

精神病患者的康复 (Recovering from a mental illness)

精神病患者是有可能康复的。如果你患有精神病，那么了解你能获得的治疗方式和支持、可以到何处求助，这些都是你在康复道路上需要迈出的重要一步。这份资料提供了可能获得的服务项目的的相关信息。

为什么精神病患者有可能康复？

对于精神病患者而言，他们对于康复的理解由他们的经历所决定。通常我们认为康复进程是精神病患者自身需要积极参与，从而尽可能康复的一种过程。要康复，就需要患者重新审视自己——看到自己乐观的一面，调整生活，把时间、精力集中在能过上有意义的生活。

康复是一个渐进的过程。对一些人而言，康复意味着状况变好，不再受病痛折磨；但对另一些人而言，康复则意味着状况虽然变好，但还需要学习适应疾病带来的影响，或是接受自己状况时好时坏的现实。

精神病的症状可能不会完全消失，但是这些症状通常能得以控制。在你学着控制疾病的过程中，有时疾病反而会恶化，但是一旦你学会如何控制自己的精神疾病，你就可以过上称心的生活。

那我要如何应对歧视问题呢？

请务必知晓，你和你的家人不应当因为你患有精神病而感到羞耻。文化对于人们如何看待精神病起着非常重要的作用。要能克服社会对于精神病的歧视和障碍，让人们不再拒绝就医，这一点是非常重要的。

精神病和其他诸如哮喘或糖尿病的疾病一样。人们歧视精神病患者属于违法行为。欲知详情，请参阅澳大利亚多元文化心理健康部门 (MMHA) 推出的名为“精神健康系统内消费者的权利和义务” (Consumer rights and responsibilities in the mental health system) 资料。

我能够获得哪些支持？

通过医疗支持、小组支持和来自家庭、朋友和社区的社会支持，精神病患者是有可能康复的。

我能够获得哪种类型的医疗支持？

精神健康保健计划

精神病患者开始复原的最佳方式莫过于制定一份精神健康保健计划（也称为康复行动计划或是精神健康治疗计划）。这份计划会大致就以下方面进行说明，包括：你能享有的服务项目，由哪一位精神健康专家采取何种治疗方法用何种药物对你进行治疗，以及你的治疗目标等。

要制定精神健康保健计划，可能会涉及以下方面：

全科 (GP) 医生

定期拜访你的全科医生(GP) 对你的病情会有帮助，因为这不但可以增进你和医生之间的了解，也有助于就存在的问题进行探讨。全科医生(GP)能通过将你转介给合适的精神健康服务机构和专业人士来帮助你着手实施精神健康保健计划。



心理学家

心理学家能帮助你试着谈论自己的问题。为了让你认识到自己的症状以及如何应对这些症状，心理学家还会帮你制定相应的解决方案和步骤。

精神病专家

精神病专家能与你一起谈论你的问题，如果需要的话，精神病专家还可以帮你制定一份药物治疗计划。他们也可以将你转介至精神健康服务机构和别的社区服务机构。

精神健康服务

如果你打算使用社区里的精神健康服务项目，你可以请护理协调员 (care co-ordinator) 帮忙协调。护理协调员也称为个案管理人员 (case managers) 可以为你协调安排治疗，为你全家提供信息、教育和支持，还可以将你转介到社区机构和社区小组。

药物治疗

药物治疗有助于控制精神病的症状，让精神病患者状态更好一些。但是患者的用药种类和剂量则因人而异。使用药物治疗并不意味着患者一旦康复或是病情开始好转就能立即停止服药。有的人可能一生都需要药物来控制他们的病情。

医院

病人在感觉非常不适的情况下，需要去精神病院接受治疗。这时如果急需帮助，请致电你的精神病医生或护理协调员，他们会为你安排检查，必要的话会安排你住院。如果事态紧急，大多数医院都有夜间急救人员予以协助。

为什么社会支持非常重要？

家人、朋友、同事，邻居和社区成员，这些你能倾诉的人都会让你感到对这个社会有归属感，不再那么孤立。与人保持联系能增强你的社交能力和自信心，这对你的康复也有帮助。

小组支持的效果如何？

小组支持会对你的康复产生非常积极的效果，因为你可以和那些与你相似经历和兴趣爱好的人们一起开展活动，分享彼此的经历、问题、解决方案和观点，结交朋友。获取小组支持的方式多种多样。

日间中心活动项目

社区机构开展的日间中心活动项目多种多样，包括：

- 锻炼活动，例如散步。
- 写作和艺术课程。
- 冥想和放松课程。
- 专为青少年、女性或拥有不同文化和语言背景的人群设计的项目。
- 旨在提高你的社交、工作技能，有助于你融入到社区中的项目。

支持小组

支持小组可以为遭遇相似的人们提供一个聚会的场所。通常而言，那些最能理解你的遭遇、并能对你的康复有所帮助的人就是曾经有过类似经历的人。你所在地区的全科医生或精神健康服务组织能指引你找到距离你最近的日间中心活动项目或支持小组。

拥有工作、金钱和住所对康复进程有哪些帮助？

工作和收入

在帮助精神病患者康复的进程中，工作起着非常重要的作用。工作能够提高人的自信心，让人拥有自我认知感和社区归属感。如果同事和管理人员都很支持自己，在这样一个积极的环境中工作会给人一种安定的感觉。如果你不觉得不自在的话，不妨考虑与你的主管谈一谈你对工作场所的需求。

