

精神健康與幸福

“沒有精神健康就沒有健康。” – [World Health Organisation](http://www.who.int)

理解精神健康與幸福可以有許多方式。

一般來說，在談論精神健康與幸福的時候，大家談論的是您的思想、感覺、與他人的互動、享受及參與生活的方式。

在您的一生中，您會經歷起伏，面臨不同的困難。包括有時候會感到悲傷、憤怒、擔憂，有時候甚至感到難堪重負。

不過，困難的想法和感覺有時候會持續很長時間，甚至會開始影響您的日常生活，使您很難做您平常做的事情。

您可能會開始注意到自己除了諸如睡眠或飲食習慣改變等身體方面的症狀之外，在想法、感覺以及跟他人相處方式等方面也有變化。

您成長的時間、地點以及您過去的經歷都會影響您對精神健康和幸福的看法，以及當您感到壓力或不舒服時您會做的事情，包括您是否尋求幫助。

如果您覺得不舒服，尋求幫助並不丟人。事實上，尋求幫助是需要勇氣的，可以顯著地改善您本人和周圍的人的生活。

如果您想改善您自己、家人或社區的精神健康與幸福，有很多事情您需要瞭解，而且有很多事情要做。

而且，任何需要幫助的人都可以得到幫助，以幫助他們克服在精神健康或幸福方面可能遇到的各種困難。

尋求幫助

如果您需要在精神健康與幸福方面為自己或親人獲得幫助，下面可供選擇的方案也許對您有用。

請記住，如果您目前正處於危機中，請打電話000。

您的隱私很重要。

在澳大利亞，每當您使用醫療服務或精神健康服務的時候，都有法律保護您的隱私。

也就是說，您對醫生、顧問、口譯員或其他醫務人員所說的話都是保密的，未經您的同意，不會向任何人透露。

在極少數情況下，如果某個人有受到傷害或傷害他人的嚴重風險，那麼這就是在保密方面唯一的例外，目的是保證所有人的安全。

- 看醫生和其他醫療專業人員

- 醫生的作用是幫助照顧您及家人的健康，包括精神健康和幸福。
- 如果您本人或您的親人在精神健康和幸福方面遇到了問題，在開始去看醫生是一個好辦法。
- 您的醫生可以詳細瞭解您的情況，告訴您什麼方法也許有用。如果您有某些偏好，某些事情您願意做，某些事情您不願意做，或者您什麼都拿不定主意，希望瞭解更多資訊，那麼您可以告訴醫生。您也可以請人（比如家人）陪您一起去。
- 您的醫生可能會幫您聯繫其他醫務人員（比如聯繫精神科醫生、心理醫生、社會工作者、集體培訓等等）來進一步幫助您。請告訴醫生您是否比較希望醫務人員講您的語言，或者是男性或女性。必要時您也可以請醫生協助您預約或填寫表格。
- 在跟醫生或其他醫務人員預約時，如果您需要口譯，請記得提出這個要求。這樣會使雙方更容易瞭解對方的意思，然後決定下一步該怎麼做。

- 在家裡和社區裡

- 在家裡和社區裡您也有很多辦法可以改善您的精神健康、讓您更幸福、解決您可能遇到的難題。
- 跟您信得過的人（比如親近的家人朋友、老師、宗教領袖或社區領導人）談論所發生的事情，這樣有助於您更好地瞭解正在發生的事情和您的感受，從而有助於減輕您的壓力，給您帶來希望、讓您瞭解不同觀點。
- 無論您感覺良好還是遇到困難，做一些對您有意義、能給您帶來快樂的事情都是很重要的。不同的事情對不同的人有用，有些人喜歡音樂、烹飪、運動、藝術、朋友、信仰、社區活動.....這取決於什麼對您最重要，您喜歡什麼。
- 我們的身體和心靈是互相聯繫的。在注意身體健康的同時注意精神健康，有助於增進您的整體健康感。養成健康的飲食、睡眠和運動習慣是一個好的開端。
- 掌握更多的精神健康與幸福知識，也有助於您逐漸改善您的精神健康與幸福。請利用下面的資源以瞭解更多。
- 如果您已經在家裡和社區裡試過做一些事情，但仍然感到有壓力、不舒服，那麼這時候也許就必須向其他人求助了，比如去看醫生。

本資料由下列機構編寫：

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

2020年發行

