

精神健康与幸福

“没有精神健康就没有健康。” – [World Health Organisation](http://www.who.int)

理解精神健康与幸福可以有多种方式。

一般来说，在谈论精神健康与幸福的时候，大家谈论的是您的思想、感觉、与他人的互动、享受及参与生活的方式。

在您的一生中，您会经历起伏，面临不同的困难。包括有时候会感到悲伤、愤怒、担忧，有时候甚至感到难堪重负。

不过，困难的想法和感觉有时候会持续很长时间，甚至会开始影响您的日常生活，使您很难做您平常做的事情。

您可能会开始注意到自己除了诸如睡眠或饮食习惯改变等身体方面的症状之外，在想法、感觉以及跟他人相处方式等方面也有变化。

您成长的时间、地点以及您过去的经历都会影响您对精神健康和幸福的看法，以及当您感到压力或不舒服时您会做的事情，包括您是否寻求帮助。

如果您觉得不舒服，寻求帮助并不丢人。事实上，寻求帮助是需要勇气的，可以显著地改善您本人和周围的人的生活。

如果您想改善您自己、家人或社区的精神健康与幸福，有很多事情您需要了解，而且有很多事情要做。

而且，任何需要帮助的人都可以得到帮助，以帮助他们克服在精神健康或幸福方面可能遇到的各种困难。

寻求帮助

如果您需要在精神健康与幸福方面为自己或亲人获得帮助，下面可供选择的方案也许对您有用。

请记住，如果您目前正处于危机中，请打电话000。

您的隐私很重要。

在澳大利亚，每当您使用医疗服务或精神健康服务的时候，都有法律保护您的隐私。

也就是说，您对医生、顾问、口译员或其他医务人员所说的话都是保密的，未经您的同意，不会向任何人透露。

在极少数情况下，如果某个人有受到伤害或伤害他人的严重风险，那么这就是在保密方面唯一的例外，目的是保证所有人的安全。



- 看医生和其他医疗专业人员
 - 医生的作用是帮助照顾您及家人的健康，包括精神健康和幸福。
 - 如果您本人或您的亲人在精神健康和幸福方面遇到了问题，在开始去看医生是一个好办法。
 - 您的医生可以详细了解您的情况，告诉您什么方法也许有用。如果您有某些偏好，某些事情您愿意做，某些事情您不愿意做，或者您什么都拿不定主意，希望了解更多信息，那么您可以告诉医生。您也可以请人（比如家人）陪您一起去。
 - 您的医生可能会帮您联系其他医务人员（比如联系精神科医生、心理医生、社会工作者、集体培训等等）来进一步帮助您。请告诉医生您是否比较希望医务人员讲您的语言，或者是男性或女性。必要时您也可以请医生协助您预约或填写表格。
 - 在跟医生或其他医务人员预约时，如果您需要口译，请记得提出这个要求。这样会使双方更容易了解对方的意思，然后决定下一步该怎么做。
- 在家里和社区里
 - 在家里和社区里您也有很多办法可以改善您的精神健康、让您更幸福、解决您可能遇到的难题。
 - 跟您信得过的人（比如亲近的家人朋友、老师、宗教领袖或社区领导人）谈论所发生的事情，这样有助于您更好地了解正在发生的事情和您的感受，从而有助于减轻您的压力，给您带来希望、让您了解不同观点。
 - 无论您感觉良好还是遇到困难，做一些对您有意义、能给您带来快乐的事情都是很重要的。不同的事情对不同的人有用，有些人喜欢音乐、烹饪、运动、艺术、朋友、信仰、社区活动……这取决于什么对您最重要，您喜欢什么。
 - 我们的身体和心灵是互相联系的。在注意身体健康的同时注意精神健康，有助于增进您的整体健康感。养成健康的饮食、睡眠和运动习惯是一个好的开端。
 - 掌握更多的精神健康与幸福知识，也有助于您逐渐改善您的精神健康与幸福。请利用下面的资源以了解更多。
 - 如果您已经在家里和社区里试过做一些事情，但仍然感到有压力、不舒服，那么这时候也许就必须向其他人求助了，比如去看医生。

本资料由下列机构编写：

[Embrace Multicultural Mental Health](#)

Mental Health Australia

2020年发行

