

A collaboration between



&



# 心理健康

于西北

指南



# 这个心理健康指南 是为您而设!

## 如何使用?

这个指南旨在通过新加坡人的故事,展示社群的心理健康情形情况。同时,它也展示了新加坡西北地区的不同心理健康支持和提供者。

以下共有三个部分:



### 我们的故事

通过我们的故事,对心理健康  
有更深入的了解。



### 实用资源

有关我们共同面对的一些心理健康问题。



### 帮助渠道信息

为寻找西北社区里的护理提供者和社会服务机构的人士提供。

这项计划是由西北社区发展理事会以及新跃社科大学(跃大)携手推出。其中的内容是由跃大 PsyConnect 心理学兴趣小组的学生,在跃大心理学讲师以及来自不同社会服务机构成员的支持下推出的。



# 为什么要谈论心理健康

心理健康是影响我们整体健康的众多重要因素之一,包括身体和社会因素。通常情况下,心理健康容易被忽视,因为它们可能没有明显的可见迹象,就例如感冒可能会导致流鼻涕。此外,心理压力也会引起与心血管和胃肠健康相关的许多身体状况。

## 世界各地的心理健康状况



心理健康问题已增加 **13%**



**20%** 的儿童/青少年有心理方面的问题



自杀是 15-29 岁人群 **第 2** 大的最主要死因



抑郁症/焦虑症就导致全球损失 **一万亿美元**

## 新加坡的心理健康状况



**3 大** 心理因素  
情绪障碍 (抑郁症和双相情感障碍)、焦虑症 (强迫症和广泛性焦虑症) 以及酒精使用障碍



**每 7 人中 有 1 位** 新加坡人在其一生中经历过心理健康困扰



超过 **75%** 患有障碍症的人士不寻求专业帮助

## 什么是心理健康

- ✓ 整体健康的核心部分
- ✓ 确保个人能克服生活压力源
- ✓ 让个人有能力提高自我意识以及充分发挥自己的潜能



扫描 QR 码或[点击这里](#)通过 Healthhub 进行您的心理健康自我评估

## 不是健康的心理状况

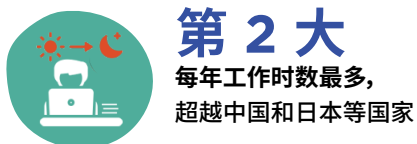
- ✗ 没有心理健康问题
- ✗ 人生中保持正面的心理健康状态 (因为人生的不同阶段里会有不同的挑战)
- ✗ 每人保持同样的心理健康状态 (因为每个人都是独特的, 对不同的挑战有不同的反应)

# 压力 不仅是一个熟悉的词汇

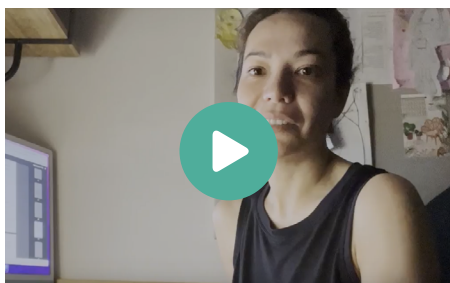
在 2019 年进行的一项心理健康全球调查显示, **92%** 的新加坡人(与 84% 的全球人口相比) 感觉到工作有压力, 其中 **13%** 觉得压力巨大。

## 在生活与工作中取得平衡

2021 年, 亚洲新闻台的报告中表示, 新加坡:



在生活和工作之间取得平衡, 是许多新加坡人面临的挑战, 这并不令人感到意外。



### 观看视频

了解跃大的专家  
以及一些学生  
如何将工作、读书  
和生活互相融合。



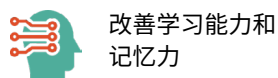
### 观看视频

了解跃大的专家  
以及一名学生如何  
保持身体健康强壮。



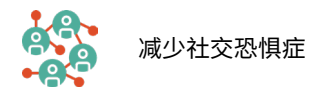
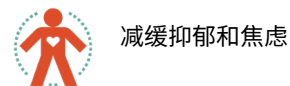
### 真的这么不好吗?

