

社区资源指南

心理健康



AT THE FOREFRONT
**UChicago
Medicine**



**Asian
Health
Coalition**

CENTER FOR ASIAN HEALTH EQUITY

为大芝加哥地区的华
人社區

致谢

我们要向若干组织及个人表达感谢，正是他们的贡献使这份心理健康社区资源指南得以问世。我们的合作伙伴 Pui Tak Center 提供了深刻的见解，他们介绍了如何包括有文化相关性的材料，体现出华人社区的心理健康需求。他们还分享了有关当地组织的信息，这些组织均向华人社区成员提供心理健康和药物使用服务。

另外，我们想感谢 Asian Health Coalition 行为健康计划的工作人员。执行主任 Fornessa T. Randal、助理主任 Yicklun Mo、资深计划经理 Nishita Conjeevaram、计划专员 Megan Sanico 以及资深计划行政官 Jessica Rubio 在制定本资源指南过程中发挥了关键作用。

我们还要感谢 University of Chicago Medicine 以及 Center for Asian Health Equity 研究团队为本资源指南做出的贡献。Dr. Karen Kim, MD、Dr. Seeba Anam, MD、Helen Lam, Ph.D、Miwa Yasui, Ph.D、Sandra Yu Rueger, Ph.D 和 Paula Lozano, Ph.D 就本指南提供的心理健康信息分享了他们的专长与知识。

最后，我们非常感激 Kristin Salvador 对本资源指南的制定、设计及出版做出的贡献。

Asian Health Coalition 是于 1996 年成立的 501(c)(3) 非营利组织，通过扎根社区的教育、能力培养、健康宣导以及研究，主要改善伊利诺伊州亚裔和太平洋岛民，以及非裔和其他有色人种移民群体的健康及福祉。

免责声明

本出版物由 Blue Cross Blue Shield of Illinois 平价治愈研究 UC_AWD100558 的拨款[部分]支持。本出版物的内容并不一定反映 Blue Cross Blue Shield of Illinois 的观点或政策。

本出版物由物质滥用与精神健康服务管理局 (SAMHSA) 的 SM084399 号拨款[部分]支持。本出版物的内容并不一定反映 SAMHSA 或美国健康及公众服务部 (HHS) 的观点或政策。

Mental Health

04	心理健康案例
14	什么是心理健康?
18	心理健康障碍
18	抑郁症
18	躁郁症
19	思觉失调
20	焦虑症
20	创伤后压力症
21	药物滥用症
22	饮食失症
23	专注力不足及过度活跃症 (ADHD)
23	侵扰行为障碍症
24	自杀预防
26	治疗类型
27	咨询和治疗
28	药物
28	心理健康专业人士类型
30	药物迷思
31	治疗迷思
32	开始对话及提供支持的提示
34	精神健康资源
34	什么是自我照顾? 常见误解
35	自我照顾指南
36	心理健康服务指南

华人移民故事

简介

吴太太 70 岁，住在唐人街的独立老年人生活公寓。她的女儿 莹 35 岁，住在郊区，但每周看望母亲并帮忙购买菜。她们的关系很亲密。吴太太喜欢做饭，只要女儿回家一起吃饭，她都会为女儿煲汤。但最近，莹注意到，母亲不再做平时喜欢的活动了，比如跟朋友跳莹舞和做饭。莹担心起来，最终找朋友 玫 寻求帮助。


莹正在与母亲 吴太太打电话。

莹：妈妈，我刚下班。我在去唐人街的路上，一会儿到家吃晚饭。我还给你买了杂货。

莹：又这样？妈妈，这可不像你。我可以点餐厅外带，但你还好吗？

吴太太：哦，我今天做不了饭了。你能在公司旁边的餐厅点外带吗？





吴太太：当然！我没事。
我只是累了，最近都没有睡好。

莹点了餐厅外带，
然后开车去了母亲家。



莹和吴太太在吃饭。

莹：妈妈，你今天做什么了？你去 McGuane Park 跳舞了吗？

莹：太可惜了！我知道你多喜欢跟朋友跳舞。或许，你明天可以跟朋友去找新的公园？

吴太太：啊，我今天没去。公园好像没有以前那么安全了。我不知道还能不能再去。



吴太太：哦，莹，这是个好主意。
但我先得睡个好觉。如果我睡眠不足，我无法运动！

莹：确实，妈妈。



莹在当地的商店购物。

玫：莹！你最近好吗？

玫：我很好！我刚和我妈妈通完电话，她说 吴太太上个月一直没去 McGuane Park 跳舞。她生病了吗？

莹：嗨，玫！我很好，你呢？



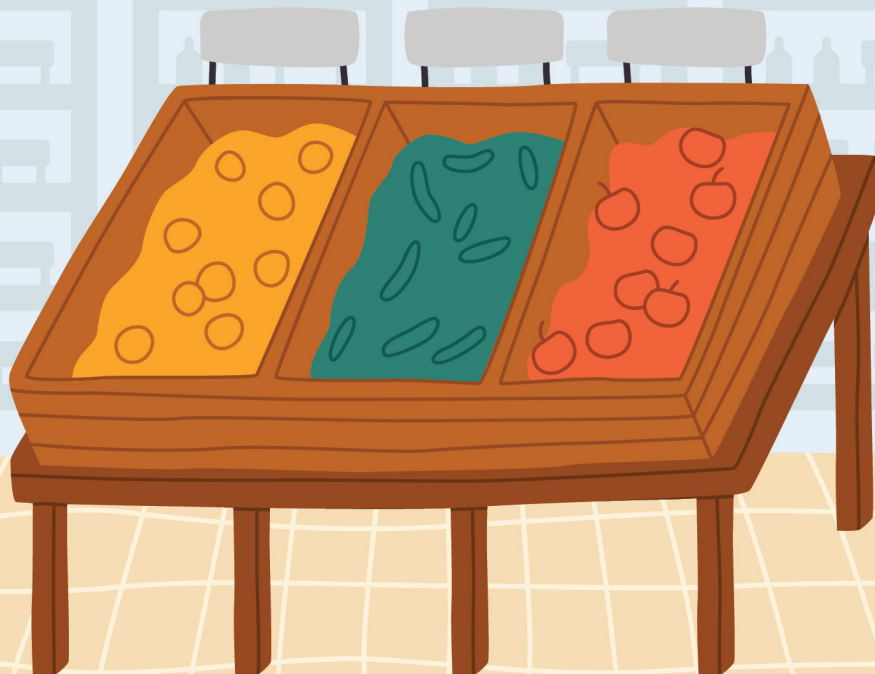
莹：她说她最近一直睡不好，没力气做饭，但这很不寻常。她还说担心安全，所以没有去跳排舞。但现在，我怀疑这是不是真的。她好像是在自我孤立。




玫：莹，听你这么说我很遗憾。几个月前，我妈妈也有同样的感受，她当时抑郁了。她不肯说，然后情况恶化了，最后我找到朋友求助。朋友给我介绍了精神健康提供者，为我妈妈做咨询。



莹：抑郁？我怎么能获得这方面更多的信息？





玫：这是我朋友跟我分享的心理健康资源指南。里面提供了当地提供者的名单，他们能帮助你妈妈处理现在的情况。

莹：玫，太谢谢你的帮助了！我都不知道怎样帮助我妈妈，但这似乎是不错的工具，能帮我想出最好的方法帮助她。

莹:妈妈,我知道你一直状态不好,无法做饭,所以我又点了外带。我能不能跟你聊一聊你的感受?

