亞太裔美國人的心理精神保健:
協助親人獲取精神保健支持的指引

Asian American and Pacific Islander Mental Health:
A Guide on How to Get Support for Your Loved One

您知道嗎，如果您的親人可能患有心理精神疾病，他們能夠得到幫助的最關鍵一步 - 也是最困難的一步 - 是您作為家人是否願意為他們尋求幫助和支持。罹患精神疾病不是任何人的錯。正如我們的心臟和肺會生病，我們的大腦也會得病。精神疾病會令一個人的行為舉止不尋常。患者無法控制因精神疾病造成的情緒和身體上的症狀。這不是他們的錯。雖然起先會令人尷尬，但患者和家人都需要了解到，這些行為是來自一種非常真實的疾病。

有關精神疾病

- 精神疾病並非由於性格軟弱、家教不良或信心不足而致。
- 罹患精神疾病不是任何人的錯。正如我們的心臟和肺會生病，我們的大腦也會得病。
- 精神疾病是可以有效治療的。

幸而，精神疾病患者是可以康復的。以下的短介為您提供幾點建議，助您為親人找到最好的幫助。

留意征兆和症狀。

您對親人的察言觀色至關重要。通往康復的最重要一步，就是您能留意到親人行為上的變化或“不妥”並及時作出應對。要注意患者在身體上表現的症狀，因為亞太裔美國人在經歷情緒困擾時常會有生理症狀，包括胃痛、背痛、倦怠、全身無力、咽喉中似有物梗塞、心胸憋悶等。記錄您所觀察到的症狀，並在下一次陪您的親人看病時提供給醫生（例如家庭醫生、精神科醫生或心理咨詢師）。

了解精神疾病。

尋求精神保健幫助的另一關鍵是您作為家人能詳細了解親人所患的疾病。如今您可以很容易取得有關心理精神疾病症狀、各種治療方法及康復等方面的科學信息。但您必須確保這些信息來自可以信賴的機構:

- 例如全美精神疾病聯盟 (www.nami.org/aapi)
- 國家精神健康研究院 (www.nimh.nih.gov)
- 或國家亞裔美國人及太平洋島民精神健康協會 (www.naapimha.org)

您也可以向學校、圖書館、本地的健康診所和全美精神疾病聯盟在各地的分部查詢。有關心理精神保健的資訊雖然很多，但您可能較難找到有關亞太裔精神保健的資料，尤其是非英文的資料。不要因此而卻步，如果在互聯網上找不到需要的信息，您可以聯絡當地的亞太裔社區中心和診所。

向您的親人表達您對其健康的擔憂。

要幫助有心理精神疾病症狀的親人，最好的方法是與其有一個坦誠的對話，討論您所觀察到他們的健康問題。在對話中，要謹記您的親人未必意識到自己的健康出了問題，或不願意馬上承認。在討論的過程中您需要有尊重、耐心和理解的態度，還要留意一些影響你們之間關係（例如家庭結構）的傳統文化觀念，並要預先思考如何透過合宜的談吐舉止來表現您對親人的尊重。例如，在長者為尊的亞太裔家庭中，年長的家人未必願意提及或承認自己正在經歷心理精神上的困擾。他們會感覺很沒面子，擔心把問題說出來會顯得軟弱，或者因為不想成為家人的負擔而不透露自己的掙扎。

與可以幫助您的人分享您對家人的擔憂。

您信任的朋友、牧長、老師、家庭醫生或其他的家人，都可以在您為親人求助的過程中給予莫大的幫助。他們可以助您尋找合適的資源，並能成為您和您的家人精神支持的來源。全美精神疾病聯盟專為患者家人而設的精神心理疾病教育分享課程（www.nami.org/f2f）是家人得到支持的好地方。

