

精神健康

- 有許多常見的精神健康問題。它們也被稱為精神疾病。
- 症狀因人而異，這取決於年齡、性別、生活方式以及家族史等因素。
- 精神疾病也是疾病。它們可擾亂一個人的思維、感情、情緒、與他人交往的能力和/或日常活動的能力。它們可能會非常嚴重，但是有許多治療方法可提供幫助。

抑鬱症

抑鬱症有輕度與嚴重之分。如果您感覺任何症狀持續超過兩週，請致電您的醫療提供者。

- 不間斷的悲傷、緊張或「空虛」感
- 感覺絕望或毫無價值感
- 感覺很不高興或不安
- 對正常活動（包括性行為）沒有興趣
- 精神不振
- 難以集中注意力、記住事物的細節和作出決策
- 無法入睡，或睡眠過多
- 暴飲暴食，或者無飢餓感
- 想殺死自己（自殺）

焦慮

我們都會擔心健康、金錢或家庭等問題。但是焦慮症患者特別擔心這些事情和許多其他事情，即使很少或沒有擔心的理由。焦慮的一些徵兆：

- 無法放鬆
- 難以專注於活動
- 容易受驚
- 難以入睡或維持睡眠
- 總是感覺疲倦

躁鬱症

這種疾病可導致情緒、精力和活動水平發生重大變化。這種疾病會令患者難以完成日常工作。症狀比生活中正常的起伏更加極端。躁鬱症患者掙扎於人際關係、工作/學校以及自殺。但是我們有很好的治療方法。一些症狀：

- 情緒波動大
- 坐立不安
- 說話速度很快
- 睡眠很少
- 抑鬱



若需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或
查看 www.healthysanfrancisco.org

飲食失調

飲食失調患者或者吃得不夠或者吃得太多。飲食失調可引發不良的健康問題。常見的飲食失調：

- **厭食症**：人們認為自己超重，但並沒有超重。他們認為自己很重且吃得很少。
- **貪食症**：這種疾病包括「暴食」與「清除」週期。暴食是一次性食用大量食物。清除是指嘔吐、服用瀉藥或不進食。
- **暴食症**：暴食症患者傾向於一次性食用大量的食物。暴食症患者通常超重或肥胖。

注意力缺陷過動症 (ADHD)

ADHD 很常見。ADHD 主要始於青少年時期，但是可進入成年期。症狀包括：

- 無法保持專注和集中注意力
- 難以控制行為
- 過動（過度活躍）

單項測試不能判定孩子是否患有 ADHD。如果家人認為孩子可能患有 ADHD，他們應當諮詢孩子的醫生。治療方法包括藥物、臨床治療和教育。

尋求幫助

如果您擔心精神健康問題，請尋求幫助。諮詢您所信任的人，例如醫生、護士、社會工作者或精神顧問。危機情況下，急診室可提供精神健康問題幫助。與往常一樣，如果您遇到危機情況，請撥打 911。

本地資源：

NAMI San Francisco（教育與支援資訊）
www.namif.org，電話：(415) 905-6264

- 危機資訊
 - 如果您遇到危機情況，請撥打 911。
 - San Francisco General Hospital Psychiatric 急診服務中心
 - (415) 206-8125
 - 行動危機小組：(415) 970-4000

資料來源：

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov

National Alliance on Mental Illness
www.nami.org

若需要更多資訊，請撥打 (415) 615-4555 致電客服中心或
查看 **www.healthysanfrancisco.org**