吴太太:莹,我都告诉你了。我只是这些天没精力。

莹:我跟玫聊了聊她的妈妈类似的经历。她当时的感受跟你一样,但她跟专业人士谈了她的经历后,她感觉好多了。



莹：我担心你，我认为听听专业人士的意见是个好主意。她还分享了这份她朋友给她的心理健康资源指南。如果你愿意，我们可以一起看看。

吴太太：我愿意试试看。我们一起看看资源指南吧。



莹和吴太太相视而笑，她们感觉现在吴太太获得了需要的支持，她的精神状态将有望好转。



什么是心理健康?

心理健康是整体健康及福祉的重要部分。心理健康包括情绪、心理和社会福祉。心理健康影响我们的思考、感觉及行为方式。心理健康也帮助我们决定如何处理压力, 跟他人相处, 以及作出健康的选择。从孩童时期到青春期, 再到成年期, 心理健康在每个生活阶段都很重要。

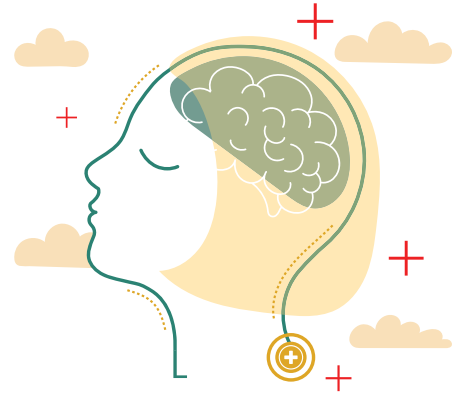
什么是心理健康障碍?

心理健康障碍是可诊断的健康状况, 会影响我们的情绪、思想及行为。心理健康障碍可造成巨大的压力, 影响日常活动与人际关系。

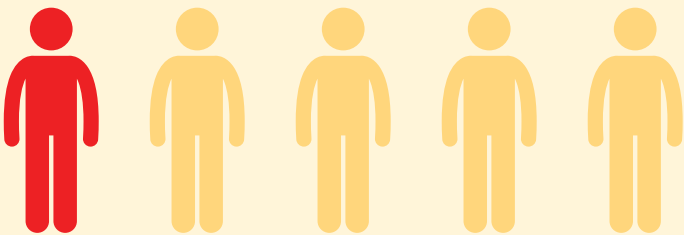


心理健康障碍的 10 种常见警告信号

1. 感觉非常伤心或孤僻，持续超过两周
2. 强烈的担忧或害怕，已经妨碍日常生活
3. 极度难以集中注意力或保持静止
4. 突如其来毫无理由的巨大恐惧感，有时伴随心跳加快、身体不适或呼吸困难
5. 体重显著减轻或增加
6. 看到、听到或相信不真实的事物
7. 过度饮酒或用药
8. 情绪、行为、个性或睡眠习惯发生巨大改变
9. 严重、失控、冒险的行为，对自己或他人造成伤害
10. 试图伤害或结束生命，或打算这样做

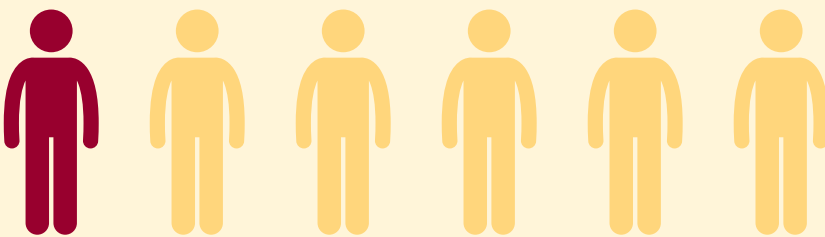


全国数据



1/5

美国成年人每年患有精神疾病



1/6

6 至 17 岁的美国青少年每年健康障碍

来源：2020 年全国药品使用及健康调查。检索自 <https://www.samhsa.gov/data/>



与美国白人相比，亚裔美国人因情绪或心理健康问题**寻求帮助的可能性低三倍**（美国心理学协会）。



自杀是亚裔美国人死亡的第10大原因（少数群体健康办公室）。



在所有种族/族裔群体的女性中，**15至24岁以及65岁及以上的亚裔美国女性的自杀率最高**（全国精神疾病联盟以及疾病控制与预防中心）。



来自受战争摧残的东南亚国家的许多难民患有精神疾病，**50-70%患有创伤后压力症**，40%患有抑郁症，35%患有焦虑症（全国亚裔美国人太平洋岛民心理健康协会）。

障碍

对亚裔美国人社区的心理现象来说，有几个寻求照护的障碍。

- 总体来看，32.6%的亚裔美国人英语不流利。**语言障碍**造成跟医疗保健提供者沟通困难，特别是咨询个人问题时。
- **污名**对于一些人不愿寻求照护也起到巨大影响。缺乏精神疾病方面的知识，以及围绕心理健康问题的污名，均可能导致一些人不愿寻求心理健康服务。
- **“模范少数族群”**的刻板印象是寻求照护的另一个障碍。这是一种普遍存在的假设，认为亚裔美国人应该更成功（比如在经济和学业方面），而且遵守社会规范。这种刻板印象造成的社会和家庭压力，会妨碍群体成员寻求心理健康照护。

以下提供一些数据，具体介绍芝加哥华裔群体成员的心理和药物与酒精使用情况。

芝加哥华人群体

芝加哥亚裔健康调查

从2019年至2021年，Asian Health Coalition组织了芝加哥亚裔健康调查，搜集有关芝加哥各种亚裔族群的健康信息。以下是芝加哥华人群体的一些调查结果。

