

改善精神健康 的提示

Tips for...

Improving Mental Health

说到我们的身体健康，人人都知道为了保持健康应该怎么做。我们可能会走楼梯而不搭乘电梯；确保多吃蔬菜；涂抹防晒霜以保护皮肤。同样，保护我们的精神健康也非常重要。遗憾的是，我们当中很多人并没有意识到保持精神健康也要付出努力。这其中的部分原因，可能是很多人以为，所谓精神健康就是没有精神病的症状。事实上远非如此。精神健康的意思是：自我感觉良好，在生活和思维方面保持平衡，并且对人生中的高潮低谷都能够做出积极的反应。每个人都应该保持良好的精神健康，它不仅有助于你免患精神疾病，还能帮助你从生活中得到最大的收获。

那么，怎样做才能使精神更健康呢？下面是一些保护并改善精神健康的提示和建议。

身体健康 = 精神健康

经常锻炼

我们知道锻炼对我们的身体是如何有好处，其实它对我们的精神健康也有好处。研究证实，锻炼可以大大地释放压力，减少肌肉紧张，增加血液循环，并使你的身体充满使人感觉良好的化学物质。经常锻炼的人都说他们较少焦虑。另外，锻炼已证实可以减少轻微抑郁症的症状。

- 提示：想增加活动量、并看到运动为精神健康带来好处的最佳方式，就是从微小的改变做起：午饭休息时轻快地散散步；跟孩子们在户外玩耍；并配合你的日常作息时间表，争取机会多做运动。

良好饮食

想必你们以前都听说过：恰当的饮食有利于你的身体健康。而证据显示，健康的饮食实际上也能促进你的精神健康。经常选择合适的食物，进食健康的早点和定时用餐，可以使你的能量燃烧得缓慢，能保持情绪和体力稳定，使急躁远离自己。某些坚果、鱼类和蔬菜也含有对身体和精神都有好处的成分。

- 提示：想了解更多关于恰当选择食物的信息，请浏览网站：www.dialadietitian.org，或拨打免费电话811 向营养师咨询。



明智地选择饮料

要注意自己喝些什么，酒精和含咖啡因的饮料，如咖啡、红茶和可乐都会影响你的精神健康。酒精是镇静剂（depressant），顾名思义，它会减缓大脑的活动。正因为它是一种镇静剂，所以，如果你在喝酒时已经因某事而感到情绪低落的话，等你酒醒过来之后，问题可能会更糟糕。咖啡因则是一种兴奋剂（stimulant），也就是说，它暂时给你增加能量。但是，它也会使你感觉紧张、急躁和不安。

- › 提示：睡前避免某些饮料。至少在上床前 2 小时不要喝含咖啡因的饮料或酒，这有助于减少这些致瘾物对你睡眠规律的影响。
- › 提示：喝水。大量喝水至关重要，因为水可以补充脑细胞，帮助抗击疲劳。

你可能被诊断出患有精神疾病但依然拥有精神健康

一个人可能患有精神疾病，但依然拥有良好的精神健康。因为精神疾病可能是周期性发作，多数人都有正常的时候。而在正常的时候，接受精神疾病治疗的人通常精神健康会非常好。这是因为：在治疗和康复的进程中，他们领悟到，保持自己的精神健康，既能够有助于防止疾病复发，也有助于延长正常状态。

睡眠要足够

说时容易做时难，对吧？如果你的睡眠不足，你会觉得难过、焦虑、紧张或者容易发脾气，也会使你困倦得难以集中注意力，或无法把事情做完。高质量的睡眠使大脑得以休息，修复并补充脑细胞。清醒的大脑对我们的情绪、决策能力和社交互动都有帮助。如果忧虑的想法使你晚上无法安睡，那么请看下一段“健康思维”部分。

- › 提示：养成习惯。尽量每天（包括周末）同一时间睡觉和起床。

实践健康的思维

我们知道，我们受思维的影响。思维与我们情感和身体上的感受联系在一起，也影响我们决定如何处理事物。我们经常听说，我们应该如何运用正面思想（positive thinking），但正面思想这一想法本身就有问题：没有人能够时时刻刻都在正面地思考。例如，不论你是一个多么乐观的人，要你去积极地看待失业，恐怕很难。所以，我们力所能及的就是：以健康、有益的方式思考。健康的思考方式（Healthy thinking）是以平衡的方式看待事物，平衡思想（Balanced thinking）的意思是，要看到一

精神健康测量表

阅读下面 5 句话，确定自己是否同意每句话。

- 我能够享受眼前，而不后悔过去，也不担心将来。
- 当我面对困难情形时，我将注意力放在从中我能学到的东西上。
- 我腾出时间做我爱做的事情，如业余爱好、度假，或与家人和朋友共度时光。
- 我意识到自己既有优点也有缺点，并努力发挥优点、改掉缺点。
- 面对变化我能应对自如。

