

天亮了，遠離憂鬱症！

Presented by:
Asian Americans for Community Involvement (AACI)
Andrea Che, Ph.D.
Phung Tieu, Psy.D.
Celia Liu, M.S., M.A.
Sophia Cheng LVN



We are a program of Asian Americans for Community Involvement (AACI),
Santa Clara County's largest community-based organization focused on the Asian
community. For more info about AACI and our program, please visit: www.aaci.org.

© 2012 Asian Americans for Community Involvement

討論題目

(1) 心理疾病與迷思

(1) 了解憂鬱症

(2) 憂鬱症治療

(3) 預防憂鬱症

心理疾病

當聽到心理/精神疾病時，你聯想到什麼？



問問自己...

當有讓自己難過傷心的事情發生時（例如親人過世，失去工作，離婚等等），你是如何處理你的情緒？

1. 壓抑情緒，照常過生活
2. 與世隔離，自己在房間難過
3. 跟自己的親朋好友發洩訴苦
4. 去尋求心理專業人員協助

心理疾病相關迷思- 遠離不正確的觀念

(1)精神病患者都是瘋瘋癲癲的

(1)這些只是一部份的病人在發病的病徵，為數並不多

(1)精神病患是有暴力傾向

(2) 精神病患並不比一般民眾還暴力，他們反倒容易成為被害者

(1)精神疾病與我無關

(3) 根據美國心理協會的資料，在美國每年每四個人裡，就有一個人有心理相關疾病

心理疾病相關迷思- 遠離不正確的觀念

(4) 精神病是不可以治療的

(4) 現在有許多有效的精神疾病治療。越早接受治療，治癒的機會越高

(5) 有精神疾病是很丟臉的

(5) 是社會大眾對於精神疾病不了解所產生的誤解。有精神疾病就如同患有生理疾病。

(6) 精神病友會有精神疾病是因為他們意志力不夠堅定。如果他們堅強點，根本不會有精神疾病

(6) 精神疾病就如同患有生理疾病，不是靠意志力就可以治癒的。儘快尋求適當的治療才是正確的

憂鬱症

- 憂鬱症是最普遍的心理疾病之一
- 研究顯示，在美國每年大約有**6%**的人口有憂鬱症 (大約為1千三四百萬人)
- 以總人口算，大約**16%**的人會在他一生中經歷過憂鬱症

憂鬱症的症狀

- 心情低落，無法開心
- 嗜睡或是睡太少
- 沒有食慾或是吃太多
- 提不起勁，什麼都不想做
- 沒有體力或精神
- 以前喜歡做的事，現在都沒有興趣了
- 無法專心
- 覺得自己沒有價值
- 覺得沒有希望，有自殺的念頭



憂鬱症的治療

- 心理諮商
- 精神科



憂鬱症的治療

心理諮商



- 多數不開藥
- 使用談話治療
- 著重在幫助病人提升生活品質：
 - 提升解決問題的能力
 - 了解及控制心理疾病
 - 舒解壓力，學習放鬆
 - 提高睡眠品質
 - 學習治理情緒的方法
 - 做心理測驗評估

憂鬱症的治療

精神科

- 開藥
- 著重在藥物控制
- 少部分的談話治療



自殺防治

- 了解自殺前的徵兆
- 使用QPR
 - Q: Question (問題)
 - P: Persuade (說服)
 - R: Refer (轉介專業人員)
- 自殺專線：1-855-278-4204 (英文)
- Mental Health Call Center: 1-800-704-0900 (中,英)
- 美亞家暴專線：408-975-2739 (中,英)

警告標誌

直介警: 口頭 如: 我想我會永遠消失, 我決定自殺了。我希望我死了

間接的警告

我厭倦了生活。我的家人沒有我會更好。
誰在乎我死？我太累了, 我是無用的
每個人都討厭我,

行為的警告

整理個的人遺產和商業事務. 在說或寫關於死亡.
葬禮的計畫。捐錢或珍貴的財產。儲存安眠藥, 武器或其他手段,
切割手腕和自我傷害行為, 更改行為, 尖叫或哭叫, 扔東西. 未能家人朋友相處或同行. 突然感興趣或無興趣在教會或宗教。混亂或損失的理解
判斷或記憶. , 陷入吸毒或酗酒.

情境線索

- 失戀, 分居或離婚, 死亡的配偶, 子女, 朋友
- 或意外傷害。
- 診斷晚期的疾病.
- 將要被逮捕.
- 損失的財務安全
- 抑鬱症沮喪- 緊張. 哭, 注意力不集中、
- 睡眠不佳 疲勞和失去感興趣的功能和 活動
- 酒精或其他藥物濫用

Q - 如何問問題

1. 間接的方法

“你最近不開心嗎?”

"你最近很不開心嗎?"

“你過的很不開心所以你希望死了嗎?"

“你想去睡覺，永遠不會醒來嗎?"

"你似乎是心煩意亂，

“有些人心煩意亂時希望他們死了。

“我想知道是否你覺得這種想法”。

Q - 如何問問題

2. 直接的問題方法

你有想要停止生活嗎？
你看起來過得非常悲慘。
你有沒有想要自殺？

P - 說服

幫助他人找到生活的希望

同意得到幫助

你能和我一起去見一個心理輔導員嗎？

讓我幫你與預約.....？

你能答應我.....？

說服的辦法

1. 堅持自殺不能解決問題 有其它更好的辦法
2. 專注於如何解決問題
3. 承認他的痛苦
4. 用多種方法提供希望

R - 是介紹服務, 指引

最好的介紹是指引他去見心理輔導員

你需要確定他定了門診

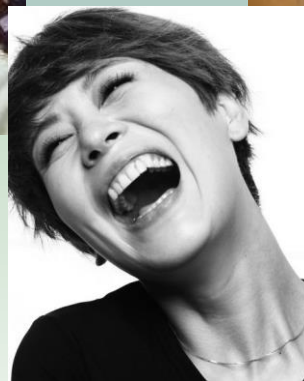
他同意現在知將來接受心理輔導員幫忙

以下是一些意見來加強你的勇氣

- 1。不要擔心你对他不忠誠
- 2。不要擔心他不相信你
- 3。不用擔心你不夠資訊
- 4。如果有疑問 你可找人來商量

遠離憂鬱

- 每天做讓自己開心的事情
- 足夠的睡眠及營養充足
- 定時運動
- 保持良好的社交圈
- 了解憂鬱症病徵
- 及時尋求專業治療



總結

- 擁的心理疾病就如同患有身體的疾病，並不丟臉。保持身體和心理都健康最重要。
- 許多心理疾病是可以被有效治療的，且藥物並非是最好或是唯一的選擇。
- 每天做讓自己開心的事，憂鬱離遠遠！！



聯絡我們

美亞診所整合醫療保健部門：

Dr. Andrea Che (車博士) 408-975-2730 轉 241

Dr. Phung Tieu (蕭佳鳳) 408-975-2730 轉 206

Sophia (鄭瑞雲) 408-975-2730 轉 384