

# 電話熱線

## 自殺傾向及情緒受困擾的人士

社會福利署	2343 2255
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
生命熱線	2382 0000

## 酗酒問題

香港戒酒無名會	2578 9822
東華三院「遠酒高飛」酗酒治療計劃	2884 9876
屯門酗酒診療所	2456 8260

## 濫用藥物

屯門物質濫用診療所	2456 8262
香港戒毒會	2574 3300
基督教香港信義會天朗中心	2446 9226
屯門明愛容圓中心	2453 7030

## 戒賭輔導

戒賭輔導熱線	183 4633
--------	----------

## 家庭暴力

明愛向晴熱線	18288
--------	-------

屯門精神健康中心	2456 8000
醫院管理局精神科電話諮詢服務	2466 7350
醫院管理局易思診所熱線	2928 3283

## 相關網站

青山醫院精神健康學院	<a href="http://www.imh.org.hk">http://www.imh.org.hk</a>
------------	---

參考資料: 【情緒處理錦囊自助手冊 - 處理抑鬱情緒】青山醫院精神健康學院 5/2005

【情緒處理錦囊自助手冊 - 處理憤怒】青山醫院精神健康學院 5/2005

【怎樣面對焦慮】青山醫院 1/2003

【不吃眠藥，要治好「失眠」，可以嗎？】青山醫院病人資源及康樂中心 9/1998

【藥物的認識】青山醫院 10/2005

【應付精神病人復發的辦法】青山醫院 1/2005



青山醫院精神健康學院  
Institute of Mental Health  
Castle Peak Hospital

精神健康小錦囊

© 青山醫院 2010

歡迎傳閱



青 · 山 · 醫 · 院

Castle Peak Hospital

\*本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人許可，不得用任何方式。  
(包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。



# 目錄

怎樣處理家庭問題？	1
如何處理抑鬱情緒？	2
如何處理憤怒？	4
怎樣減少焦慮？	6
失眠怎麼辦？	8
飲酒與精神健康	10
濫藥與精神健康	11
精神科藥物的用途及應注意地方	12
怎樣尋求協助	13
電話熱線	14



## 怎樣處理家庭問題？



- ◆ 坦誠說出難處，對方才會懂得體諒
- ◆ 接納對方的難處，以行動表示你的諒解
- ◆ 參與對方的社交圈子，增加雙方的了解，建立更多共同話題
- ◆ 培養共同的興趣，以促進感情及舒緩雙方所承受的壓力
- ◆ 多包容，忍耐；少批評，抱怨
- ◆ 學會欣賞，稱讚，避免只會要求
- ◆ 不要積聚負面的情緒，不時營造驚喜時刻，緩和緊張關係，例如準備小禮物給對方
- ◆ 心有疑問適宜坦誠溝通，方可減少誤會疑慮
- ◆ 百忙中也要緊記安排一家人同樂，不要冷落最親的家人

# 如何處理憂鬱情緒

想一想，甚麼事情或思想令自己憂鬱不歡呢？

- ◆ 檢查自己的想法有沒有謬誤（例如：流於極端，杞人憂天，歸咎於己，偏重負面，妄下斷語和墨守成規等等）？
- ◆ 改善自己的想法——搜集客觀資料，看看事實到底如何
- ◆ 嘗試從另一個角度來看這問題，證明自己的想法可能是片面的
- ◆ 採取一個比較平衡公正立場，找出一些「中庸之道」，接近客觀事實的看法
- ◆ 嘗試：「若自己朋友有此看法，我會怎樣去開解他？」

想一想，自己是否採取逃避消極的處理情緒方法（例如：借酒消愁，終日躲懶等等）？



改正逃避消極的處理情緒方法——做一些下列的活動：

- ◆ 令人提起精神，減輕疲乏的活動可減低懶洋洋的疲乏感覺
- ◆ 令人分心，分散注意的活動可減少反覆不快的思想
- ◆ 令人增添信心的活動，不論成功大小，都可增加成功感和操控感
- ◆ 增加思考的活動可助正面思想和積極分析
- ◆ 增加與人溝通的活動可令自己獲得支持和接受

