

## 精神疾病是什么？

- 精神疾病泛指一切可诊断的精神障碍。
- 症状可能包括：
  - 在思想、情绪、或者行为上有显著的变化。
  - 在社交、工作和家庭生活的运转中感到压力或困难。
- 精神疾病是普遍的。在美国，每年有五分之一的成年人（19%）经历着某种形式的精神疾病。
- 精神疾病是**可治疗的**。绝大多数患有精神疾病的个体都拥有正常社会生活。
- 最常见的精神障碍有焦虑症、抑郁症和双相情感障碍（躁郁症）。



## 需要帮助？

地址

370 East Market St., Akron, OH 44304  
2999 Payne Ave., Suite 140  
Cleveland, OH 44114

电话

(234) 312-3607 Akron  
(216) 361-1223 Cleveland

网站

<https://www.asiaohio.org/services/ichc/>

(可扫以上的二维码)

## 关注你的 精神/心理健康

引自：

<https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/> <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness> <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stress> <https://www.changeyourmindni.org/about-mental-health/what-is-good-mental-health>

## 精神健康是什么？

- 精神健康包括我们的情绪、心理和社会适应方面的健康。它影响着我们的思想、感受和行为举止。它也帮助决定我们如何处理压力、与他人相处、以及做出明智的抉择。
- 精神健康状况不佳可能出现在社会中的每个人身上，并不只是针对某一个群体。纵然某个群体相对更脆弱，却没有人是免疫者。
- 精神健康状况不良的一个迹象是，难以在压力下继续日常的思考、感受和行动，这些问题以思想、心情或行为的变更为表征。
- 如果你正在经历相关困难，请记住，我们有很多资源可以帮助你。
- 精神健康状况不良与患精神或心理疾病是不同的。一个处于不良的精神状态的人，并不一定确诊精神疾病。

## 精神健康 关乎每个人的每一天

### 良好的精神健康状态有利于

高效的日常活动 (如：工作、学校、照顾)  
健康的人际关系  
面对变化和逆境的应对能力

## 如何关注自我精神、心理健康？

### 休息

获得充足的休息

### 锻炼

经常锻炼，最好和他人一起进行

### 分享

为自己、家人和朋友腾出时间  
——和他们聊聊你的感受

### 内省

去了解你自己、了解自己的想法，并努力做些让你开心的事情——别忘记要经常笑一笑

### 接纳

培养并鼓励自己和他人的乐观精神，尽量避免过度思考以及与他人做比较  
——接纳现实，并尝试在你可以改变与无法改变的方面找到平衡

### 健康饮食

规律饮食  
控制酒精的摄入，并避免抽烟及其它药物的使用