



It's Up to Us[®]

打造健康圣地亚哥，作为您的坚实后盾

关于圣地亚哥居民心理健康主题的专题新闻简报



第 38 版

新闻简报内容

本新闻简报的目的是帮助人们以正常的态度谈论心理健康，并获得他们需要的支持。但遗憾的是，由于歧视、污名、缺少资源或仅仅是因为不知道如何开口，一些人没有获得他们应得的心理健康照护。请继续阅读，以了解多种方法以正常的态度谈论心理健康。

这篇新闻简报是 *It's Up to Us* 活动的一部分，该活动由圣地亚哥县卫生与公众服务局制定，旨在支持 *Live Well San Diego*（在圣地亚哥好好生活）愿景，为建立一个健康、安全和充满活力的社区而努力。通过提高认识、鼓励对话并提供获取当地资源的机会，我们旨在鼓舞所有圣地亚哥居民健康生活、减少污名化并防止自杀，特别要关注圣地亚哥受影响最严重和风险最高的人群。



请扫描以阅读更多社区新闻简报。

Up2SD.org[®]
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

圣地亚哥服务获取和危机专线

888-724-7240

全国自杀与危机生命线

988

社区资源

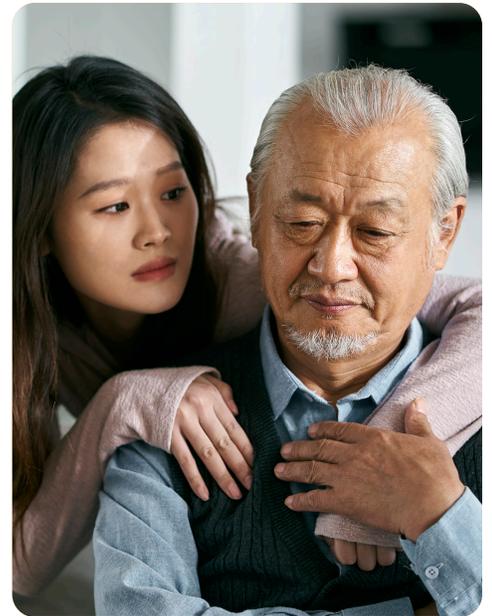
211

话题聚焦：以正常的态度谈论心理健康与药物/酒精使用

心理健康挑战可以是影响思考、情感、行为或情绪的任何事物。不同年龄段的人心理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。如果一个人经历心理健康挑战的时间过长（两周或更久），那么他/她也可能存在心理健康障碍。这些心理健康障碍，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，人们在遇到心理健康挑战时，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心理健康障碍。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心理健康。

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



建议：减少污名化并以正常的态度谈论心理健康与药物/酒精使用

- 自己了解不同的心理健康挑战与障碍。
- 尊重他人。避免伤人或评判的话语 — 语言是有力量的。
- 理解心理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。
- 了解一些心理健康资源，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，并更愿意谈论与心理健康相关的话题。

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。我可以怎样帮助你？

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/resources](https://up2sd.org/resources) 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们的生活产生重大影响。



来源

圣地亚哥县卫生与公众服务局。（无日期）。检查自己的精神健康。It's Up to Us. <https://www.up2sd.org/topics/mental-health>

Graham, B. (2022 在 11 月 10 日)。我们如何以正常的态度谈论精神健康？- 指南。The Paper Gown. <https://www.zocdoc.com/blog/how-can-we-normalize-talking-about-mental-health/>

全国精神疾病联盟。（无日期）。美国的精神健康事实。（无日期）。<https://www.nami.org/nami/media/nami-media/infographics/generalmhfacts.pdf>

我们为什么需要谈论精神健康？(2021)。Mass.gov. <https://www.mass.gov/info-details/why-do-we-need-to-talk-about-mental-health#:~:text=Mental%20health%20is%20just%20as,get%20the%20help%20they%20need>

美国卫生与公众服务部。（无日期）。第 1 部分：药物/酒精使用障碍与精神疾病的联系。国立卫生研究院。<https://nida.nih.gov/publications/research-reports/common-comorbidities-substance-use-disorders/part-1-connection-between-substance-use-disorders-mental-illness>