警告信号

- **11%**的调查参与者有抑郁症状
- **9%**的调查参与者称，他们在过去一年需要心理健康治疗或咨询，但没有得到
- **51%**的受访者称，他们在过去30天曾有一次喝五杯或更多酒，这可能是酗酒问题的征象

污名观念

- **47%**的人赞成说，如果一个人愿意自己处理冲突和恐惧，而不寻求专业帮助，那么这个人的态度值得敬佩
- **38%**的人赞成说，人应该想办法处理自己的问题；寻求心理咨询是不得已而为之
- **38%**的人赞成说，许多个人和情绪的困扰往往会自行消解

接下来，我们将了解一些常见的心理健康障碍。

抑郁症

抑郁症不只是感觉悲伤或难过，有时甚至不一定会感到悲伤。抑郁症有许多不同的症状。

一些常见症状包括：

- 一天大部分时间感觉悲伤或情绪压抑
- 对平时喜欢的活动丧失兴趣
- 食欲改变，可能出现体重意外减少或增加
- 睡眠困难或嗜睡
- 言语或动作改变，要么迟缓，要么更快和多动
- 即使睡眠充足，也感到乏力或疲劳
- 感觉毫无价值或过度内疚
- 难以思考、专注或作决定
- 有死亡或自杀念头¹

不是必须出现所有这些症状才符合抑郁症的标准，哪怕只是其中两种症状，但每天都有，持续两周，就表示可能是需要专业帮助。

儿童和青少年可能表现出易怒而不是悲伤、抑郁的情绪。

不是必须出现所有这些症状才符合抑郁症的标准，哪怕只是其中两种症状有显著变化，使您难以应付家庭生活、学校/工作或人际关系，也可能是抑郁症的迹象。¹

小知识

在 2020 年，4.2% 的亚洲人（18 岁及以上）经历过抑郁。³

躁郁症

躁郁症会导致一段时间极度精力旺盛和心情高涨，而一段时间极低精神、情绪低落。这种精神健康状况同时包括躁狂和抑郁发作，有可能持续数月之久，不仅仅只是“喜怒无常”。

必须经历至少有一次躁狂发作才符合标准。躁狂发作是指当一个人极度兴奋、愉悦、“在世界之巅”或烦躁，并且至少有一周的时间比平时更有精力。重要的是，这些发作反映患者从正常基线情绪和行为发生的变化。但是，他们经常作出后悔的决定，而且症状可能严重到需要住院治疗。¹

躁狂发作还可能包括：

- 睡眠需求减少
- 语速加快
- 思维奔逸
- 容易分心
- 活动增多，无论看似有无目的和意义
- 冲动行为，比如花钱大手大脚，或者有风险的性行为
- 与现实脱节，比如看到或听到其他人不会看到的事物，或者有妄想

大部分患者在躁狂发作期间感觉很好，所以他们不会意识到有问题，并且拒绝治疗。¹

持续至少 4 天的躁狂发作被称为“轻躁狂”，是躁郁症严重性较低的一种形式。

小知识

躁郁症对男性和女性的影响相同，约 2.8% 的美国人口被诊断患有躁郁症⁴

思觉失调是指一个人的现实感知发生变化。思觉失调的症状可能体现在患者的感知、行为和思想上。

思觉失调行为包括：

- 听到别人听不到的声音或话语
- 看到别人看不到的事物
- 异常的言语模式，或自言自语
- 杂乱无章或无序的行为
- 情绪表达能力发生改变
- 无法摆脱的妄想或奇怪的恐惧感，但并非根据现实
- 相信别人能读懂你的心思，或者人人都被监视
- 坚持错误的信念，尽管有明确或合理的证据表明信念不是真的¹

- 思觉失调病症状包括从轻度至重度。
- 尽管大部分人认为思觉失调属于一种心理健康状况，但它可能是不同心理健康障碍的症状，比如思觉失调症、躁郁症或抑郁症。
- 一些思觉失调患者经常对他们身上发生的事情有灵性或超自然的解释。¹

小知识

思觉失调症通常开始于**成年早期**。²



焦虑症

焦虑症由过度焦虑和恐惧引起，可能涉及不受控制的担忧或通过身体表现出压力症状。

一些常见症状包括：

- 感到不安
- 易怒
- 难以集中注意力
- 身体症状，包括肌肉疼痛、紧张、心悸、感觉颤抖
- 难以入睡或睡不沉
- 即使睡了一整夜还是疲惫不堪
- 特意回避使自己焦虑的情况
- 无法消除多余的想法或担忧¹

当感到某种威胁时，人会产生焦虑感，这是正常情绪，而一点点焦虑实际上还有帮助。但是，当焦虑开始干扰日常生活时，就可能产生焦虑症，比如

- 恐惧症：对某一物体、经历或感觉的极度恐惧
- 社交焦虑症：对社交场合、评价和排斥的恐惧
- 广泛性焦虑症 (GAD)：过度 and 无法控制的担忧
- 强迫症 (OCD)：侵入性意念和无法控制的行为¹

小知识

20.1% 的亚州人报告过曾在 2 周时间里有过焦虑症的症状。

创伤后压力症

压力症 (PTSD) 是对创伤事件经历的一种反应。

PTSD 的症状包括：

- 反复回想创伤事件，比如事件闪回或做噩梦
- 避免让人想起创伤性事件的事实，比如人物、地点、活动、物体和情况
- 时刻保持警惕或戒备，容易受到惊吓，或对周围环境高度警觉
- 强烈的负面情绪，比如极度恐惧、易怒或内疚，或者有负面的想法，比如认为没有人可以信任

其他相关的困难可能包括：

- 无法记住创伤的重要方面
- 无法体验积极的情绪
- 身体症状，如慢性疼痛或头痛
- 药物或酒精使用问题
- 人际关系问题
- 其他心理健康状况，如抑郁或焦虑¹

通常与 PTSD 相关的创伤事件的例子包括威胁生命的事件，如：

- 天灾
- 暴力袭击
- 车祸
- 儿童时期的虐待或疏忽照顾

在某些情况下，从亲密的家庭成员或朋友那里得知创伤性事件会导致创伤后压力症¹

小知识

女性比男性更容易经历创伤后压力症。³

药物滥用症

药物滥用症 (SUD) 或许多人通常所说的“成瘾”，是指一个人没有能力控制对酒精或药物的使用。

SUD 可能包括以下症状：

- 渴望或强烈地想使用药物/酒精，或花大量时间使用药物/酒精或摆脱其影响
- 尽管有已知问题，比如人际关系、心理或身体问题，或者未能履行家庭、学校或工作的义务，但还是继续使用药物/酒精
- 对药物/酒精的使用超出预期，最终导致需要更多用量才能获得同样的效果
- 在对身体有危险的情况下继续使用药物/酒精，比如开车、游泳或操作机械
- 尝试减少或控制药物/酒精使用但不成功
- 对药物/酒精产生生理依赖，以至于当不使用时会不愉快，有时甚至产生危害生命的症状¹

