

情绪健康 EMOTIONAL WELLNESS

问: 甚么是情绪健康?(Q: What is emotional health?)

答: 情绪健康一词是用来描述我们思想、感情和行为的健康。它涉及一个人在社交、身体、精神、经济及心理上的平衡。很多时你可听到情绪健康被统称为心理健康。

问: 情绪健康与身体健康是否分割?(Q: Is emotional health separate from physical health?)

答: 其实这两者可以有关连。有些人在精神健康欠佳时会投诉身体不适, 如胃痛或头痛。相反, 身体出现问题时也会影响精神健康。运动有时对身体和心理健康都有帮助。

问: 甚么是精神病?(Q: What is mental illness?)

答: 精神病是改变一个人的思想、感情或行为(或所有3者)的健康情况。这种状况可令患者感到苦恼, 重者可影响到日常生活。

问: 有多少人被精神病影响?(Q: How many people are affected by mental illness?)

答: 加拿大心理卫生协会估计, 每5名加拿大人中就有一人受影响, 约600万人会在他们一生中患上精神病。

问: 在加拿大的精神病患者会发生什么情况?

(Q: What happens to people with mental illness in Canada?)

答: 在加拿大, 精神病患者和他们的家人可得到治疗和支持。很多精神病患者如持续接受治疗依然可实在地生活。一些治疗的例子包括药物治疗、辅导、休闲活动、针灸等。

问: 对于新移民, 那些常见的压力来源能影响他们的情绪?

(Q: What are some common stressors for newcomers once they arrive in Canada that may affect their emotional health?)

答: 语言、加拿大的法律、文化冲击、教育、歧视、住房、天气、医疗、就业、饮食、财政、家庭问题、交通、家庭暴力、高期望和孤独感。

问: 有什么可以帮助人们保持情绪健康?

(Q: Is there anything that can help people to keep mentally healthy?)

答: 获取家人和朋友的支持、保持活跃、吃健康食品如水果、蔬菜和全谷物、有足够的睡眠(约每晚8小时)、参与社区、享受乐趣、抽空做自己喜欢的事(沉思、与大自然接触, 读一本书等)。

问: 我怎可兼顾以上种种?(Q: How can I do all of those things?)

答: 这可能会非常棘手, 但这些有助维持生活各方面的平衡。您可能需要预先计划并在日历上事先安排好。如果您发现你花了很多时间在某些活动上, 而错过了别的, 那么您可能需要重新计划和组织以加强欠缺的部份。

问：有没有一些征状可察觉某些人可能有精神健康的问题？

(Q: What are some signs or symptoms that someone may be experiencing poor mental health?)

答：悲伤的情绪、对事物失去兴趣或乐趣、体重减轻或增加、睡眠问题（太少或太多）、不安或烦躁、疲劳或没有精力、感觉无价值或有罪疚感、注意力无法集中、思考死亡。

问：如何在卡加利找到协助？

(Q: Where can one go for help with emotional health issues in Calgary?)

答：可以先找家庭医生。家庭医生可以处方药物，转介到专业医护人员或社区辅导服务。另外可到社区内特别附设为情绪治疗的诊所。在 Sheldon Chumir 卫生中心及南卡加利卫生中心都有这些服务。这些无需预约的诊所是为紧急需要而设，即照顾来不及预约医生或专家的人士。另一个地方是急诊室。急诊室处理紧急的情绪突发事件。例如有人想伤害他或自己、他人、或有人看到或听到的不存在的东西等。

问：那些专业人员会处理精神健康问题？

(Q: What type of professional can help with an emotional health issue?)

答：在遇到情绪健康问题时，有几类的工作人员都可以帮忙，他们每个人都有不同的角色。因此，有一个好的团队会事半功倍。这个团队可以包括：精神科医生、心理学家、护士、家庭医生、社会工作者、精神领袖、辅导员、传统治疗师、危机工作人员、安居服务工作人员和教师。

问：何时应该求助？(Q: When should someone get help?)

答：有时可以找位辅导员交谈以对问题有多些了解。在加拿大，人们在处理情感问题时寻求专业协助。当情绪上问题开始干扰日常运作，或当你觉得你可能需要某种治疗以帮助应付情绪，便是一个好的求助时间。

问：可以用电话得到一些协助吗？(Q: Is there a way to get help over the phone?)

答：可以。你可以透过电话致电亚省健康连线、精神健康连线或卡加利危难中心(Calgary Distress Centre)。如果你不说英语，你可以要求翻译服务，但请说明你的语言。

- 致电亚省健康连线与注册护士联络。这个服务是每日 24 小时一星期七日提供。电亚省健康连线免费电话 1-866-408-5465。卡加利国语健康连线电话: 403-943-1554，卡加利粤语健康连线电话：(403)943-1556
- 致电精神健康连线 可查询有关精神健康问题或可转介到精神健康服务，电话: (403) 943-1500
- 卡加利危难中心提供每日 24 小时一星期七日的服务 € 是为有紧急需要的人士而设，电话: (403) 266-1605

问：我如何可以保持情绪健康和快乐？

(Q: Again, what can I do to stay emotionally healthy and happy?)

答：饮食健康、保持活跃、与家人/朋友和专业医护人员倾谈、可能需要一些时间来感觉好些但要有耐心。此外，请记住，如果您有需要是有合适的治疗方法。

如你想阅读之前的「健康人生路」文章，可浏览 www.Calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm，在此你亦可得到你自己语言的有关医疗数据。

数据源：本文由亚省医疗服务局，减少健康差距多元，文化精神健康工作人员 Jackie Berger, MSW, RSW

2010 五月刊登/Published May 2010