

促進精神健康 的提示

Tips for...

Improving Mental Health

當提到身體健康時，我們都知道要採取甚麼行動來保持身體健康。我們也許會步行上落樓梯而不乘搭升降機，或多吃蔬菜，或搽上防曬護膚油，保護我們的肌膚。其實確保我們的精神健康同樣重要。可惜的是，有很多人都沒有意識到要盡力保持精神健康。部份原因可能是由於許多人認為，精神健康僅僅是指沒有患上精神病而已。事實上，精神健康的定義遠遠較此廣泛。精神健康是指個人對自我的感覺良好、生活和思想平衡，並能以積極的態度面對人生的高低起伏。每一個人都應該保持良好的精神健康，因為它不僅能保護您免受精神病症的影響，而且還能幫助您充分享受充實生活。

那麼，我們要做些甚麼來促進精神健康？以下是一些提示和建議，可以確保和促進您的精神健康：

身體健康 = 精神健康

運動

我們知道運動對身體是多麼有益，但運動對我們的精神健康也是裨益良多。研究證實，運動是解除壓力的最好方法。它減少肌肉緊張、促進血液循環，並使您的身體充滿令您感覺良好的化學物質。經常運動的人表示他們較少有焦慮不安的情緒。此外，運動已證實能舒緩輕度抑鬱症的病癥。

- 提示：您增加活動量和促進精神健康的最佳方法，是從微小的改變做起。利用午餐休息的時間出外輕快步行，與孩子在戶外嬉戲，並配合您的日常作息時間表，爭取機會多做運動。

良好飲食

均衡飲食對身體健康有益，這些您以往全都聽過了。但證據顯示，健康飲食事實上也可以有助於增進您的精神健康。經常選吃合適的食物、吃一頓健康的早餐和定時用餐，都可以為您提供慢燃的熱量，有助穩定您的情緒和能量，並消除煩躁。某些種類的堅果、魚類、水果和蔬菜所含有的成份對精神和身體都有益處。

- 提示：要更多瞭解如何選擇合適的食物，請瀏覽 www.dialadietitian.org，或致電 811 免費與營養師傾談。



明智地選擇飲料

要注意您所飲用的飲料種類。含有酒精和咖啡因的飲料全都可以影響您的精神健康，如咖啡、紅茶和可樂等。酒精是一種抑制劑（depressant），也就是會令您的腦部活動放緩。正因酒精是抑制劑，因此，倘若您在飲酒時已受到一些事情困擾而感到情緒低落，那麼，您酒後清醒時，您的問題看來會顯得更糟糕。反過來說，咖啡因是一種興奮劑（stimulant），即是它會暫時令您的精力更加旺盛，但咖啡因可以令您感到緊張、煩躁或不安。

- 提示：睡前避免飲用這些飲料。在上床前至少兩小時，不要喝含有咖啡因或酒精的飲料，這樣有助減少這些（致癮）物質對您睡眠習慣的影響。
- 提示：要多喝水。水可以補充腦部的細胞，並有助消除疲勞，因此，多喝水很重要。

您可以同時被診斷患有精神病症而仍然擁有精神健康

一個人可以患有精神病症而同時仍然擁有正面的精神健康。由於精神病症可以是周期性發作，因此大部份患者都有精神狀態良好的時候；而且，在這段期間接受治療的精神病患者通常能維持良好的精神健康，因為在治療和康復的過程中，他們認識到悉心料理個人的精神健康有助防止病情再度復發，並幫助他們更能維持良好狀態。

獲取充足的睡眠

這是說易行難吧？但無論實行起來有多難，倘若沒有充足的睡眠，您會感到憂愁、焦慮、緊張或脾氣暴躁，您亦會感到過份疲勞而無法集中精神或把事情辦妥。良好的睡眠不但可以使大腦獲得充足的休息，還可以修補腦部的細胞。頭腦清醒對我們的情緒、決策能力和社交活動都有幫助。倘若憂慮的思緒令您無法安睡，請參看下一節：「健康的思考方式」。

- 提示：養成習慣。嘗試每天定時睡覺和起床，週末也是如此。

精神健康測量表

請閱讀以下的五句陳述，然後逐一表示您贊同與否。

- 我能夠享受現在這一刻，而不會懊悔過去、擔心將來。
- 當我面對困難的處境時，我會把注意力集中在能夠吸取的教訓。
- 我會抽出時間做我喜愛的事情，如嗜好、渡假或與朋友和家人共渡時光。
- 我能認識別自己的強項和弱點，並在兩方面盡力發揮和改善。
- 我能夠適應改變。

如果您不贊同以上任何的陳述，或者有興趣做一套完整的網上精神健康測驗*，找出良好精神健康的五個特點，請瀏覽 www.cmha.bc.ca，然後在網頁的左方點選「精神健康測量表」（Mental Health Meter）。

* 只提供英語版本

實踐健康的思考方式

大家都知道我們受到思想的影響，它主宰我們的情緒和身體感覺，還影響我們如何作出處理事情的決定。我們時常聽到一些關於我們應該如何實踐正面思想（positive thinking）的建議。不過，問題在於沒有人可以每時每刻都正面地思考。舉例說，不管您是一個多麼樂觀的人，大概亦難以對失業保持正面的想法。因此，最佳的做法是循著健康和有益的方向思考。健康的思考方式（Healthy thinking）指採