多种药物滥用和成瘾很常见，或者心理健康状况与物质使用药物滥用症同时发生，包括情绪障碍和焦虑症。治疗这些同时发生的疾病是重要的。¹

小知识

10% 的亚裔美国成年人在 2020 年有过药物滥用症。³



饮食失调症

饮食失调症是一种心理健康状况，与过分关注体重和体型、妨碍保持适当体重的行为以及饮食模式紊乱有关。

饮食失调症的症状包括限制食物摄入量和过度控制饮食，或摄入大量食物和感觉无法控制饮食（称为暴食）。

其他症状可能包括呕泄行为，比如自我诱导呕吐、滥用泻药和过度运动。¹

最常见的饮食失调是神经性厌食症、贪食症和暴食症。

- 神经性厌食症涉及严重限制食物摄入，体重显著低于正常范围，但也可能包括暴食和呕泄的时期。
- 贪食症涉及暴食和呕泄，体重在正常范围或更高。
- 暴食症包括暴饮暴食，但没有通过呕泄来抵消摄入的大量食物，而且往往与超重和肥胖有关。¹

小知识

大约 **2.3%** 的青少年 在一生中会被诊断患有饮食失调症。

专注力不足及过度活跃症 (ADHD)

专注力不足及过度活跃症 (ADHD) 是儿童时期最常见的心理健康状况之一，即多动、注意力不集中、冲动或这些症状的组合明显超过对同龄人的预期。

ADHD 的症状包括：

- 难以仔细注意细节，或在功课或工作中犯粗心的错误
- 难以专注于任务或活动，或难以贯彻执行指示
- 倾听别人说话有困难
- 难以规划任务和工作，或经常丢失任务或日常生活需要的东西
- 容易分心，或忘记日常工作，如做家务和差事
- 坐立不安或轻拍手或脚，在座位上扭动，乱跑或爬到不应该攀爬的地方
- 难以等待轮到自己，例如排队等候，或打断或打扰他人⁵

ADHD 常常持续到成年，尽管其症状可能不那么明显。

成年后，患者可能不会继续有过度活跃行为，但会继续有冲动、不安和难以集中注意力的困难。

患者还可能在任务优先排序以及规划与组织方面有挑战，对挫折的容忍度较低，难以管理压力。⁷

小知识

大约 4.2% 的青少年在一生中会被诊断患有 ADHD。²

侵扰行为障碍症

侵扰行为障碍症是指儿童和青少年表现出挑衅和对立的行为模式。

对立挑衅行为包括不配合及争论行为，还可能包括：

- 拒绝遵守规则
- 故意扰人
- 将自身错误归咎于他人
- 爆发愤怒情绪，并采用怨恨和报复的方法⁶

行为障碍症包括更严重形式的侵扰行为，包括对他人和动物有攻击倾向和残忍行为，破坏财产（例如故意纵火，破坏公物），欺骗或盗窃（擅闯私宅，操纵他人），或者严重的违规（例如离家出走，逃学）⁶

小知识

大约 6.5% 的青少年在一生中会被诊断患有其中一种障碍。⁶

¹ American Psychiatric Association. (2013). 精神障碍的诊断与统计手册 (第 5 版)。https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

² Mental Health America. (2022). 状况。https://mhanational.org/conditions

³ 通过数字看精神健康。NAMI. 检索自 https://www.nami.org/mhstats

⁴ 美国健康及公众服务部。躁郁症。国家精神健康研究院。https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/bipolar-disorder

⁵ 疾病控制与预防中心。(2022年8月9日)。ADHD 的症状与诊断。疾病控制与预防中心。检索自 https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/diagnosis.html

⁶ 侵扰行为障碍。(DBD): 症状、诊断和治疗。(无日期)。检索自 https://www.nationwidechildrens.org/conditions/disruptive-behavior-disorders

⁷ Mayo Foundation for Medical Education and Research. (2019年6月25日)。儿童的注意力缺陷多动症 (ADHD)。Mayo Clinic. 检索自 https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/adhd/symptoms-causes/syc-20350889

自杀预防

什么是自杀？

自杀是指在想死的意图下伤害自己而导致死亡。自杀企图是指在想死的意图下伤害自己，但在伤害自己后并没有死亡。

警告信号

当你担心一个人可能有自杀倾向时，要注意以下信号：

- 谈论杀死自己
- 谈论感觉绝望
- 谈论没有活着的理由
- 谈论对他人是负担
- 谈论感觉被束缚
- 谈论无法忍受的痛苦
- 增加饮酒或用药
- 不参加活动
- 与家人和朋友隔绝
- 睡眠过多或过少
- 通过拜访或打电话告别
- 赠送珍视的财物
- 攻击倾向



您可以提供的帮助：

开诚布公地谈话

1. 跟他们私下交谈
2. 倾听他们的说法
3. 表达您的关心
4. 直接问是否有自杀想法
5. 鼓励他们寻求治疗，或联系他们的医生或治疗师
6. 不要争论生命的价值，不要贬低他们的问题，也不要提供建议

如果有人让您担心，请主动联系他们……不要假设会有别人伸出援手私下交谈

倾听他们的说法，表达您的关心。以平静并且不加评判的态度直接询问自杀。表现出理解，并认真的对待他们所关心的事。告诉他们，他们的生命对您很重要。这次谈话有可能拯救生命。

如果有人他们说他们想自杀 严肃对待

- 严肃对待
- 留下来陪他们
- 帮他们移除致命手段
- 致电 [全国预防自杀生命线：988](tel:988)

- 发送短信 TALK 至 [741741](tel:741741)，与 [危机短信热线](#) 训练有素的危机顾问进行短信交流，此服务每周 7 天 24 小时免费提供
- 陪他们去心理健康服务单位或急诊室

如果您在苦苦的挣扎中

请不要被动等待他人向你伸出援手

寻求心理健康治疗，或向您的临床医生诉说您的自杀想法。就像对待需要您帮助的其他人一样对待自己。

治疗类型

治疗并不是一体适用的方法。到哪里寻求心理健康照护治疗和服务，取决于您的处境和康复需求。一个人同时需要各种治疗和服务也是正常的。家庭医生和心理健康专业人士会帮您寻找最佳方案，并提供更多信息。