當情緒低落，異常強烈，持續不斷或影響生活，應該儘快求醫

# 如何處理憤怒

## A. 素正憤怒的思想：

- ◆ 勿把事情災難化——如果把事情看成很嚴重，憤怒便會增加
- ◆ 別告訴自己「我不能忍受了」——因為這樣會使厭惡感增加，而解決問題的動力減少
- ◆ 不要說：「他應該這樣那樣」——對別人的期望降低，可減低憤怒
- ◆ 全面地看對方的行為——不要只記著那一刻的行為，要提醒自己他有對自己好的時候
- ◆ 尋找證據——嘗試客觀地分析，有助減少不必要的憤怒
- ◆ 接受「不公平」——要求絕對的公平，只會令自己徒添煩惱
- ◆ 想一想要為憤怒付出的代價——憤怒對身體，情緒和社交都會帶來壞影響

## B. 避開和別人發生衝突：

- ◆ 拖延時間——當別人對你提出要求時，你可遲些才答覆
- ◆ 另一種回答方式——讓自己有更多時間去回應，我們可以選擇用電郵，書信等方式
- ◆ 其他的解決方法——除了兩個極端（絕對忍讓或大吵大罵）之外，還有其他的中庸之道，例如：找別人來調解

## C. 分心有術

當發現腦海中不斷重複憤怒的思想時，嘗試分散自己的注意力，去做其他的事情（例如：看自己喜歡的書、想想一些開心的事、和別人通電話等）



# 怎樣減少焦慮？

焦慮是正常的反應。你不能完全逃避它，但可學習怎樣應付它。以下是可以協助你減少和應付焦慮的方法。



## ◆ 改變引致焦慮的思想

每次感到焦慮時，用紙筆記下當時那些令你焦慮的想法。針對這些想法，問問自己：對同一事情，可有別的解釋呢？別人在同一情況會怎樣想？即使最壞的情況出現會有多壞呢，會否依然有解決方法，或有更好的轉機呢？經過若干年後，這最壞的情況會否已變得微不足道，或甚至已忘記了呢？

## ◆ 別讓擔憂持續

不停地想著會有怎樣惡劣或不幸的後果，不但會越想越擔憂，還會使自己方寸大亂，終日惶恐不安。故此，當察覺到自己開始陷於擔憂思想中，便應採取方法停止，例如以冷水洗臉，喝一口涼水，遙望遠處的風景等。

## ◆ 練習身心鬆弛

焦慮與鬆弛是相反的情緒狀況，鬆弛練習可直接減低焦慮。最有效和容易學習的是深呼吸和漸進肌肉鬆弛。

## ◆ 傾吐困擾情緒

向親友傾吐內心焦慮和困擾有助紓解焦慮。

## ◆ 保持足夠運動

復原機制可使人由緊張焦慮回到平靜，缺乏運動是復原機制積弱的主因。適當的運動，可增強復原機制，加快焦慮的退減。

## ◆ 改善飲食習慣

避免刺激性的食品如咖啡、可樂、香煙，應注意飲食健康（低鹽、低精鍊糖、少精製或經過加工的食物、少肉，和多豆類、蔬菜及穀物等天然食物）

## ◆ 規律和充實的生活

百無聊賴，缺乏精神寄託是精神困擾的溫床。在課餘或工餘及尤其在退休或卸下養育兒女的責任後，應安排較規律和充實的生活，發展一些嗜好，使精神有所寄託。

如果以上方法都無法令你減少焦慮而焦慮持續數星期以上，應及早求醫。

# 失眠怎麼辦？

要改善睡眠，須注意睡眠衛生和建立良好的睡眠模式

## I. 睡眠衛生

- ◆ 養成早睡早起和有規律的睡眠習慣
- ◆ 減少白天休息午間小睡的時間
- ◆ 下午或黃昏做運動可幫助睡眠，臨睡前則不宜
- ◆ 佈置舒適的睡房和睡床，保持寧靜環境，不太冷亦不太熱
- ◆ 盡量提早吃晚餐的時間，睡前應避免喝太多水或宵夜吃得太飽，及避免咖啡、茶、可樂等含咖啡因的飲品

熱奶類可幫助睡眠。晚上飲酒卻可能令你夜半醒來和睡眠不足

- ◆ 睡前可做些放鬆精神的活動，例如看書、聽音樂等，或做鬆弛練習。睡前也可洗個溫水浴



## II. 建立睡眠模式

- ◆ 每晚等到有睡意才可上床
- ◆ 如果有不能解決的難題，試把他寫在紙上，告訴自己明天再去處理，然後上床睡覺
- ◆ 上床要馬上熄滅所有燈光
- ◆ 不要在床上閱讀或看電視
- ◆ 二十分鐘內不能入睡，就要離開睡房。嘗試做些放鬆精神的活動，直至再有睡意時才可上床
- ◆ 若仍不能入睡，或半夜醒來超過二十分鐘，重覆以上步驟，直至入睡為止
- ◆ 無論睡得好不好，都把鬧鐘校到同一時間起床
- ◆ 避免在日間睡覺
- ◆ 堅持以上步驟最少數星期，睡眠應會逐漸回復正常