取平衡的方式去思考事物。平衡思想

(Balanced thinking) 意味著在一個情況下考慮所有因素，包括好的、壞的和中性的因素，然後才決定您對這個情況的感覺。採用更健康、更平衡的思考方式不但能幫助您更有效地應對人生的重大事情和關係，還能增強您的信心和自尊心，因為平衡思想可以切實地幫助您看見自己的優點和缺點。

- 提示：與專業人士討論有關您所面對的困擾，可以使您獲得真正的幫助。輔導員可以教導您如何審察您的問題，並找出您的「思想陷阱」(“thinking traps”)，也就是一些常見的不平衡思考方式。您可以透過學校、工作場所，或您的族裔或宗教團體的特殊服務，獲得輔導員的協助。

建立一個健全的支持網絡

與朋友、家人和同事建立一個和睦友愛的關係是保持良好精神健康的要訣。您所愛的人不但能夠在您有困難的時候扶持您和幫助您渡過難關，還可以幫助您建立自信心和令您感到備受重視。支持網絡非常寶貴，因為朋友和家人可以給您提供精神上的支持或實質性的幫忙，例如到機場接您。您的支持網絡成員也可以根據各人的經驗，與您分享資訊和建議，為您提供幫助。

- 提示：投身參與。如果您想建立一個支持網絡，就需要參與一些活動。加入會社或運動隊伍、出席家庭或公司聚會、或與失去聯繫的人再次聯絡都是好辦法。置身在一些您希望認識的人會出席的場合裡，不妨主動與別人攀談！倘若您害羞，可以嘗試參加一些人數較少的場合或從致電老朋友開始，再不然發個電郵或寫封信。



接觸超越自我的事物 對精神健康有益處

希望生活有目標和接觸超越自我的事物，是我們身為人類的特質之一。這個特質促進我們的精神健康，它不但拓闊我們的眼界及為我們的生活賦予意義，還將我們與周圍對這些事物有共同關注的人連繫起來，建立一個更強大的社會支持網絡：

- 將自己聯繫到所關心的社會事務上：參加集會、簽請願書、募款或當義工
- 尋找您自己的信仰：個別祈禱或默想、參與正式的崇拜儀式，或與大自然接觸

我可以從何開始？

即使大多數人都說精神健康對他們十分重要，但最近的一次全國民意調查顯示，只有三分之二的市民致力為促進自己的精神健康而作出改變。您需要採取積極的行動以維持良好的精神健康。閱讀這份指南是個好開始，不過，您還可以做更多的事情來令自己更健康。以下的資源可以為您提供更多有關良好精神健康的資訊。

僅以英文提供的資源如下：

卑詩省精神健康和癮癮資料合作夥伴 (BC Partners For Mental Health and Addictions Information)

請瀏覽「助您解困—精神健康資訊網」(Here to Help 網站) www.heretohelp.bc.ca，獲取有關良好精神健康的實用資訊，包括我們的健康單元練習 (Wellness Modules)。這些單元練習採用習作的形式，幫助您學習保持精神健康的重要技巧。以下是一共八個習作的主題：

- 精神健康的重要 (Mental Health Matters)
- 壓力和身心健康 (Stress and Well-Being)
- 社會支持 (Social Support)
- 解決困難 (Problem-Solving)
- 控制憤怒 (Anger Management)
- 獲取一夜安眠 (Getting a Good Night's Sleep)
- 良好的飲食和生活 (Eating and Living Well)
- 健康思想 (Healthy Thinking)

加拿大心理衛生協會卑詩省分會 (Canadian Mental Health Association, BC Division)

有關精神健康或任何精神病症的資訊和社區資源，可瀏覽 www.cmha.bc.ca，或致電省內免費長途電話：1-800-555-8222，大溫哥華地區則請致電：604-688-3234。

您所屬地區的緊急求助熱線 (Your Local Crisis Line)

雖然名為「緊急求助熱線」，但該熱線並非僅為有緊急需要的人士而設。如果您需要查詢有關您所屬地區的服務資料，或只需要有人與您傾談，您都可以致電緊急求助熱線。如遇困難，請致電 310-6789 (卑詩省內無需撥區域字頭)，這號碼每日 24 小時接駁至卑詩省的緊急求助熱線 (BC crisis line)，無需等候，電話也不會因繁忙而打不通。

下面是以多種語言提供的資源：

* 下面的每一項服務，提供的翻譯語言達 100 多種。倘若您的母語不是英語，請向接線生用英語說出您的首選語言 (如 Cantonese 或 Mandarin)，然後等候接駁至傳譯員。

卑詩健康結連 (HealthLink BC)

請致電 811 或瀏覽 www.healthlinkbc.ca。這是一項免費服務，為您和您的家人提供非緊急性的健康資料，包括精神健康的資料。透過 811，您可以與註冊護士討論您所擔心的病癥，或向藥劑師查詢有關醫藥的問題。

