

赞美, 联系, 成长

Simplified Chinese/简体中文

心理健康月是关于什么的?

正如您的身体健康, 您的心理健康亦同样值得您去关注和改善。这对于从没经历过或曾经历过心理问题的人士亦然。

心理健康月鼓励我们所有人去想—想我们的心理健康。这是一次机会, 可以让我们问一下自己的自我感觉以及对生活的感觉是否良好、我们跟他人是否有良好的关系以及我们是否正在参与有目的和有意义的活动。

这就是为什么今年的心理健康月的主题是“赞美、联系、成长”。

心理健康月是关于赞美您生活中的正面事物, 以及曾经帮助您度过更具挑战性岁月的力量和价值观。

心理健康月是关于通过留意您的亲密关系, 或者走出去结识新朋友, 与他人联系。

心理健康月还有就是关于成长; 开阔您的视野并尝试一下能为您创造意义和目的的新事物。

您的生活是否可以包含更多乐趣、支持或意义呢? 这将如何影响您的心理健康呢?

心理健康月或会对我们那些曾经历过心理问题的人士有特殊的重要意义。我们可以利用这个时间来赞美康复历程并思考我们生活中的全新意义以及有哪些事物为我们带来更大的生活满足感。我们每个人也可以利用这个时间来自问一下, 我们可以如何清除一些障碍, 让有心理问题的人士可以享受活跃、全情投入以及没有耻辱感的生活。

2012



赞美，

Simplified Chinese/简体中文



赞美

在我们如此忙碌的生活当中，我们多久会留一次时间给自己欣赏平时忽略的事物。

生活难免有挑战、伤心和悲痛。这些事情以及我们的反应会塑造我们。重要的是，我们要对这些事情有足够的重视，然后寻找可以帮助我们应付处理并继续生活的人士或策略。

同时，赞美我们生活中的积极因素也是很重要的。

腾出时间辨别对我们的生活有积极影响的人和事可以帮助我们产生良好感觉，并有可能让我们不再认为这一切都是理所当然的。有人甚至曾经表示，能够欣赏人的生活可以帮助我们应付困境。

赞美的一些方式：

- 赞美他人的成就。研究表明，兴致盎然地对您很亲近的人的好消息作出反应将不仅对他人的身心健康有好处、对您的关系也是大有裨益的。
- 尽力专注您所享受的经历。如果您正在进食您最喜欢的食物，那就慢慢细尝好好享用；留心您所有的感官以及其为您带来的快感。
- 写一封信感谢让您有所改变的人。内容一定要包括他们如何帮助您、对您的影响以及要说谢谢。可以的话，把信读给他们听。
- 赞美多样性；参加节日庆典以及享受一系列的餐厅美食、艺术作品和媒体娱乐。



2012

联系, 成长

Simplified Chinese/简体中文

联系

社会联系和积极关系与我们的心理健康紧密相连。

在我们的一生中, 我们跟他人的关系不断变化, 但仍然非常重要。结交朋友让我们有机会分享我们的经历以及从他人的经历中学习。

与家人朋友之间的美好关系帮助我们共享欢乐, 享受生活。维持这些关系还意味着, 当我们心情低落或遇到问题时可以找到人跟我们谈谈。其他人可以就实际协助帮助我们并支持我们实现目标。

联系的一些方式:

- 主动提出帮助-为您信任的一家机构当志愿工或者就是帮您的朋友或家人搬家。
- 把做有益身体健康的事与社会活动结合起来, 以改善您的心理健康。跟一位朋友外出散步或加入步行小组。
- 把跟您亲密的人共度开心时光放在第一位, 并及时了解他们生活中发生的事。努力做一个善于聆听的人, 让他人不受打扰地分享他们的故事。
- 跟与您不同的人开始交谈。结识陌生人可以帮助您了解与您不同或者您以前不知道的行为或信仰。

成长

在生命的任何阶段我们都可以开始一些新尝试, 发现或重新发现一种兴趣。学习不一定要在课堂上或牵涉到教科书。我们只需要乐于接受新经历。

在我们真正享受的一项任务中建立知识和技能可以增强自尊, 让我们有机会进行社会互动, 以及改善我们的总体健康。

当设定新挑战或者从事新活动时, 选择对您有意义以及符合您的兴趣和价值观的新挑战或新活动。要灵活变通, 因为您的情况和价值观会改变。尝试想想为您的生活增添新目标而非尝试逃避。

成长的一些方式:

- 向您认识的人请教他们擅长或热衷的事, 而您对这些事已感兴趣一段长时间。
- 列出您最重视的事, 然后列出您花时间处理的事。它们是否相匹配? 您可以做些什么让您您可以花更多时间处理对您重要的事?
- 把繁重的任务分为更细小的部分。什么是您首先要做的第一步? 写下计划, 包括您将在何地、何时与如何做这件事, 以及您将如何处理障碍。不要忘记您希望完成任务的日期。
- 体验一种新文化。学习一些其它语言的字词。尝试一些新食物。跟来自您从未去过的地方的人交流。

您是否需要更多帮助?

Simplified Chinese/简体中文

有时, 我们最优先考虑的是, 在某些为我们带来问题的事情寻求帮助或者为我们感觉及思考方面要求改变。

通常, 第一步最好是咨询位于您所在地区, 能在有需要之时转介您见提供更专科服务的医生。如果您的家庭医生就您的情况制定一个管理计划, 您与心理医生的约见咨询, 达10次可以获得国民保健(Medicare)回扣。

如果您来自多元文化或语言背景, 请拨打**9912 3850**联系跨文化精神健康中心 (Transcultural Mental Health Centre) 查询信息及寻求支持。

如果您现在就需要跟他人交谈, 请拨打生命热线**13 11 14**或新州心理健康专线**1800 011 511** (24小时)。

最后, 要记住, 如果您在首次作出尝试时没有得到正确的帮助, 不断尝试是很重要的。再次发问或者向另一位心理健康专家咨询, 直到您找到适合您的支持和帮助, 这是没有问题的。

每星期7天, 每天24小时提供的紧急咨询和支持-

- 生命热线(Lifeline) -13 11 14
- 儿童求助热线(Kids Help Line) -1800 55 1800
- 澳大利亚男士专线(Mensline Australia) -1300 789 978
- 救世军关怀热线(Salvo Care Line) -1300 363 622

跨文化精神健康中心为居住在新州的有多元文化及语言背景的儿童、年轻人、老年人、以及家庭提供免费评估服务。中心支持个人以及家庭获取保健服务。

这包括:

- 关于转介到合适的保健及心理健康专家和服务的信息
- 培养良好心理健康的举措
- 使用能说超过65种语言的双语心理健康工作人员的直接援助

这些工作人员提供:

- 心理评估
- 短期治疗
- 悲痛/精神创伤心理咨询
- 给有心理健康问题人士的照顾者的支持

若要了解详细信息, 请拨打(02) 9912 3850联系跨文化心理健康中心。

拨款资助

联合编订

