

心理健康及心理健康問題

什麼是心理健康？

心理健康是指在身體、心理、情感情感及精神等方面達到的平衡狀態。它表明的是你享受生活和應對挑戰的一種能力，表現在做出選擇、應對和處理**困難處境**及談論需求和欲望等方面。

正如你身處的生活和環境在不斷地變化，你的**情緒**、思想與幸福感也在不斷地變化之中，所以在你的整个人生以及不同環境下尋求平衡就顯得至為重要。有時我們會感到心理不平衡，如悲傷、憂慮、恐懼和**懷疑**，這是很正常的現象，但是如果以上感受影響到你的日常生活，就會成為需要解決的問題。

什麼導致心理健康問題？

為什麼人們會有心理健康問題說法不一。科學研究發現很多嚴重的心理健康問題源於人腦中生物化學成份的紊亂，專家相信某些心理、社會及環境因素會影響人的健康，所以在你的一生中，心理健康始終受到身體、精神及情感因素的影響。精神壓力會妨礙你正確地處理問題，並且使你難以應對日常的活動。可能因為你缺乏一些必要的方法和資訊，所以你在處理這些問題時頗感困難。你可能正面臨著以下這些問題的困擾：

- 離婚
- 心愛的人死亡
- 車禍
- 身體健康有問題
- 在戰亂中成長、離開**祖國**或者適應一個新國家（通常意味著應付移民和**重新定居的經歷**）
- 面對種族歧視或其他偏見（因為性向、年齡、宗教、文化、階級等）
- 低收入或無家可歸
- 在教育、工作和保健上受不平等對待
- 有心理健康問題家族史
- 受到暴力、虐待或其他的傷害

你的家庭或其他人給你關愛、支援和接受的程度同樣會影響著你的心理健康。

需要著重指出的是，不同的文化背景對心理健康的理解會有所不同，例如，在一些國家，患有精神分裂症的人往往被認為是具有特殊力量和遠見的人。

酒精和其他毒品的使用通常不會引起人的心理健康問題，但是它們常常被用來應付這些問題，從而使心理問題變得更為嚴重。

你應該和健康護理人員協作一致，共同對付心理問題，搞清可能引起心理健康問題的原因以及如何克服它們。另外，你應當明白，患有心理問題不是你的過錯，沒有人情

About mental health and mental health problems (web article)

心理健康及心理健康問題（網頁內容） 6
願受這類問題的困擾。

心理健康問題的種類

心理健康問題在不同的時間通常會表現為不同的形式。

有人感到壓抑，還有人感到焦慮和恐懼，兒童可能在課堂上表現為多動或逃避，有些人厭食，有些人則暴飲暴食，有些人依賴酒精和毒品來麻木自己，更有些人逃避現實，例如，他們可以聽到或看到根本不存在的聲音或物體，或者相信那些虛幻的事情。有些人常有自殺念頭---導致一些人自殺，有些人感到憤怒或爭強好勝，有些人可能受到意外事故或者逝去很久的事件的困擾，例如車禍、童年時受到虐待等。很多人在同一時期會同時存在以上問題。

很多年來，我們認為心理問題會不斷復發或無法治癒，現在我們知道，很多患者恢復了健康，更有患者依靠自己的毅力和韌性、親友的支援、心理療法、減輕壓力的技巧或者有可能通過用藥而使健康趨向好轉。

有些人了解了醫生如何確認他們的問題之後會感到寬慰。他們對於獲得某種診斷可能會感到高興，因為這種診斷提供了針對問題的解釋以及治療的建議。但是其他人覺得獲得診斷並沒有什麼幫助。他們可能把診斷視為與他們的境遇不相符合的標籤或者類別。或者會認為他們的情形是由於艱難的生活境遇而不是由於疾病造成的。事實上，經常有些人被誤診和誤治，有時候他們的診斷結果在幾年內會改變數次，以至於他們自己都對治療失去信心。儘管如此，準確的診斷能幫助找到正確治療方法和最好的護理。

About mental health and mental health problems (web article)

About mental health and mental health problems, Chinese

我們可隨時提供援助

若你需要援助, 請致電:

麥克勞林戒毒及心理健康信息中心

免費電話: 1 800 463 6273

多倫多: 416 595 6111

本地的公共健康機構: 請查找本地電話簿藍頁或撥打 411

本地的資訊服務中心: 請查找本地電話簿的藍頁或撥打 411

本地的安置機構:

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

選自: 挑戰及選擇 安省心理健康服務機構 版權所有: 2003 上癮行為及心理健康中心