专业的就业机构可以帮助精神病患者重返职场。如果你失业了，请联系你所在地区的 Centrelink 政府办公室为你做一份评估，并将你转介给专业的就业机构。

工作收入还能用于支付你所需的东西。若源自经济困顿的压力得以减轻，那么这不但有助于你早日康复，还能增强你的自信心。在你感兴趣的领域从事志愿者工作也可以增强你的自信心，还可能为你带来其它的机遇。

经济支持

如果你患有严重的精神疾病，你可能有资格获得经济支持，例如残疾人福利金或疾病津贴。欲知详情，请与你所在区域的 Centrelink 办公室联系。

住所

一个安全舒适的居住环境会带给人安全感和安定感。你可以向你所在地区的全科医生或精神健康服务组织征询，寻找恰当的住宿方案。

我需要做些什么来协助康复进程？

你可以做的事情有很多，这些事情都会对病情的好转大有裨益：

- 参加支持小组。这些小组中的成员可能与你有着相似的经历，这有助于增强你的自信心、减少孤立感。
- 自我教育。尽可能地多学一些有关你所患疾病的知识，这会让你理解正在发生的事情。你能获得的最佳治疗方案是什么？现有的资源有哪些？阅读与你的病情有关的读物，找有资质的保健专业人士谈谈，这些都会对你有所帮助。
- 建立自己的个人支持系统，包括家人、朋友、同事、你所信任的和在危急情况发生时可以拜访的精神健康专业人士。不要试图只依赖其中一人，例如你的伴侣、父（母）或最好的朋友。
- 学习识别你所经历的病症，并且学习逐步控制这些病症。
- 学习各种技能，例如学习如何放松、控制愤怒以及应对挑战等。如果你开始感到压力或紧张，试着深呼吸，让自己放松。
- 永远不要放弃希望。你会康复的。保持积极的心态，愉快地生活。这会让你有信心更好地掌控自己的生活。
- 坚持服用医生开给你的药。切忌不要觉得自己觉得好些了就停止服药，因为停止服药可能会导致病情反复和副作用。如果你对药方存有顾虑，或是你的文化信仰与药方存在冲突，请与你的精神病医生或全科医生 (GP) 谈一谈。
- 考虑一下少抽烟少喝酒。你可以致电 131 848 联系全国 Quitline 寻求帮助，也可以联系你的全科医生 (GP) 或是你所在地区的社区健康中心内的药品及酒精咨询员寻求帮助。切勿服用非法毒品。
- 均衡膳食。食用足量的新鲜水果和蔬菜，减少油腻食物、甜品和含糖饮料的摄入。
- 保持规律的锻炼。散步、游泳、上健身房、跳舞、骑自行车、冥想或做你喜欢的运动，既可以保持身体健康，又可以让你心情更加愉快。

凡事进行事先计划，就能帮助你、你的照顾者和家人做好充分准备应对可能出现的问题。

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

- 保持充足的睡眠。好的住所条件会让你有安全感，还能提高睡眠质量。
- 精神支持。前往礼拜场所，或是与你的精神/宗教顾问聊一聊，这都会让你感觉自己的内心更加平静。
- 交通工具。确保可以使用公共交通工具或有车子可以开。到处逛逛有助于缓解孤立感。
- 保持与亲友的联系。和朋友或能帮助你的人保持电话联系是非常重要的。

与你的全科医生 (GP) 或保健专业人士聊一聊你的顾虑，这对你的康复而言非常重要。

需要更多信息?

需要口译员

笔译和口译服务 (TIS)

电话: 13 14 50

精神健康服务和您所在区域电话簿上所列的 24 小时急救电话

Lifeline24 小时电话精神咨询服务

非政府组织提供的精神咨询和信息服务

电话: 13 11 14

网址: www.lifeline.org.au

澳大利亚精神疾病社团 (Mental Illness Fellowship of Australia Inc)

是一所全国性的非政府组织，在大多数州和领地都拥有成员组织，旨在为病情严重的精神病患者及其家人提供相关信息和服务。

网址: www.mifa.org.au

在此添加本地联系方式

.....

.....

.....

澳大利亚多元文化精神健康部门 (MMHA)

电话: 02 9840 3333

传真: 02 9840 3388

网址: www.mmha.org.au

电子邮件: admin@mmha.org.au

Sane Australia

全国性的精神健康慈善组织，提供相关信息、通过全国免费热线电话为病人提供转介服务，同时还提供教育和研究资料。

电话: 1800 18 SANE (7263)

网址: www.sane.org

beyondblue: 全国抑郁行动组织

提供的信息包括抑郁症、焦虑症和相关紊乱病症、治疗方法和提供帮助的地点。

电话: 1300 22 4636

网址: www.beyondblue.org.au

联系您所在地区的:

- 全科医生 (GP)
- 精神健康中心
- 社区健康中心
- 当地医院的精神健康小组
- 跨文化精神健康中心/服务 (Transcultural Mental Health Centre / Service)

MMHA 可向您提供您所在州或领地相关机构的联系方式。

资料简介

这份资料是由澳大利亚卫生和老龄部 (Australian Department of Health and Ageing) 赞助、**澳大利亚多元文化精神健康部门 (MMHA)** 制作完成。本系列下的资料还包括:

- 精神病患者的照顾者
- 精神健康系统内消费者的权利和义务
- 文化认同与精神健康
- 通过医生寻求精神健康方面的帮助
- 创伤后应激障碍
- 精神错乱与药物和酒精问题

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au