咨询和治疗

心理治疗

心理治疗是对心理疾病的一种治疗类型，由受过训练的心理健康专业人士提供。心理治疗探索思想、感受和行为，并旨在改善患者的健康状况。

心理治疗的类型包括：

- **个人**：这种治疗只涉及患者和治疗师。
- **团体**：两名或更多患者可能同时参与治疗。
- **婚姻/伴侣**：这种治疗类型帮助配偶和伴侣理解对方为什么有精神疾患。对于婚姻关系产生困难的夫妻，这类治疗也有帮助。
- **家庭**：这种治疗类型帮助家庭成员理解亲人正在经历什么问题，他们自己如何应对，以及如何提供帮助。

支持小组

支持小组是一种小组会议，成员们相互指导，向共同的恢复目标前进。支持小组通常由非专业人士组成，但有类似经历的同辈。

自助计划

自助计划是独特的健康计划，一个人实施促进健康的策略来改善自己的状况。自助计划可能涉及健康、恢复、触发因素或警告信号。

恢复支持服务

恢复支持服务包括持续照护、自助互助团体（比如 12 步计划），以及同侪恢复支持服务。这些服务提供社群环境，同为康复者的人可以分享他们的经历，并为彼此的心理健康和/或药物使用挑战提供相互支持。

医院照护和其他服务

个案管理

个案经理熟知当地医疗设施、住房机会、就业计划和社会支持网络。他们还熟悉许多支付方案，并可以在帮助患者获得最佳治疗方面发挥重要作用。

住院

在少数情况下，可能有必要进行住院治疗，以便在患者的精神疾病暂时恶化时对其进行密切监测、准确诊断或调整药物治疗。

药物

药物是治疗各种健康状况的药品，包括心理健康障碍。

以下是常用于治疗心理健康障碍的药物示例。

抗抑郁药

抗抑郁药是常用于治疗抑郁症、焦虑症和创伤相关症状的药物。

抗焦虑药

抗焦虑药有助于减少焦虑的症状，如惊恐发作或极度恐惧和担忧。

抗精神失调药

抗精神失调药主要用于治疗思觉失调。这些药物也可用于治疗情绪障碍和躁郁症。

情绪稳定剂

情绪稳定剂主要用于治疗躁郁症。

刺激剂

刺激剂药物通常用于专注力不足及过度活跃症 (ADHD) 和嗜睡症 (睡眠障碍)。

来源：美国健康及公众服务部。(无日期)。精神健康药物。国家精神健康研究院。
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications>

心理健康专业人士类型

心理健康专业人士提供服务以改善一个人心理健康。心理健康专业人士有许多类型。以下是不同类型心理健康专业人士的一些示例，以及他们提供的服务。

家庭医生

当一个人最初患精神疾病时，可能首先去找家庭医生 (PCP) 寻求帮助。PCP 可以立即提供支持，还能为患者介绍心理健康专科医生，以接受必要的心理健康治疗。他们也能提供治疗心理健康障碍的药物。

精神科医生

精神科医生是治疗心理健康障碍患者的医生。他们能提供治疗心理健康障碍的药物，还能帮助患者理解药物的副作用，以及不同药物之间的交互作用。他们也能评估精神健康状况，并提供咨询和治疗。

临床心理学家

临床心理学家拥有博士学位，提供心理学测试和咨询服务，评估并治疗精神、情绪和行为障碍。他们可以提供个人、伴侣、家庭或团体治疗。

心理健康护士

接受过心理健康临床训练的注册护士。在许多州，这些护士可以在医师监督下提供药物并推荐治疗方法。

持牌临床社会工作者

至少持有社会工作硕士学位的咨询师。受过专业训练，能够作出诊断，提供个人和团体咨询，并提供个案管理和倡权；通常在医院环境工作。

持牌专业咨询师

心理健康咨询师至少持有心理学、咨询或相关领域的硕士学位或博士学位。受过诊断和提供个人和团体咨询的培训。

持牌婚姻和家庭治疗师

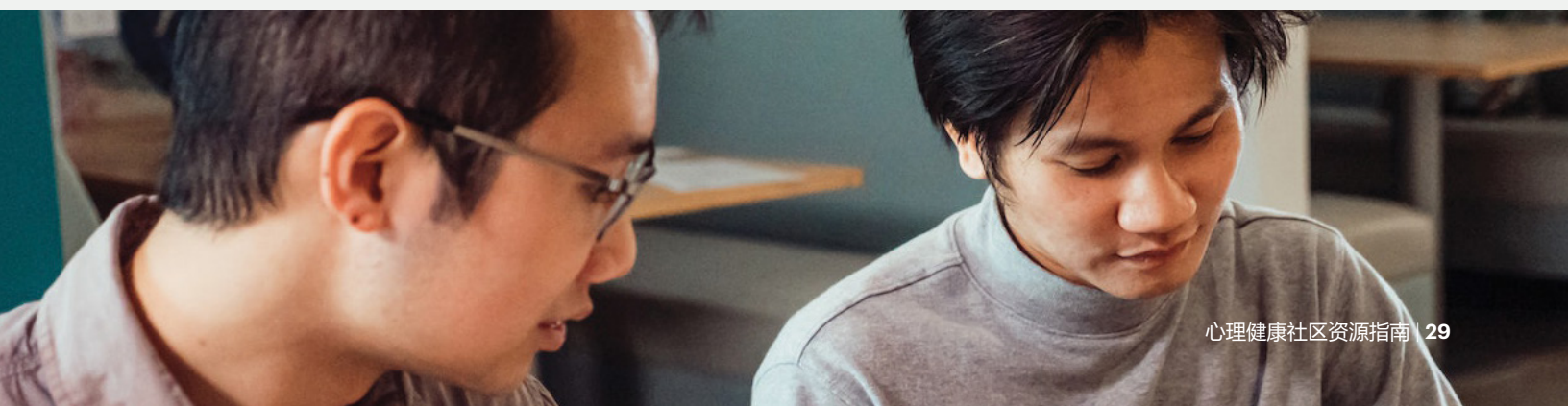
持有硕士或博士学位的心理健康咨询师，接受过特殊教育和训练，能够评估和解决关系问题。他们受过专业训练，能够服务于所有年龄段的人、伴侣以及家庭。

