精神健康資料
- 認識精神健康支援的選擇
- 聯絡本地各社區資源
- 聯絡卡加利醫管局屬下的精神健康服務

943-1500



calgary health region

有精神健康問題? 歡迎查詢!

精神健康資訊熱線

開放時間: 逢星期一至五 上午七時半至下午七時正
電話: 943-1500 (非辦公時間留言信箱)
傳真: 943-9044
網址: mental.health@calgaryhealthregion.ca