



心理健康常见问题

什么是心理健康？

心理健康与我们的情感、情绪和社交需求有关。它影响我们的思维方式、感受、行为以及我们与他人的互动。

哪些因素会影响我们的心理健康？

我们的生活经历和环境会影响心理健康。例如，我们的成长环境、日常压力、种族歧视或暴力等严峻挑战，甚至全球性问题。

一些心理健康状况也会受到遗传因素的影响，在某些家庭中更为常见。创伤性经历（如战争、种族歧视、贫困和虐待）带来的影响，也可能代代相传。

我怎么知道自己是否需要帮助？

心理健康问题可能表现出多种迹象，例如情绪变化、食欲改变、睡眠习惯变化，甚至无法解释的疼痛或不适。如果你的思维或行为影响到你的日常生活，那么你可以考虑向值得信赖的人求助，比如朋友、家人或医生。

如果我忽视它，它会自己消失吗？

每个人都会偶尔产生负面情绪。但如果这些情绪持续很长时间没有改善，或者严重到影响你的日常活动和人际关系，那么你可能需要考虑寻求心理健康支持。

我觉得自己需要帮助，但我害怕别人会评判我。我该怎么办？

许多亚洲文化重视群体和谐，因此人们常常害怕表现得太过软弱或成为别人的负担——但群体和谐也意味着别人愿意提供帮助。你可以找一个值得信赖的人谈谈你的感受，或者联系当地的组织。许多组织提供社交活动和保密的支持小组，让人们可以在没有评判的环境中与他人交流并分享自己的经历。这些组织还可以帮助你找到社区中值得信赖的心理治疗师。

你知道吗？ 81% 的亚洲纽约人经历过头痛、疲劳、失眠以及其他常与心理压力相关的症状。**你并不孤单。**





心理健康常见问题

有哪些心理健康专业人士？



咨询师、治疗师和临床医生：这些专业人士经过培训，能够帮助识别、评估和治疗心理健康问题。



心理学家：拥有心理学博士学位，能够评估个体的心理健康状况，进行诊断并提供治疗。



精神科医生：是一种医学医生，除了诊断和治疗心理健康问题外，还可以开处方药物。



持牌临床社会工作者：除了提供心理健康护理外，还帮助人们获取社区资源和政府服务。

治疗方式有哪些？

西方治疗方式通常包括与心理治疗师进行私密交流，大多数保险计划都会覆盖这些治疗费用。但也有许多其他选项可以结合亚洲传统疗法。

针灸、草药治疗、冥想和运动结合西方疗法，也可以成为平衡的心理健康治疗方案的一部分。你的医生可以帮助你找到合适的治疗方法。

我需要服用药物吗？如果它让我感觉不好或者让我上瘾怎么办？

处方药可以是一种重要的治疗手段，能够帮助一些人感觉更好。大多数用于治疗心理疾病的药物并不会导致成瘾，但有时可能会有一些负面副作用。

你的心理治疗师和医生会回答你的问题，并帮助你找到最适合你的治疗方案，无论是否使用药物。

如果我担心朋友或家人的心理健康，我该怎么办？

让他们知道你关心他们，并希望帮助他们感觉更好。对于很多人来说，承认自己正在经历心理健康问题或意识到自己需要治疗可能很困难。

尊重并关心他们，鼓励他们与你交流自己的感受。让他们知道，有很多人和资源可以支持他们。



心理健康问题可能发生在任何人身上。它们不是软弱或‘疯了’的表现，而是一种和身体疾病一样真实且严重的健康问题。