

## 互助小组和同伴支持

互助小组是一个可以分享你的经历的安全场所，同时还可以互相学习，与能真正理解你所正在经历的人们建立联系。有一些互助小组较为正式，有专业心理健康人士引导，而更多的是较为随意的同伴互助小组。你可以通过向你的小组中的成员，或者社区健康组织寻求支持。

同伴支持人员都接受过如何提供支持和理解的专业培训，他们可以帮助人们更好地驾驭他们的心理健康系统，将人们和社区服务联系起来，还提供朝向个人目标的支持性工作。同伴支持者一般都有心理疾病的类似经历或支持过他所爱的人。

## 其他社区服务

有时，我们在每天的日常活动中都需要额外帮助，如打扫房间、准备食物、开车去参加约定会谈或者填写住房或支持性收入的表格等。社区机构可以提供不同类型的活动支持，如送餐、交通、家庭看护以及各种倡议。你可以通过你的互助小组的成员、社区组织，以及你所在省份或区域的健康服务网络等找到这些服务。部分服务会有一些费用，部分服务基于一定的标准。如果您不太确定该给谁打电话，请与您附近的 CMHA 分支机构联系来确定您所在区域的服务。

## 我应该怎样帮助我所爱的人？

所爱的人起着非常重要的作用，他们可以帮助爱人根据自身情况做出最好选择。你可以提供情感支持和许多重要的实质性帮助，例如，安排约谈或寻找相关服务。你还可以帮助在你所爱的人的健康情况发生变化的初期阶段进行密切监测，包括遭遇挫折以及情况改善等。

要尊重你所爱的人的愿望，这一点很重要，即使你可能不赞同他们的选择。强迫其他人选择一个特定的治疗方案或者治疗人员，可能会伤害彼此之间的关系，甚至使整体情况变得更糟。如果你所爱的人是一个成年人，他们有权选择他们自己受照顾的方式，并在多数情况下保留他们的隐私权。要知道，多数情况下，服务人员具有保护个人治疗信息的法律义务。不过，您所爱的人可以让他的护理团队和您分享部分或者所有的信息。

如果您正在支持一个您所爱的人，你可能会发现有些服务对您是很有帮助的。有一些互助小组可以帮助你所爱的人共同面对他们所面临的挑战，并帮助他们与其他人或社区服务等建立联系，如家庭照料等，从而可以提供许多实质性的家庭帮助。

## 你需要更多的帮助吗？

请与加拿大社区机构如加拿大心理健康协会（CMHA）联系，以了解你们社区更多的支持和资源。

加拿大心理健康协会（CMHA）成立于 1918 年，是国家级的慈善组织，旨在帮助维持和改善所有加拿大人的心理健康。作为全国范围的心理健康的领导和倡议者，CMHA 帮助人们获取他们所需要的社区资源，加强心理疾病的抗逆能力和提供康复的支持。

请访问 CMHA 官方网站：  
[www.cmha.ca\\_today](http://www.cmha.ca_today)



Canadian Mental  
Health Association  
*Mental health for all*

该手册的印刷由以下机构提供  
大力支持



© 2014 56307-05/14

# 获得 帮助



Canadian Mental  
Health Association  
*Mental health for all*

一些人不愿意寻求帮助，因为他们认为患有心理健康疾病是一个耻辱。他们可能会认为，寻求帮助就意味着承认一些事情是错误的。一些人会担心别人对他们的看法。需求帮助意味着你希望做出一些改变，或者你正在朝向新的健康目标努力。我们应该对这种勇于说出来和希望作出改变的勇气表示祝贺。获取帮助是康复过程的一个组成部分。

我们应该对这种勇于说出来和希望作出改变的勇气表示祝贺。获取帮助是康复过程的一个组成部分。

康复可以有很多种不同的含义。一些人认为回到患病之前的日常生活是康复。其他人认为康复是学习如何让生活变得更好、对社区做出贡献，以及在有健康问题的情况下仍然努力建设良好的关系等。康复更多的是一段过程或旅程，而不是单一的终点目标。一个支持性的团队会在整个过程中给予帮助——每个人在这段康复之旅中都应该被给予支持。照顾和支持团队可以为你提供指导、帮助和支持，并为你的成功进行庆祝，当你需要的时候随时回到你身边。

## 建立你的团队

第一步可能是最困难的，但知道从哪里寻求帮助是一个好的开始。下面这些就是开始建立你的团队的好出发点。

- 与支持你的朋友或家人进行交流。将你的感受告诉他们，让他们成为你团队中的一员。
- 与你的家庭医生进行交流。他们是很好的一个资源，如果需要的话，还可以帮助你和其他专业人士进行联系。
- 与社区心理健康诊所或机构进行联系，如加拿大心理健康机构（CMHA），获取信息、支持和相关服务。
- 拨打求助热线。一些机构也提供支持性的在线或短信息方面的帮助。
- 了解更多关于心理健康的知识。你可以在你所在的省份或区域的政府或社区机构内找到有用的书籍、网站以及其他资源。
- 与曾经有过心理疾病的人联系，在他们的康复之旅中借鉴、学习。
- 参加社区中心、机构、学校、学院或者大学等举办的研究讨论会和教育会议等。
- 与你所信仰或推崇的文化小组中的成员或领导进行交流。

## 团队成员

你团队成员的确切人员的组成将取决于你的情况和你的目标，但多数情况下，大部分成员将由下述人员组成。

### 家庭医生

你的家庭医生将评价你的需求、排除其他原因、和你一起制定一段时间内的行动计划，在选取其他团队成员时为你提供支持，并对整个过程进行监督。一些服务人员如心理医生，只能由家庭医生进行联系。这个过程被称为转介。

### 心理医生

心理医生是专门对心理疾病进行诊断和治疗的医生。他们可以开具处方，也使用咨询等方法进行支持性的治疗。通常需要通过你的家庭医生进行转介，你才能去看心理医生。心理医生的费用由省立和区域健康计划所覆盖。



## 心理学家和咨询师

心理学家和注册或持证咨询师（例如注册专业咨询人员或注册临床咨询师）是接受过如何评估心理健康等问题培训的专业人员，他们通常使用咨询或其他方法，如教授不同的技巧来帮助提升身心健康。心理学家和咨询师并不是医生，他们不能开药。你可以自己和心理学家或咨询师进行约谈——不需要家庭医生的转介。心理学家或咨询师的费用不能由省或区域健康计划所覆盖。请询问你的私人保险公司或工作场所的福利计划，看是否可以覆盖这部分费用。

### 其他心理健康专业人士

有许多不同类型的心理健康专业人士可以在你的康复过程中予以帮助，并支持你的目标。如果你正在护理中心就诊，他们可以建议你和其他心理健康专业人士，如护士、社会工作人员或其他职业治疗师等，共同组建你的团队。你也可以直接和这些专业人士联系。其中一些费用可能不在你的省立或区域健康计划覆盖范围内，所以，请在预约之前询问相关的费用以及如何报销等问题。

### 社区健康组织

社区心理健康组织，如加拿大心理健康协会，可以帮助你找到更多资源，并提供多种可以予以帮助的不同类型的项目。如需了解如何找到你所在社区的 CMHA 的分支机构，请访问我们的网站 [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)。