

呵护您的心理健康

快速小贴士!

- 修炼正念与瑜伽!
- 做一些放松身心的事情或探索新的爱好!
- 多做运动!
- 好好睡觉!
- 健康饮食!
- 建立社交联系!
- 限制饮酒和不当使用药物!
- 找人倾诉, 寻求帮助!



我在哪里可以获得支持服务

多元文化咨询服务	MULTICULTURAL HUB www.mhub.org.au 02 6100 4611
COMPANION HOUSE 心理咨询服务	COMPANION HOUSE companionhouse.org.au 02 6251 4550
心理辅导服务	RELATIONSHIP AUSTRALIA racr.org.au 1300 364 277
危机支援	LIFELINE AUSTRALIA www.lifeline.org.au 131 114
心理健康支持服务 0-25 岁	MIND MAP mindmap.act.gov.au 1800 862 111
心理健康资源	EMBRACE MULTICULTURAL MENTAL HEALTH embracementalhealth.org.au
将您与心理健康支持联系起来的免费服务	Head to Health Canberra canberraheadtohealth.com.au 1800 595 212



MIND MATTERS

——让我们关注多元文化背景人士的心理健康和福祉



Chinese (Simplified) | 简体中文

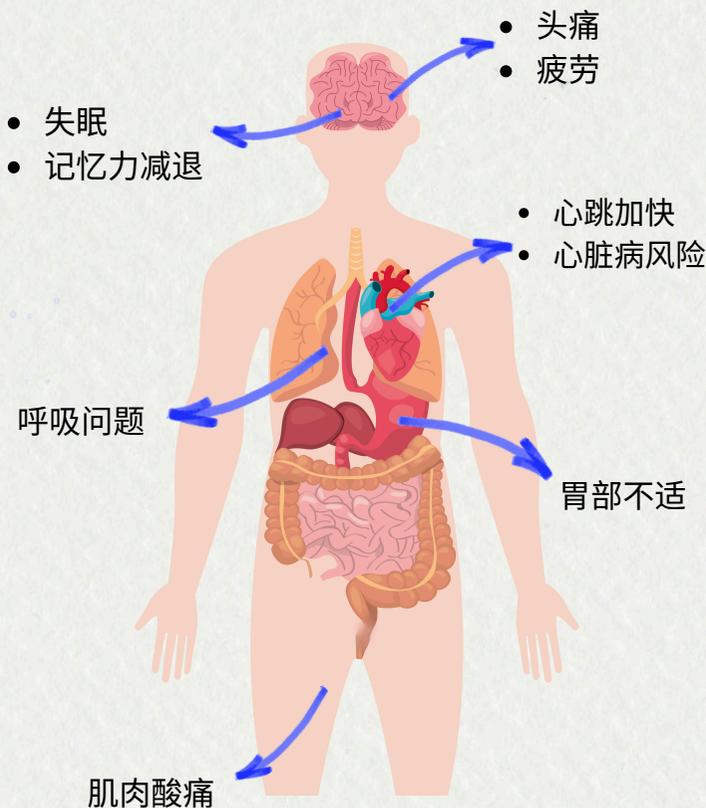
您是否知道....

- 在澳大利亚，每五个16-85岁的人当中就有一人患心理疾病。
- 最常见的心理疾病是抑郁症、焦虑症和物质使用失调症。
- 很多人并不知道自已患有心理疾病。
- 54%的确诊患者没有接受治疗，而在多元文化社区中这一比例更高。
- 男性自杀的风险更大，而且不太可能寻求帮助。
- 24个月或以下婴幼儿的母亲之中，每五人就有一人被诊断患有抑郁症。

心理健康会影响我的身体吗？

研究表明，我们的心理和身体健康息息相关：健康的身体需要健康的心理。

对身体的一些副作用



心理健康术语

- **焦虑症:** 一种高度紧张的感觉或忧虑的想法，这种感觉往往会持续较长时间，并引起强烈的恐惧和担忧。
- **抑郁症:** 一种影响感觉、思维或行为方式的情绪障碍。它会导致持续的悲伤感和对日常活动失去兴趣。
- **PTSD (创伤后应激障碍):** 是一种由非常紧张、恐惧或痛苦的事件引起的焦虑症。
- **产后抑郁症:** 是指一些女性在分娩后身体、情绪和行为上发生的复杂变化。
- **躁郁症:** 是一种患者会经历抑郁期和躁狂期的病症。
- **OCD (强迫症):** 不合理的想法和恐惧 (强迫思维) 导致强迫性的行为。