

# 管理您的精神健康

## 瞭解您的精神健康

瞭解您自己和您的精神健康至關重要。精神健康是您的頭腦、感覺和思維狀態。**這可能影響**您生活的許多方面，例如您的身體、人際關係以及工作或上學的專注度。

詢問您自己下面的一些問題，瞭解您的精神健康。



勾選最符合您過去 2 週感受的方塊。

在過去 2 週 (14 天) 內，您多久會出現一次以下情況：	未出現	數日	一週(7 天) 以上	每天
感覺不開心、「沮喪」或情緒低落？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感覺比平常更累或白天精力不足？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
因瑣事感到煩躁或苦惱？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
不覺得餓或吃得太多？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
擔心您可能傷害自己或想自殺？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
對平時覺得有趣的事情提不起興趣？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感覺無人可傾訴？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感覺自己沒有價值或絕望？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
難以入睡或睡得太多？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
擔心或害怕可能發生不幸？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
無法阻止或控制擔心？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感覺緊張、焦慮或煩躁？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

您可以使用核對清單幫助您與您的提供者、幫助熱線、支援小組或親人交談。如果您因為任何這些想法或感覺而標記了「每天」，也許該獲得精神健康支援了。

如果您有任何問題，請致電客戶服務部，電話：1(415) 547-7800，  
或致電 SFHP Care Plus (HMO D-SNP)，電話：1(833) 530-7327 或 711 (TTY)。

## 您可以透過多種方式獲得支援

**與您的主診醫生 (PCP) 交談。** PCP 是負責您的醫療保健的醫生、醫生助理或執業護士。您的 PCP 可協助您獲得所需的任何支援，並將您轉診至精神健康治療師或精神科醫生。

**透過我們的合作夥伴 Carelon Behavioral Health 與專科醫生交談。** Carelon 為所有 Medi-Cal 和 SFHP Care Plus (HMO D-SNP) 會員 提供提供輕中級別的精神健康照護。您可搜尋專科醫生，請造訪 [carelonbehavioralhealth.com](https://www.carelonbehavioralhealth.com) 或撥發免費電話 **1(855) 371-8117**。



如果您有傷害自己或他人的念頭，您可**撥打電話、發簡訊或與 988 自殺與危機生命專線**聊天。欲知更多資訊，請造訪 [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)。



## 您與飲酒有何關係？

有些人可能會飲酒來應對壓力。我們需要留心我們多久飲一次酒。過多可能會上癮，從而影響您的身體和精神。

酒精會讓您暫時感到放鬆，但隨著時間的推移，可能會導致您的人際關係、健康和生活出現問題。《美國人飲食指南》(Dietary Guidelines for Americans) 建議男性每天不超過 2 杯，而女性每天不超過 1 杯。有些人一點酒都不能喝，比如懷孕或計劃懷孕者，或未滿 21 歲的人士。

專科精神健康病症、酒精或藥物濫用的照護由 San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS) 提供。造訪 [sfdph.org](https://www.sfdph.org) 或致電 **1(888) 246-3333** 聯絡 SFBHS。



如果您有任何問題，請致電客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800**，或致電 SFHP Care Plus (HMO D-SNP)，電話：**1(833) 530-7327** 或 711 (TTY)。

## 請嘗試以下控制壓力或焦慮的秘訣



### 與您的親人交談和分享

由於許多原因，在有壓力或感到焦慮時與朋友和家人交談可能至關重要：

- **情緒支援**：他們可以提供一個安全空間來分享感覺、被傾聽和肯定您正在經歷什麼，這可以幫助您感覺更好。
- **改善情緒和觀點**：有助於減少孤獨感和抑鬱感。
- **減壓**：與對方見面或打電話可以減輕壓力，讓您感到放鬆。
- **實際支援**：朋友和家人可協助您完成日常工作，如烹飪或清潔，以減輕壓力。

### 練習感恩和冥想

- 研究表明，對生活中的事情**表示感謝**可以對大腦有益。試著從說出 3 件您感激的事情或寫出它們來開始每一天。
- 嘗試**盒子呼吸**技巧：
  - 找一個安靜的地方，坐下來，全身放鬆，背部有支撐，雙腳平放在地板上。
  - 吸氣 4 秒。用鼻子深呼吸，直到肺部充滿氣。
  - 保持 4 秒鐘。繃住呼吸，同時保持放鬆。
  - 呼氣 4 秒鐘。慢慢從口中呼出空氣。
  - 再次保持 4 秒鐘。暫停一下，然後再次開始。
  - 重複該過程幾分鐘，放鬆身體並集中注意力。
- 您可以在 YouTube 上找到更多**免費冥想指南**。嘗試搜尋術語，如「身體掃描冥想」或「5 感覺鍛煉」。



如果您有任何問題，請致電客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800**，  
或致電 SFHP Care Plus (HMO D-SNP)，電話：**1(833) 530-7327** 或 711 (TTY)。