如果你不同意上述任何一句表述，或者你想参加我们完整的“在线精神健康测验*”以找到精神健康的 5 个特征，请浏览网站：www.cmha.bc.ca，点击页面左侧的“精神健康测量表”（Mental Health Meter）。

* 注：仅有英文版

个事物中的所有因素：好的、坏的和不好不坏的，然后再决定你对它的感受。运用更健康、更平衡的思维不仅能帮助你更有效地应对生活事件和人际关系，也能增进你的自信和自尊心。它之所以能做到这一点，是通过帮助你以一种现实的方式看待自己好的和不那么好的品质。

- 提示：与专业人士谈谈什么事情使你苦恼，这能真正帮助你。辅导员能通过教你如何审察你的问题并识别出你的“思想陷阱”（“thinking traps”）来帮助你。思想陷阱是常见的不平衡的思维方式。你可以通过学校、工作场所，或通过为你的族裔或信仰团体提供的特别辅导服务接触到辅导员。

建立起一个健全的互助网络

与家人、朋友和同事建立起健康的人际关系对于保持良好的精神健康至关重要。亲人不仅在你身旁，给予支持，助你度过艰难时光，还能帮助你建立起自信，并让你感受到自己的价值。互助网络是宝贵的，因为家人和朋友能提供情感的支持和实际的帮助，例如把你从机场接回来。你的互助网络的成员还能根据他们自身的经验，通过分享建议和 information 来提供帮助。

- 提示：主动参与。要想建立自己的互助网络，你就需要做一些尝试：加入一个俱乐部或运动队；参加家庭或工作场所组织的活动；与失去往来的朋友重新联系；将自己置身于你希望认识的人会出席的场合里。如果你不害羞，就和他们攀谈！如果你害羞，尝试去人数较少的地方。或者也可以先从给老朋友打电话、发电子邮件、或寄信开始。



接触超越自我的事物 对精神健康有益

愿意立下目标、并接触超越自我的事物，这种愿望是使我们之所以为人类的品质之一。它不仅使我们开阔眼界，觉得生活有意义，还因而促进我们的精神健康。它还可以将我们与关心同样事物的人联系起来，进而建立起一个更强大的社会互助网络。

- 与自己所关心的事业联系起来：加入集会、在请愿书上签名、筹集资金或做义工
- 找到属于你自己的精神活动：独自祷告或冥想、正式的礼拜仪式、或者亲近大自然

接下来我该怎么办？

虽然大多数人认为精神健康对他们重要，但最近的一项全国调查发现，只有 2/3 的人为改善自己的精神健康做出调整。为保持良好的精神健康，你需要采取积极的行动。阅读本材料就是一个非常好的起点，但是，就自我保护而言，还有更多事情有待加强。以下资源可以为你提供更多有关良好精神健康方面的信息。

以下资源仅有英文版：

卑诗省精神健康和成瘾资料合作伙伴 (BC Partners For Mental Health and Addictions Information)

请浏览“为你解困——精神健康信息网”：www.heretohelp.bc.ca，以获取良好精神健康方面的有用资料，包括我们提供的“健康单元练习”（Wellness Modules）。这些单元练习采用习作的形式，能帮助你学习重要技能，保持你的精神健康。以下是一共八个习作的主题：

- 精神健康的重要
- 压力和身心健康
- 社会支持
- 解决困难
- 控制愤怒
- 获取一夜安眠
- 良好的饮食和生活
- 健康思想

加拿大心理卫生协会卑诗省分会(Canadian Mental Health Association, BC Division)

请浏览网站：www.cmha.bc.ca，或致电：1-800-555-8222（仅限于卑诗省境内免费），大温哥华地区则请致电：604-688-3234，可以获取有关精神健康或任何精神疾病的信息和社区资源。

你居住所在地的紧急求助热线 (Your Local Crisis Line)

虽然名字叫“紧急求助”，但它并不是只为处于危机状态的人提供帮助，一般人也可以使用。例如，你可以打电话了解有关当地服务的信息，或者你只是需要找个人说说话。如果你觉得精神上痛苦或烦恼，可以致电卑诗省紧急求助热线：310-6789（在卑诗省境内无需拨打区号），该热线每天 24 小时开通，无需等待，没有忙音。

以下资源可提供多种语言翻译服务：

* 在使用以下任何一项服务时，如果英语不是你的母语，请先用英语说出你的首选语言（如 Mandarin 或 Cantonese），然后就会连接到相关翻译。可提供 100 多种语言翻译服务。

卑诗健康连线(HealthLink BC)

请拨打 811 或浏览网站：www.healthlinkbc.ca，可以为你的家人获取免费、非紧急的健康信息，包括精神健康方面的资料。通过 811 电话，你还可以就你担心的疾病症状与注册护士交谈，或就药物问题向药剂师咨询。

