

基本精神健康概覽

(for HK Aid)

圍爐傾 hearth talk

情緒的功能

情緒沒有好壞，我們可視它為動物和人類在進化過程中產生的一種訊號。

情緒告訴我們：

- 1) 我們到底是誰，喜歡什麼，不喜歡什麼
- 2) 應該如何跟別人互動
- 3) 該如何理解所發生的事情

因為情緒多是自然不過的反應，我們不應該刻意去壓抑。

當然有時侯過於強烈、負面、持續的情緒會令我們困擾和產生問題或衝突，會比較難處理和平復下來。

海外港人常見的情緒和困擾

- 不開心、悲傷 (unhappiness, depression)
- 絕望、無力 (hopelessness, helplessness)
- 焦慮、擔心、恐懼 (anxiety, worry, fear)
- 憤怒、挫敗 (anger, frustration)
- 羞恥、罪咎 (shame, guilt)
- 創傷後遺/替代性創傷 (post-traumatic stress/vicarious trauma)
- Burnout
- 哀痛、哀悼 (grief, mourning)、ambiguous loss

Common mental health issues

常見的精神健康問題

何謂「精神病」？

- 社會文化定義：將一些非尋常的心理狀況和行為歸納為不同種類的「病患」
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (**DSM-V**) or International Classification of Diseases (**ICD-11**)
- 和日常「**情緒**」的分別：有程度，亦有性質之分 (e.g. depression, psychosis)
 - 亦有發展性 (developmental)/認知障礙性 (neurocognitive)
- 重要條件：
 - 症狀程度較高、持續一段時間
 - 導致日常生活、學業/工作、社交上持續的困難

何謂「精神病」？

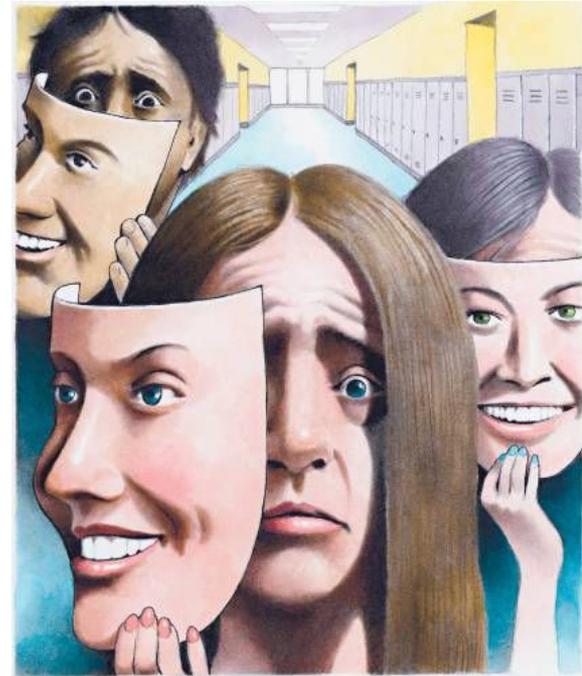
- 生活上壓力/轉變(life stresses/changes)增加, 確診精神病的機會率相應提升
 - 移民、適應新環境/文化 (immigrants, racial minorities↑)
 - 政治經濟環境、人權狀況 (economic depression, conflict↑)
 - 年齡、性別、性取向、家庭/個人/遺傳因素
 - 經歷喪親、創傷性事件、患病受傷等。
 - 心理因素 e.g.受控程度 (perception/locus of control)
 - Poll: experience of MI?
 - 什麼因素影響社運人士和海外港人的精神健康？

注意事項

- **這些資料純屬參考，請別用來診斷自己/他人**
- 對一些生活上壓力/轉變(例如移居海外、政治、疫情、人際關係)產生情緒反應是**正常的**
- 這是我們**適應過程**的一部分(natural process of adjustment)
- 並不需要刻意去處理或消除情緒，最好的方法是抒發和感受 (i.e. the only way through is out)
- 如果持續受症狀困擾或開始影響日常生活的話，可向身邊的人、家庭醫生或當地組織求助

抑鬱症 (depression; Major Depressive Disorder)

- 持續感到情緒低落或難過
- 負面想法反復出現、感覺自己沒價值
- 說話/動作變慢
- 輕生念頭/行為
- **對事物沒有興趣、沒有動力**
- **食慾降低, 體重增加, 腸胃問題**
- **思緒凌亂、注意力不集中、無法做決定**
- **睡眠問題 (e.g. 失眠、嗜睡)**



上次提到情緒有生理的部分、
精神病亦有mind-body link !
有時候情緒上的變化比較難形容,
反而會察覺生理上轉變

焦慮症 (anxiety; GAD, panic, social anxiety, phobias etc.)

- 坐立不安或感覺緊張
- 易怒
- 難以控制的擔心、憂慮
- 注意力難以集中，腦袋一片空白

- 睡眠障礙(e.g. 失眠)
- 容易感到疲累
- 頭痛、肌肉僵硬緊繃(常見於肩頸)
- 腸胃問題



- Briefly mention other anxiety disorders: panic, social anxiety etc.

創傷後壓力症 (post-traumatic stress disorder)

- Anxiety symptoms; fight or flight response
- 過度警惕或焦躁不安
- 重新經歷創傷事件：
 - 不由自主浮現的記憶/畫面 (令患者高度困擾的flashbacks)
 - 發噩夢
- 回憶起創傷事件的細節時：Panic/驚恐反應，如心跳、疼痛、出汗、嘔心、發抖
- 逃避有關創傷事件的回憶、人和事
- 在事件發生後持續一個月或以上

創傷後壓力症：注意事項

- 並非每個經歷創傷事件的人都會患上創傷後遺症 (3%~30%+)
- 在目擊或經歷創傷性事情後，很多人都會感到失落／不安／困擾，和經歷剛才的症狀；大部分人的症狀都會隨著時間消失
- 對剛經歷創傷事件的人，有些處理方式可能弊多於利：靜觀，放鬆練習，一次性的debrief
- 對經歷創傷事件的人最有幫助的是：**安全的環境(physical & psychological safety)、家人/朋友的支持和照顧(perceived social support)**
- 如果創傷後壓力症狀持續一個月以上亦未減退，請尋求專業協助

什麼時候要尋求專業協助？

- It's a balance - there is room for listening as a friend or supporter



- **Consultation / Ask for advice:** 感到不確定/無法應付的時候
 - 當地防止自殺/精神健康熱線
 - 精神健康組織、NGOs、家庭醫生
 - Hearth Talk電郵
- Refer的時候, 正常情況需徵得本人同意 (consent)
- 緊急情況除外 (本人/他人安全受威脅)

Your role and responsibility 你的角色

- 「行山」比喻
 - 同路人 / Companion
 - 我們可以相隨、幫她看地圖、但不能替她走完她的路
 - 我們不能替他們解決所有的問題 / 救贖別人
 - 有離有散
- Empower and support, not “rescue”
- **你的角色: Community**
 - Importance of social connections and 圍爐
 - 可以察覺到身邊的人的情緒轉變和困擾
 - 你不是專業人士, 不需要擔當輔導員
 - Proactively consult, ask for help and refer