## 請嘗試以下控制壓力或焦慮的秘訣 (免費)

### 致電免費幫助熱線

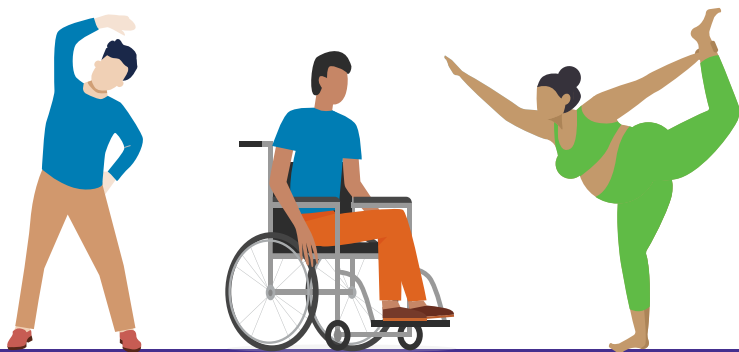
您可一週 7 天，每天 24 小時致電或發送文字訊息至 **California Peer-Run Warm** 熱線。它們有助於緩解壓力、焦慮、疼痛、抑鬱、財務、人際關係、酗酒/吸毒等等。這不適用於急診。致電或發送文字訊息至 **1(855) 600-9276** 與人交談。欲知更多資訊，請造訪 [mentalhealthsf.org/warm-line](http://mentalhealthsf.org/warm-line)。



Felton Institute 的 **San Francisco 自殺預防** 熱線為 **1(415) 781-0500**，為考慮自殺或擔心他人的人提供 24/7 情緒支援。



不要忘記，您亦可致電 Carelon Behavioral Health，電話 **988**，或致電 San Francisco Behavioral Health Services，無任何費用。



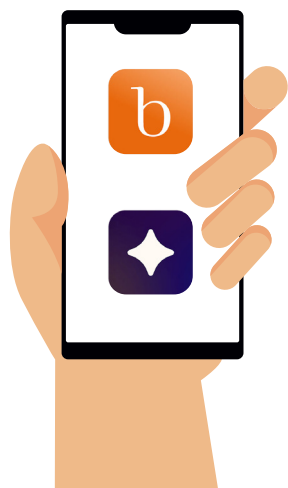
### 照顧好自己

- 健康飲食和充足的睡眠可以幫助您感覺更好，即使是您在有壓力或感到焦慮時
- 經常運動和出汗也有助於釋放壓力



- 透過我們的**健康飲食**和**多運動**的情況說明書瞭解更多資訊並獲取小貼士

## 隨時隨地獲得協助！



California 提供協助青少年獲得支援的應用程式。這些應用程式免費提供給您。



- 如果您的年齡為 0 到 12 歲，您可下載 **BrightLife Kids**



- 如果您的年齡為 13 到 25 歲，您可下載 **Soluna**

這些應用程式可以：

- 提供免費 1:1 專家指導
- 向您提供幫助您管理您的感受的小貼士
- 將您與當地組織連接起來
- 將您與狀況相同的人群連接起來，與其他人談論您的想法
- 危機期間為您提供指導

如果您有任何問題，請致電客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800**，或致電 SFHP Care Plus (HMO D-SNP)，電話：**1(833) 530-7327** 或 711 (TTY)。

## 您的照護為私人照護，並且免費



請謹記，SFHP 的精神健康照護是一項敏感的健康服務。這意味著如果您年齡未滿 18 歲，您可未經父母或監護人的許可來獲得這些服務。您無需獲得事先核准(事先授權)。以下是敏感健康服務的一些示例：

- 遭受性侵犯後的服務，包括門診精神健康
- 懷孕和計劃生育
- 節育
- 墮胎服務

如果您已經年滿 12 歲，您可未得到您父母的同意就獲得如下服務：

- 門診患者精神健康服務，適用於：
  - 性侵犯
  - 身體傷害
  - 兒童虐待
  - 傷害自己或他人的想法
- HIV 及其他性傳播感染的篩檢及治療
- 物質使用障礙服務

## 採取措施改善精神健康

照顧好您的精神健康很重要，尤其是在您感到有壓力或焦慮時。謹記，您並不孤單，獲得支援的方法有多種：

- 您可以與朋友或家人談論您的感受，這有助於減輕您的負擔
- 如果您需要更多幫助，與您的 PCP、諮詢師、行為健康專科醫生(治療師和精神科醫生)交談
- 每天嘗試練習正念或感恩來改善您的心情

採取措施管理您的感受，並在您需要時尋求支援。您的精神健康至關重要，今天採取措施，明天將更加光明！



如果您有任何問題，請致電客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800**，或致電 SFHP Care Plus (HMO D-SNP)，電話：**1(833) 530-7327** 或 711 (TTY)。