如果以上方法都無法令你安睡，便應及早看醫生



# 飲酒與精神健康

- ◆ 飲酒作樂，小酌宜情，適可而止，無傷大雅，然而凡事過量則對身心有害。
- ◆ 酒精對身體和壽命的影響眾所周知，但對精神、心理健康的禍害卻往往被忽視。其實不少到精神科求診甚至入院的病人，他們的問題都和飲酒有關。
- ◆ 不快樂，有壓力，是不少人縱情飲酒的理由。看似能夠一醉無憂，但其實酒醒之後，困窘煩惱依舊，甚至因為各種飲酒產生的新問題而情況更壞，如失業，財困，家庭失和等。
- ◆ 失落的時候飲酒，情緒只會更壞。以酒治失眠，就算能入睡，睡眠質素亦會變差。有飲酒問題的人，患上抑鬱或焦慮症的機會，與及出現自殘行為的風險都比普通人高。
- ◆ 長期過量飲酒，其實像毒品一樣會影響腦神經。輕則出現記憶衰退，集中力困難。嚴重者則會出現有如痴呆症一般的認知能力損害，或是完全無法記下新事物，過幾分鐘就全部忘記。
- ◆ 幻覺、妄想等失常徵狀也偶見於飲酒過量的病人。酒精亦能產生與毒品相似的成癮徵狀。



# 濫藥與精神健康

- ◆ 「精神科毒品」這名詞不時在各種報導及宣傳品中看到，但這很容易被誤會，讓人把精神科藥物和毒品混為一談。
- ◆ 實其實大部份醫生署方的精神科藥物，都不會引致成癮，只要按醫生的指引服用，安全性無容置疑。
- ◆ 所有毒品，無分種類，都會在腦部發揮不良作用，並無大害小害之分。K仔大麻，並不比冰毒咳水來得安全。對精神健康的破壞，廣泛而深遠。
- ◆ 不論性格、情緒、智力、記性、行為舉止、思維判斷，都會被毒品漸漸侵蝕改變。幻覺，妄想，言語混亂等思覺失常，亦常見於濫藥者身上。
- ◆ 情況嚴重者，就算停止濫藥，也不會痊癒，演變為精神分裂症。對於本身有精神病的人，濫藥亦會令病情失控，甚至藥石無靈。
- ◆ 濫藥成癮並非絕路，有無數成功例子可以重獲身心自由，回復有意義的生活。然而，康復的過程對於濫藥者本身及身邊的人，同樣艱難。濫藥者往往要經過反覆多次失敗，才能悟出成功的路。
- ◆ 故此，病人、家人、醫護和社工的溝通合作，加上持續的包容，耐心，支持和鼓勵，才是成功的關鍵。如果自覺有濫藥成癮，或是擔心身邊的人有這個問題，請參考最後頁的相關電話熱線，盡早尋求協助。



# 精神科藥物的用途及應注意地方

不同種類的醫生處方精神科藥物可減除妄想及幻覺，穩定情緒，有鎮靜作用，能有效地防止病情變壞及預防復發

## 注意

- ◆ 若對某類藥物或食品有過敏反應、如出疹、肚瀉等，應先告訴醫生
- ◆ 嚴格遵照醫生指示服藥
- ◆ 留意藥物之劑量、性質、功效、禁忌和副作用
- ◆ 服藥時，小心閱讀藥物標籤，確定藥物的劑量和服用的方法
- ◆ 用清水送服藥物
- ◆ 服藥後，若出現不良反應，如手震、紅疹、頭暈等，應儘早告訴醫生
- ◆ 避免將藥物放入其它藥瓶內，或將兩種藥物放入同一藥瓶
- ◆ 可請家人協助提醒服藥
- ◆ 藥物應放在陰涼、乾爽及安全的地方，以免變質及被他人誤服
- ◆ 通常在服藥後數星期才會見效，應完成整個療程

於康復後，醫生會按情況調校藥份，個別病情需繼續服藥六個月或更長時間以防止復發，不應自行增減或停服藥物



# 怎樣尋求協助