尋找專業幫助。

許多亞太裔美國人不願意尋找精神保健的專業幫助，擔心一旦被診斷有精神疾病，會招來恥辱和歧視。社會對精神疾病的歧視和家醜不可外揚的禁忌讓許多人不願尋求治療。不幸的是，延遲就醫雖然起先可以避免一些尷尬，但最后只會因拖延治療時間而令病情加重，讓情況變得更糟。如果您的親人表現出心理精神疾病的症狀，應盡早就醫。向心理精神專科醫生（例如心理醫生、精神科醫生、心理咨詢師）求醫能讓您的親人得到確切的診斷，而最重要的是，能讓他們得到治療。您在任何就醫場合與醫生所分享的信息都將按照法律的規定被嚴格保密。這意味著，若沒有您的允許，這些信息將不會被透露給其他人。您的親人有診療秘密被保守的權利，所以醫生需要您親人授權才可以向您和其他家人透露治療的詳情。

了解各種治療方法。

現今有許多治療心理精神疾病的方法，包括各種談話式療法（即患者與醫生進行對他們病情的好轉有幫助的談話，例如認知行為療法、辯証行為療法），身心結合療法（例如針灸、冥想、瑜伽），藥物療法（使用藥物來控制症狀），心理社會綜合干預（例如就業支持），患者互助支持服務（例如支持小組和心理精神保健教育）等等。在挑選最適合您親人的治療方法的過程中，通常需要有醫生的指導，並且您的親人應當擁有主動權，他們的意願應被充分尊重。您和您的親人應主動讓醫生了解你們的文化信念和價值觀，以便決定最適合您親人文化背景的治療方案。

有關藥物值得注意的地方

研究表明，亞太裔美國人的身體對於某些心理精神保健類藥物（如精神科藥物）的代謝較慢。因此，比起其他族裔的美國人来说，亞太裔可能需要較小的藥量，以避免不必要的副作用。您應了解醫生是否知道並考慮到這一點。

了解患者的權益。

在尋求精神保健服務時，患者和家人都有權得到幫助，以便有效地獲取資源和了解相關的精神保健制度。例如，母語不是英文的人應當得到免費的語言協助服務，如得到口譯或筆譯人員的協助，或取得譯成本國語言的資料。按照美國聯邦法律中《民權法案》第六條的規定，凡受聯邦政府資助的機構必須向有需要的人提供口譯或筆譯的服務。如果您求助的機構是受聯邦政府資助的，卻沒有主動向您提供翻譯，您應當向他們要求這些服務。有關語言服務的詳情，請訪問民權辦公室的網站（www.hhs.gov/ocr）或向當地的州政府健康局查詢有關患者的權益。

聯絡社區資源。

雖然專為亞太裔美國人而設的精神保健服務很少，但亞太裔社區裡有許多相互聯絡的機構和醫護人員，為患者和家人提供各種的支持服務，例如支持小組和有關談話式療法的教育課程。有一些機構，如法律援助診所、避護中心和全美精神疾病聯盟在各地的分部，都免費提供有效的服務，包括支持小組、資源指引和倡導服務。這些資源還可以為患者和家人提供情感上的支持，因為在機構裡提供服務的人員大多都親身經歷過心理精神疾病在自身或家庭中所造成的影響。

積極表態使您親人的權益得到尊重和保護。為親人尋求幫助的過程通常錯綜復雜，讓人倍感壓力、難以負荷。因此，在求助的過程中爭取主動就變得尤為重要。患者和家人大多不了解有維權資源的存在，這些倡導資源能確保他們所關心的問題能夠在治療過程中被正視。作為家人，您應多了解當地的資源，千萬不可不聞不問。

定睛在您親人的優點和成功之處。

注目在心理精神疾病患者的優點上，而不是他們所引起的煩惱，是家屬幫助他們康復的關鍵。家人不應只注意到患者的疾病，而應當著重他們生活的其他方面。患者的每一個細微的成就和進步，都應得到家人的鼓勵和讚揚。給予患者支持和幫助他們發展長處和能力，可以提高患者處理困難的能力及其自信心。同時，您作為家人也會看到您的親人勇敢和成功的一面！

康復之路雖然不乏痛苦和挫折，但卻是充滿希望的。作為家人，您若能了解如何更好地幫助患者，他們康復的路途會平坦許多。有您的支持，您的親人是可以康復的。