

什麼是 心理健康 與保健？

心理健康與保健是整體健康和保健的重要組成部分。

心理健康與保健包括我們的情緒、心理和社交健康。它會影響我們的思維、感覺和行為方式。它還能幫助我們決定如何處理壓力、與他人建立怎樣的關係，以及如何作出健康的選擇。



為保持良好的心理健康與保健， 建議您：

到您的醫療保健服務提供者處就診，
討論您可能存在的任何顧慮

與親人聯絡

避免或限制飲酒、吸煙和避免吸毒

健康飲食，經常鍛煉

保持充足的睡眠（成年人每晚7-9小時；
孕婦可能需要更久）

學習積極應對壓力的方法（翻看背面）

加入您喜歡的活動



心理健康與保健問題 包括：

焦慮
（擔憂加劇）

抑鬱症
（持續感到悲傷）

飲食障礙

產後抑鬱

物質使用障礙

不願見人

對曾經喜歡的事物提不起興趣



壓力

在很多情況下，人們會感覺不堪重負。這會導致壓力。學會如何處理壓力以保持良好的心理健康很重要。

壓力會導致：

- 食慾、精力和興趣的變化
- 慢性健康問題和心理健康問題惡化
- 難以作決定
- 煙草、酒精和其他物質的使用增加
- 難以入睡或做噩夢
- 身體症狀，如頭痛、胃病和皮疹



如何應對壓力

- 1. 找到壓力來源：**壓力與家庭、工作、金錢、關係還是其他因素有關？
- 2. 花時間思考：**您是否承擔了太多的責任？集中精力處理最重要的事。請朋友和家人提供幫助。拒絕或推遲不重要的事。
- 3. 用健康的方式管理壓力：**與信任的人談談心、寫日記或輕度鍛煉都能有所幫助。
- 4. 關愛自己：**健康飲食、多喝水，保持充足睡眠，經常鍛煉。關心自己的身體會讓您感覺更好。同時確保與信任的朋友和家人保持聯絡。
- 5. 尋求專業幫助：**如果您感到壓力過大，專業人士可以幫助您更好地管理壓力並學習健康的行為。



正在尋找您所在地區的醫療保健服務提供者？您需要尋找附近的醫療保健服務提供者？我們的「尋找醫生」線上工具可以提供幫助。請瀏覽fideliscare.org/findadoctor開始行動。

飛達利斯保健望您知悉，我們能為您提供支援。以下是一些有用資源：

- **紐約州心理健康辦公室：**瀏覽<https://omh.ny.gov>，瞭解面向所有紐約人提供的心理健康資源。
- **988：**自殺預防與危機生命熱線的新三位數撥號代碼，為陷入自殺危機或情緒困擾中的個人提供全天候、免費和保密的支援。可以透過電話、傳送簡訊或聊天提供支援。
- **Trevor Project：**面向25歲以下LGBTQ青年人群的危機熱線。致電1-866-488-7386，或傳送START至678-678（可能會收取資訊費或流量費）。
- **NYC Well：**致電1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)，傳送「WELL」至65173（可能會收取資訊費或流量費），或在<https://nycwell.cityofnewyork.us>上聊天，獲得免費、保密的心理健康支援（僅限紐約市）。
- **全國心理疾病聯盟(NAMI)：**致電518-245-9160或瀏覽<https://www.naminy.org>瞭解資源和服務、支援團體和課程的更多資訊。
- **飛達利斯保健會員保健管理：**致電：1-888-FIDELIS (1-888-343-3547)；聽力障礙電傳：711，分機號16072。我們的授權保健管理員可以幫助您尋找個人和/或團體門診諮詢。

本文內容僅供參考，不構成醫療建議。如果您對您的健康有任何疑慮，請諮詢您的醫生。Fidelis Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Fidelis Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. 飛達利斯保健遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。В компании Fidelis Care соблюдаются действующие нормы федерального законодательства по защите гражданских прав и не допускается дискриминация на основании расы, цвета кожи, национальной принадлежности, возраста, инвалидности или пола. ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-343-3547 (TTY: 711). 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-888-343-3547（聽力障礙電傳：711）。ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-888-343-3547 (телетайп: 711).

1-888-FIDELIS (1-888-343-3547) • 聽力障礙電傳：711



fideliscare.org

@fideliscare