

## 精神健康同關注

### 理念：

今天的香港人，要懂得處理生活上帶來的問題，才能成功地適應香港的生活。我們一方面要懂得逆市求存之道，另一方面也得處理家中的大小問題，往往只餘下少得可憐的時間和精力與家人、朋友，甚至自己溝通。壓力實在迫人，但無法宣洩。在這個情況下，很多人的情緒健康也出現的問題，其實每五個香港人中便有一個患上不同程度的情緒病，但他們往往不知如何有效地處理。其實，如果我們能及早察覺情緒病的病徵，並接受適當的診治，患者是能夠復元的。

香港人對情緒病認識不足，多年來，患者求診前也走了不少“冤枉路”；他們飽受情緒病身體病徵(例如:失眠、頭痛、腸胃不適、心跳等)的困擾，但患者、其家人、甚至醫生都誤以為這是由一般身體疾病所引起的。所以患者做了很多的檢查，定期吃安眠藥或止痛藥都不能根治本身的問題。

身體病徵被誤為身懷頑疾，而情緒病徵(例如: 心情煩躁、情緒低落、精神緊張等)也被誤為純心理作用，以為是自己鑽牛角尖，或是性格問題。就是這些錯誤的觀念，令患者卻步求醫。其實，情緒病就如高血壓、糖尿病和其他身體疾病一樣，是建基於生理基礎上的。

香港人生活節奏急促，精神壓力沉重。精神健復康的路途上，除了康復者外，家人、照顧者的參與和鼓勵也是不可或缺的伙伴。透過撥款資助，設立「整全健康」，為精神情緒受困擾人士、家屬建立一個整全的支援網絡，讓康復家庭能以正面樂觀的態度，維持穩定情緒、並促進良好的家庭功能。



## 情緒病徵狀：

- 情緒低落、焦慮、煩躁
- 對平日喜愛的事物或活動完全失去興趣
- 睡眠或飲食習慣改變，如變得食慾不振或暴飲暴食
- 失眠、半夜易醒
- 為表現改變，如坐立不安，或易疲倦，欠精力
- 感到自己無用，為小事怪責自己
- 集中力和思考力下降
- 出現自毀行為，有自殺傾向



\*9 項特徵中若出現 5 項或以上，並持續最少兩星期，有可能患上情緒病

## 服務內容：

- (1) **社區教育**：為精神情緒受困擾的人士、其家人和照顧者提供社區教育，促進康復者維持穩定的精神狀況。
- (2) **心理治療**：為精神情緒受困擾人士的家人和照顧者提供心理輔導服務，讓他們了解受困擾人士的需要，提升他們支援及照顧困擾人士的能力。
- (3) **社區網絡**：建立社區網絡讓社區人士認識精神情緒受困擾人士的心理需要，並主動轉介困擾人士及其家人和朋友採用中心提供的情緒支援專線及跟進服務。

## 服務對象：

精神情緒受困擾人士、其家人或照顧者



## 個案研究

孔先生是長期病患者，需要服用多種藥物控制病情。去年三月因「毛霉菌」污染藥物導致病人死亡，孔先生恰巧也長期服用該種藥物，擔心自己會否成為下一名受害者。

其後，孔先生接二連三收到醫院管理局更換不同藥物的通知信件，令他對服藥產生莫名恐懼，經常懷疑其他藥物也會出問題，因此每晚都做惡夢，更出現幻聽，覺得有聲音叫他去傷害自己。終於他忍不住召了救護車，被轉介到精神科專科，確診患上焦慮症，需定期接受醫生治療。

有次外出散步時，孔先生遇上社福機構的社工。自此，他除了定期接受情緒輔導外，亦參與義務工作、小組活動等，為平淡的生活增添意義，亦認識到一群年輕的陽光義工，讓他可盡訴心中不快。他有需要時會把藥物或信件帶到中心，在社工的鼓勵及支持下開啟或服用，逐漸減輕焦慮感覺。



歡迎致電：8101 2929  
同我們聯絡



