

保持心理健康（第一部分）

了解需要帮助应对焦虑、抑郁和自杀的需求

在不确定时期，保持坚韧非常重要。由于目前的沟通交流很可能是通过诸如电话、邮件或信息等远程方式，而非面对面的方式进行，了解成员的心理健康可能会特别困难。请你回答以下问题：

- 鉴于目前情况，成员态度方面是否有超出预期的变化？
- 他们是否很久才接听来电，错过来电，说他们忘了？这一行为是否与他们通常的行为有所不同？
- 他们是否像往常一样不回电话或是信息？
- 当与成员交谈时，他们是否似乎没有什么兴趣？
- 成员是否似乎避免与你交谈或是回答问题？
- 他们是否显得孤独或孤立？

以上情况可能表明成员遇到心理问题。

下面是与成员谈论焦虑、沮丧或是自杀时实用的指导建议。

焦虑

焦虑是生活的一部分。工作或生活中面对问题时，或是在作出重大决定之前，你可能会感到焦虑。对于焦虑症患者来说，焦虑不会消失而且会随着时间变得严重。出现的症状可能会干扰日常活动和人际关系。

需要注意的迹象包括：

- 感到不安、紧张或烦躁
- 容易疲劳
- 难以集中注意力；思绪空白
- 易怒
- 肌肉紧张

- 难以控制忧虑
- 出现睡眠问题，例如难以入睡或难以保持入睡，烦躁不安，或是睡眠不佳
- 心悸、心跳加速或心率加快
- 出汗
- 发抖或颤动
- 感到呼吸急促、窒息或哽咽
- 感觉厄运即将来临
- 感觉失控

确保心理健康需要提出的问题

“过去的三个月，你是否更多感到担忧？”

“你是否有入睡或保持入睡的问题？”

“你最近是否难以集中注意？”

“你是否比平时更感到紧张？”

为成员提供的建议如何应对：

联系一位好友或者宗教或心灵顾问。

联系你的医生或心理医生。

前往医院急诊室。

抑郁

抑郁影响你的感觉、思考以及处理诸如睡眠、进食或工作等日常活动的方式。

抑郁是一种严重的疾病，有很多症状，包括生理上症状。

需要注意的迹象包括：

- 持续的悲伤、焦虑或“空虚”情绪
- 感到绝望或悲观
- 易怒
- 感到内疚、无用或无助

- 对爱好和活动失去兴趣或乐趣
- 精力衰退或疲劳
- 行动或交谈速度较慢
- 感到不安或难以静坐
- 难以集中注意、记忆或做决定
- 难以入睡、早醒或睡过头
- 食欲和/或体重出现变化
- 有死亡或自杀的念头或自杀企图
- 没有明确生理原因的疼痛、头痛、痉挛或消化问题并且/或者即使治疗也无法缓解

确保心理健康需要提出的问题

“过去的两个星期，你是否感到绝望或消沉？”

“你是否有时有自杀的念头？”

“你会如何描述自己的精力水平？”

“你是否避免与他人交谈？你是否感到无法与他人交谈？”

为成员提供的建议，如何应对：

如果你有伤害自己或企图自杀的想法，请告诉能够立即为你提供帮助的人。

打电话联系你的医生。

拨打911紧急服务。

前往附近医院急诊室。

拨打国家自杀预防24小时免费热线[1-800-273-TALK \(1-800-273-8255\)](tel:1-800-273-TALK)；TTY：[1-800-799-4TTY\(4889\)](tel:1-800-799-4TTY)

自杀

自杀在美国是一个重要的公共健康问题以及主要的死亡原因。自杀的念头或行为是极度痛苦的信号，警示有人需要帮助。

需要注意的迹象包括：

- 谈到想要死或想要自杀
- 谈到感觉空虚、绝望或没有活着的理由
- 计划或寻找自杀的方法，例如囤积药物
- 谈到感觉陷入困境或感觉没有解决办法
- 感到难以忍受的痛苦（情感上的痛苦或生理上的痛苦）**
- 谈到自己成为他人的负担
- 经常使用酒精或毒品**
- 远离家人和朋友
- 表现出愤怒或谈论复仇**
- 经常谈到或想到死亡
- 表现出极端的情绪波动，突然从极度悲伤变得极度平静或快乐**
- 赠送重要的财产
- 与朋友和家人告别**

确保心理健康需要提出的问题

“你如何应对生活中出现的情况？”

“你是否认为自己有可能伤害自己？”

“你对自己的未来有何想法？”

“你是否觉得生活不再值得尝试？”

“你是否考虑自杀？”

“你是否计划如何或何时你有可能自杀？你是否考虑自杀？”

为成员提供的建议，如何应对：

如果你有伤害自己或企图自杀的想法，请告诉能够立即为你提供帮助的人。

打电话联系你的医生。

拨打911紧急服务。

前往附近医院急诊室。

拨打国家自杀预防24小时免费热线[1-800-273-TALK \(1-800-273-8255\)](tel:1-800-273-TALK)；TTY：[1-800-799-4TTY](tel:1-800-799-4TTY)(4889)

资料来源：

国家心理卫生研究院。焦虑症。2020年四月25号，网址

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>

国家心理卫生研究院。抑郁。2020年四月25号，网址

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>

国家心理卫生研究院。美国自杀情况：常见问题解答。2020年四月25号，网址

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/suicide-faq/index.shtml#pub4>