认证酒精和药物咨询师

提供个人或团体酒精和药物咨询服务的咨询师。他们受过专业训练，能够为客户提供服务，帮他们更好地理解并克服成瘾问题。

认证同侪专员

认证同侪专员亲身经历过心理健康或药物酒精使用的问题。通过认识和发扬优点并设定目标来帮助客户恢复。许多同侪支持项目需要若干小时的训练。



药物的迷思

迷思：服用药的人意志薄弱。

服用药并不表示患者“放弃”和“选择容易的方法”。事实上，药物可以成为帮助患者更快、更有效学习解决问题技能的有效方法。

迷思：一旦开始服用药，就得终身依赖药物。

大多数人服用药的时间是有限的，通常是6个月至一年。有些人可能会服用较长时间的药，但这主要取决于情况和诊断。每个人和每个情况都不同。

迷思：需要服用药治疗心理健康的人是危险的。

精神疾病的患者，包括服用精神类药物的患者，更有可能是危险或暴力的目标而不是制造者。





治疗迷思

1. “如果我去看治疗师，那么大家都会知道我的问题。”

治疗师受法律规定对治疗保密。保密有必要性，这样患者才能信任治疗师，谈论个人信息。

2. “我不需要治疗。我有朋友和家人。”

虽然支持系统很重要，比如朋友和家人，但您可能会发现并不是什么都能谈。您可能感觉仍然有些事情不愿意跟他们分享。例如，如果要谈论的事情可能伤害家人和朋友的感受，那么跟他们谈论这些事情可能更难。当您看治疗师时，您可以与治疗师分享真实的感受，治疗师可以通过客观的视角提供支持。看治疗师不需要隐藏真实的感受。

3. “我不需要治疗，因为我没有严重的问题。”

寻求治疗有多种原因，可能是忧郁、焦虑、创伤、家庭和工作生活压力大，或者想更深入理解您和他人的关系。通常，等待开始治疗的时间越长，问题可能就变得越严重，解决问题的时间也就越长。

4. “伴侣治疗只针对闹离婚的夫妻。”

伴侣治疗是有益的，即使对关系健康的夫妻也是如此。与个人治疗一样，有益的做法是分享真实感受，在治疗师的帮助下解决问题，以维持健康的关系。

开始对话及提供支持的提示

1. 开始对话

如果有人让您担心，那么第一件事就是询问近况。可以像发一条短信一样简单，确保他们知道您真的想了解他们的状况。

2. 倾听并反思

给对方空间解释他们的经历。尽量不要根据您看到和读过的其他东西对他们的经历做任何假设。提出开放式问题可能有帮助；这些问题能引导对方展开阐述，而不只是用“是”或“否”回答。

开放式问题的例子包括：

“你最近感觉怎么样？”

“那对你来说是什么感觉？”

3. 保持耐心

对方可能需要一段时间才愿意谈论他们的经历，又或者他们可能有时候不太愿意交流。这是可以理解的。有时候，如果对方正经历一些心理健康问题，会比较难与人交往。当你努力了但又得不到回应，你可能会灰心。但请试着保持耐心。即使对方没有回应，他们也可能感激您的陪伴。

4. 做自己

即使他们有困难，但他们仍是您了解和所爱的人。不要用不同的方式对待他们--继续让他们参与社会活动，并邀请他们一起做你们平常会做的事情。

5. 询问你能怎么帮助

给他们空间解释他们需要您做什么。这可能包括定期问候、特定的活动或者帮忙做实际的事情。心理健康问题耗人精力，所以他们可能难以正常处理日常任务。如果看起来适当，询问是否有您可以帮忙的事情。







心理健康资源

什么是自我照顾？

自我照顾是指抽出时间，做一些能让自己生活得更好的事情，改善自己的身心健康。

常见误解

a. 自我照顾是自私的表现。

抽出时间照顾自己，您会感觉更有能量，不太可能把自己的负面情绪发泄到别人身上。事实上，自我照顾是我们自己能做的最健康的事情之一，给自己充电并与周围的人联络感情。

b. 自我照顾花太多时间。

我们都很忙，但自我照顾不需要从忙碌的一天中抽出一大块时间。在日程中添加一些自我照顾时间，并以此为中心规划一天的安排。

c. 自我照顾很昂贵

静思、早睡或散步等简单的行动都是低成本的自我照顾做法。

家长请注意：先给自己戴上氧气罩！



正如在飞机上遇到紧急情况时，在帮助孩子之前先自己戴上氧气面罩，然后再帮孩子戴；同样，请一定先照顾好自己的需求，然后才能最好地照顾孩子和亲人的需求。

自我照顾指导

自我照顾的类型

定期运动

1. 散步
2. 上健身课
3. 瑜伽
4. 您喜欢的任何体力活动！

健康饮食，大量饮水

1. 全谷物
2. 水果
3. 蔬菜
4. 避免过多糖分和垃圾食物
5. 在家做饭

睡眠放第一位

1. 我们每晚至少需要 7 小时睡眠！
2. 白天小睡一下也有帮助

尝试放松的活动

1. 静观或呼吸锻炼
2. 看书

3. 泡澡

4. 园艺或室内种植
5. 护肤和水疗活动

保持联系

1. 跟朋友或家人在一起，或者跟亲人打电话
2. 在社区做志愿者。志愿者的例子包括到疗养院陪老人，向无家可归者救济所捐衣物，在施粥场分发食物。
3. 跟家人或朋友去教会或参加其他宗教活动。

心理健康服务指南

如果您有保险，请向保险公司咨询您可以去找网络中的哪些提供者。
如果您有医疗补助（白卡）、或联邦医疗保险（红蓝卡）或没有保险，请使用本指南。

紧急情况或危机资源

有关紧急协助

电话：911

危机短信热线

短信：发送“HOME”至 741741

24 小时芝加哥强暴危机热线

电话：(888) 293-2080

24 小时伊州家庭暴力热线

电话：(877) 863-6338

全国预防自杀热线

致电或短信：988

24 小时 LGBT 全国热线

电话：(888) 843-4564

全国家庭暴力热线

电话：(800) 799-SAFE (7233)

全国性侵犯热线

电话：(800) 656-HOPE (4673)

查找提供者

Community of Asian-American Therapists in Chicagoland (CAATCH)

芝加哥亚裔治疗师社团(CAATCH)

网址：<https://www.caatch.info/>

City of Chicago Unspoken – 芝加哥市心理健康提供者查找工具

网址：<https://mentalhealth.chicago.gov/find-mental-health-support/>

伊州公众服务部 - 心理健康提供者查找工具

网址：<https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12&officetype&county>

伊州阿片类药物和其他物质帮助热线 - 物质使用治疗提供者查找工具

网址：<https://hub.helpineil.org/findhelp>

药物滥用与心理健康服务管理局 (SAMHSA) 提供者查找工具

网址：<https://findtreatment.samhsa.gov/>

Are You Really Winning: 伊州问题赌博服务提供者

网址：<https://e.helpineil.org/areyoureallywinning/>

华人服务组织

致力于为华人群体成员改善社会健康、福祉及整体功能水平的组织。

组织	联系信息	服务	语言	人群
Chinese American Service League	地址：2141 S. Tan Court, Chicago, IL, 60616 电话：(312) 791-0418 网址： https://www.caslservice.org/	行为健康与临床服务、儿童与青少年发展、移民与法律服务、公共福利援助、成人教育、保健活动、就业服务、老年人服务	英语、普通话、广东话	青少年 成人
Chinese Mutual Aid Association	地址：1016 W. Argyle Street, Chicago, IL, 60640 电话：(773) 784-2900 电子邮件：info@chinesemutualaid.org 网址： https://www.chinesemutualaid.org/	成人教育、公民身份和移民、就业服务、老年人服务、居家照护、住房援助、青少年计划	英语、普通话、广东话、老挝语、越南语、他加禄语、波斯尼亚语、泰语	青少年 成人
Midwest Asian Health Association (MAHA)	地址：230 W. Cermak Rd, 2nd Floor, Chicago, IL 60616 电话：312.225.8659 电子邮件：info@maha.us.org 网址： https://maha-us.org/	个人治疗、夫妻治疗、家庭治疗、团体治疗、学校咨询、社区支持、健康教育、筛查、免疫接种、物质滥用预防以及赌博意识	英语、普通话	青少年 成人
Pui Tak Center	地址：2216 S. Wentworth Ave., Chicago, IL, 60616 电话：312-328-1188 网址： https://www.puitak.org/	问题赌博计划、ESL 与公民身份课程、成人辅导、儿童与青少年计划、移民服务、社区保健、残疾人服务 心理健康辅导（策划阶段）	英语、普通话、广东话	青少年 成人 儿童
South-East Asia Center (SEAC)	地址：25120 N. Broadway St., Chicago, IL 60640 电话：(773) 989-6927 网址： https://se-asiacenter.org/	英语课程、育儿课程、移民与公民身份、犯罪与虐待帮助、老年人服务、学前计划、课后计划	阿姆哈拉语、中文（广东话、普通话和台山话）、法语、印地语、古吉拉特语、孟加拉语、乌尔都语、马来语、西班牙语、他加禄语、越南语	青少年 成人
Xilin Association	地址：2354 S Wentworth Ave, Chicago, IL, 60616 电话：312-265-1453 网址： https://xilin.org/	老年人服务、居家照护、青少年教育、表演艺术、医疗筛查、健康教育	普通话、广东话、韩语、西班牙语、老挝语、波兰语	青少年 成人

其他扎根于社区的组织

致力于改善社区的社会健康、福祉及整体功能水平的组织。

组织	联系信息	服务	语言	人群
Apna Ghar	地址: 4350 N. Broadway, 2nd Floor, Chicago, IL 60613 电话: 773.334.4663 电子邮件: info@apnaghar.org 网址: www.apnaghar.org	性别暴力/家庭暴力服务	阿拉伯语、印地语/ 乌尔都语、西班牙语、提格雷尼亚语、阿姆哈拉语、泰米尔语、波兰语、法语、意大利语、英语	青少年 成人
Asian Human Services	地址: 2838 W. Peterson Ave. Chicago, IL 60659-2507 电话: 773.293-8430 网址: https://ahschicago.org/community-health/	艾滋病病毒/艾滋病预防和照护计划; 残疾和职业服务; 学校暴力预防、戒烟、肥胖预防和健康生活、乙型肝炎意识教育、疫苗接种宣传、乳腺和宫颈癌预防、个人及团体治疗	英语、韩语、乌尔都语、印地语、阿拉伯语、西班牙语	儿童 青少年 成人
Between Friends	地址: P.O.Box 608548 Chicago, IL 60660 电话: 773.274.5232 危机热线: 800.403.HELP 4357 网址: https://betweenfriendschicago.org/get-help/counseling/	家庭暴力危机干预	西班牙语、阿拉伯语、法语、英语	成人
Catholic Charities, The Encompassing Center	地址: 3019 W Harrison St, Chicago, IL 60612 电话: 773.638.5703 网址: https://encompassingcenter.org/services	抑郁相关障碍、创伤相关障碍、焦虑症、冲动行为障碍、物质相关障碍、愤怒管理障碍、其他障碍	英语、西班牙语	成人
Casa Central	地址: 1343 N California Ave, Chicago, IL 60622 电话: 773.645.2300 电子邮件: info@casacentral.org 网址: https://www.casacentral.org/	过渡住房服务、暴力预防和干预、就业培训、日托和课后计划、成人保健中心以及居家照护服务计划	英语、西班牙语	儿童 青少年 成人
Center on Halsted	地址: 3656 N. Halsted Street, Chicago, IL 60613 电话: 773.472.6469 网址: https://www.centeronhalsted.org/cohoverview.html	心理治疗服务: 个人、关系、家庭和团体治疗。目前限时开放的治疗团体: 艾滋病病毒正向支持、出柜、LGBTQ 有色人种; 双性恋、创伤辩证行为疗法 (DBT)、创伤支持团体、跨性别者和性别不适者、男性、女性, 以及悲伤疏导	英语、西班牙语	青少年 成人 LGBTQ+
Consuelo Therapeutic Services	地址: 6149 S. Kenneth Ave. 2nd Floor, Chicago IL 60629 电话: 773.770.5150 网址: http://www.consueloinc.org/	个人及家庭咨询	英语、西班牙语	儿童 青少年 成人
Hanul Family Alliance	地址: 5008 N. Kedzie Ave., Chicago, IL, 60625 电话: 773-478-8851 电子邮件: hanul@hanulusa.org 网址: https://hanulusa.org/	精神健康障碍、物质相关障碍、个人/团体咨询、夫妻/家庭咨询、职业咨询、居家照护服务、老年人营养计划、公共福利援助、社区健康工作坊	英语、韩语	青少年 成人
Healthcare Alternative System	地址: 2755 W. Armitage Ave. Chicago, IL 60647 电话: 773.252.3100 网址: https://www.hascares.org/	心理治疗、物质滥用预防和治疗、家庭暴力、过渡住房	英语、西班牙语	青少年 成人
KAN-WIN	电话: 773.583.1392 电子邮件: mkim@kanwin.org 网址: www.kanwin.org	24 小时热线、过渡住房、法律维权、个案管理、支持团体、儿童计划、性侵犯服务	英语、韩语	儿童 青少年 成人
Kedzie Center	地址: 4141 N. Kedzie Ave. Suite 2, Chicago IL 60618 电话: 773.754.0577 电子邮件: info@thekedziecenter.org 网址: https://www.thekedziecenter.org/	个人治疗、夫妻及家庭治疗、团体治疗、精神科服务 (两名精神科医生, 一名为成人服务, 一名为儿童服务)、为风险人群和学校提供多种心理学教育主题的社区服务培训。	英语、西班牙语	儿童 青少年 成人 LGBTQ+
Metropolitan Family Services	地址: 101 N. Wacker Drive, 17th Floor Chicago, IL 60606 电话: 312.986.4000 网址: https://www.metrofamily.org/programs-and-services/emotional-wellness/	个人治疗、家庭/夫妻咨询、团体治疗、精神科服务、评估、药物管理、个案管理、社区支持	英语、西班牙语、波兰语、阿拉伯语	儿童 青少年 成人
Mujeres Latinas en Accion	地址: 2124 W. 21st Place Chicago, IL 60608 电话: 773.890.7676 网址: https://mujereslatinasenaccion.org/	危机干预、24 小时危机热线、个人和团体咨询、成人和儿童治疗、法庭维权、社区教育、专业和志愿者培训、转介救济所和其他资源	西班牙语	成人 LGBTQ+
Refugee One	地址: 5705 N Lincoln, Chicago, IL 60659 电话: 773.989.5647 办公时间: 周一至周五上午 8:30 至下午 4:30 网址: https://www.refugeeone.org/cswws.html	个人治疗、家庭治疗、团体治疗、危机干预、短期紧急照护、居家临床服务、药物评估/管理	阿姆哈拉语、阿拉伯语、亚述语、缅甸语、英语、波斯语、法语、伊朗波斯语、克伦语、斯瓦希里语、普什图语、罗兴亚语、索马里语、西班牙语、提格雷尼亚语	成人

联邦认可的健康中心

联邦资助的非营利健康中心，或者无论患者支付能力如何，提供初级照护服务和行为健康科学的诊所。

组织	联系信息	服务	语言	人群
ACCESS Community Health Network	地址: 5159 S. Ashland Ave. Chicago, IL 60609 电话: 773.434.9216 网址: https://www.achn.net/	家庭医学、内科、儿科、学校和运动体检、产科/妇科和助产士服务，以及慢性病的持续管理	英语、西班牙语	儿童 青少年 成人
AHS Family Health Center	地址: 2424 W Peterson Ave, Chicago, IL 60659 电话: 800.597.5077 网址: https://www.ahsfhc.org/	成人行为健康、成人医疗照护、血压和糖尿病检测、儿童行为健康、牙科服务。婴儿照护、学校体检、妇女健康照护	普通话、西班牙语、阿拉伯语、高棉语、他加禄语、英语	儿童 青少年 成人
Alivio Medical Clinic	地址: 966 W. 21st St. Chicago 60608 2355 S. Western Ave. Chicago 60608 电话: 773.254.1400 网址: https://www.aliviomedicalcenter.org/	成人和家庭医学、行为和精神健康、COVID-19 疫苗、牙科、糖尿病、计划生育、妇产科和助产、儿科、药房、免预约保健中心	英语 西班牙语	儿童 青少年 成人
Erie Family Health Center	地址: 1701 West Superior Chicago, IL 60622 电话: 312.666.3494 网址: https://www.eriefamilyhealth.org/	团体和个人治疗、物质使用服务、药物辅助治疗计划、妇女支持团体	英语、西班牙语	青少年 成人
Esperanza Health Center	地址: 4700 S. California Ave., Chicago, IL 60632 电话: 773.584.6200 网址: https://www.esperanzachicago.org/	行为健康; 物质使用; 精神病学; 妇女健康; 儿科; 成人	英语、西班牙语	青少年 成人
Hamdard Health Alliance	地址: 228 E. Lake Street Addison, IL 60101 电话: 630.835.1430 网址: https://www.hamdardhealth.org/	危机干预、精神病评估、药物管理/监测、精神健康收治评估、个人心理治疗、正念。	阿拉伯语、波斯尼亚语、印地语、波兰语、旁遮普语、西班牙语、乌尔都语、英语	青少年 成人
Tapestry 360 Health	地址: 845 W. Wilson Avenue Chicago, IL 60640 电话: 773.506.4283 网址: https://tap360health.org/	个人治疗、家庭治疗、团体咨询、成人和儿童精神病学、物质滥用咨询，以及转介社区资源。	有西班牙语口译员	儿童 青少年 成人

社区心理健康中心

提供心理健康的预防、治疗和康复服务的社区机构或机构团体

组织	联系信息	服务	语言	人群
Chicago City Mental Health Center	地址: 4150 W. 55th Street, Chicago, IL 60632 电话: 312.747.1020 网址: https://www.chicago.gov/city/en/depts/cdph/supp_info/behavioral-health/mental_health_centers.html	个人和团体治疗、精神病学服务、药物支付、个案管理	英语、西班牙语	成人
Chicago Family Health Center	地址: South Chicago Health Center 9119 S. Exchange Avenue Chicago, IL 60617 地址: Chicago Lawn Health Center 3223 W. 63rd St. Chicago, IL 60629 电话: 773.768.5000 网址: https://chicagofamilyhealth.org/	评估, 个人、家庭或夫妻治疗	英语、西班牙语、阿拉伯语	儿童 青少年 成人
Pilsen Wellness Center	地址: 2015 West Cermak Road Chicago, Illinois 60608 电话: 773.579.0832 网址: pilsenwellnesscenter.org	咨询和治疗计划; 物质使用障碍治疗; 住房和寄宿计划; 就业服务; 青少年服务物质使用计划、物质预防计划、青少年怀孕预防计划、青少年妈妈计划、青少年妈妈生产与分娩支持	英语、西班牙语	儿童 青少年 成人
Trilogy Behavioral Health	地址: 1400 W Greenleaf Ave., Chicago, IL 60626 电话: 773.508.6100 网址: https://www.trilogync.org/	精神病学和一般健康状况服务	英语、西班牙语	成人
Live Oak	地址: 1300 W. Belmont Ave.#400 Chicago, IL 60657 电话: 773.880.1310 网址: https://liveoakchicago.com/	专门针对 LGBTQ 和创伤的个人/家庭/团体咨询	西班牙语、普通话、印地语、波兰语、英语	儿童 青少年 成人 LGBTQ+





心理健康社区资源指南



AT THE FOREFRONT
UChicago
Medicine



Asian
Health
Coalition

CENTER FOR ASIAN HEALTH EQUITY