研究显示, 适量的压力能:



## 健康的身体, 健康的心理

除了对身体有益, 运动能:



### 您的心理健康状态如何?



扫描 QR 码或[点击这里](#)  
以获取压力管理的资源

# 什么是心理疾病

你是否曾经在网上流传某人因行为异常而被录制的视频?你是否曾经心理上感到困难,难以找到可以分享的人?这些都是与心理疾病斗争或支持患有心理疾病的亲人所面临的挑战之一。

## 主要特征



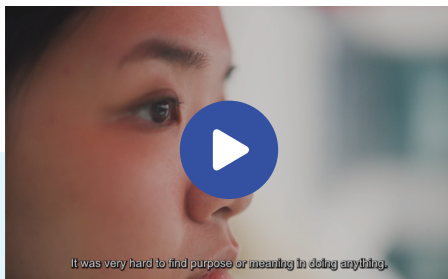
思想、情感和行为的持续紊乱现象



表现出社会和文化中出乎意料的行为



日常活动受到思想和行为的影响



听听 **Sabrina** 向周围的人寻求帮助和支持的故事。



It was very hard to find purpose or meaning in doing anything.

## 了解更多有关心理健康的知识



**SHINE Resilience** [点击这里以获取更多信息](#)

- 通过讲座/活动为青少年/看护者提供心理教育
- 心理健康检查服务



**关怀中心 RITE/INSIGHT** [点击这里以获取更多信息](#)

教育青少年/护理人员为他人提供支持的外展计划



**Club HEAL** [点击这里以获取更多信息](#)

提高自我接纳、自信和消除自我耻辱感的计划

## 到哪里寻求帮助



**Clarity Singapore**

[点击这里以获取更多信息](#)  
成人/新手妈妈/青少年/团体辅导



**SAMH INsight Centre**

[点击这里以获取更多信息](#)  
个人/家庭辅导



**新加坡关怀机构 (Care Corner Singapore)**

[点击这里以获取更多信息](#)

- 面对面/电话/Zoom/辅导
- 免付费华语辅导热线

## 真实或迷思?



扫描 QR 码或[点击这里](#)以了解更多有关新加坡常见的心理健康疾病及其迷思

# 您是 看护者吗

## 何谓看护者

任何负责照顾患有精神/身体疾病、需要支持和护理的患者的人。

没有人希望自己的亲人受苦,因此许多看护者承担着提供护理和支持的许多责任。然而,许多人可能不具备足够的技能,或自己无法获得足够的支援。



## 您是看护者吗?



扫描 QR 码或[点击这里](#)以了解更多有关看护的信息以及 Caregivers Alliance 为看护者提供的支援

## 了解更多有关心理健康的知识



### 一般指南

[点击这里](#)以获取更多信息

(由 Caregivers' Association of the Mentally-Ill [CAMI] 提供)  
提供有关心理疾病的信息,以及身为看护者如何提供支持



### 青少年指南

[点击这里](#)以获取更多信息

(由 Singapore Association for Mental Health [SAMH] 提供)  
供家长和其他看护者的资源。提供有关青少年面临的常见问题以及可以协助他们的有关服务



### 应对心理健康危机 (由 SAMH 提供)

[点击这里](#)以获取更多信息

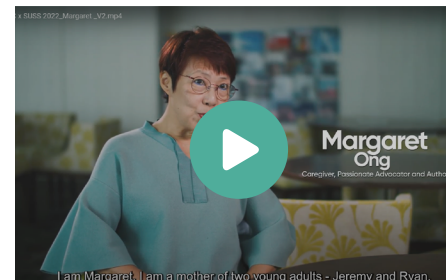
了解有关心理健康危机的信息,以及如何为面临该危机的人士提供支援



### 失智症指南 (由 ClubHEAL 提供)

[点击这里](#)以获取更多信息

了解失智症以及如何提供支持



听听来自 Caregivers Alliance 的 Margaret 讲述她与患有精神分裂症的丈夫同舟共济的故事





# 什么是压力

当压力源(情况/物体)导致身体、情绪和心理反应,引起您对潜在危险的注意时,就会产生压力。压力源是否会导致压力,取决于我们如何看待它的重要性(初级评估)以及我们认为我们在管理压力源方面的能力(次级评估)。例如,大多数人处于高处时可能会感到恐惧,但对于专业跳伞运动员来说,从飞机上跳下来是一件令人兴奋的事情。


## 如何应对

要完全没有压力是不可能的,但是我们可以利用一些**技巧**来帮助我们减少/预防压力变得令人无法承受。

关注问题就是针对问题想到实际的解决方案。应对压力的方法有两种:(1) 专注在问题上,以及/或(2) 专注在所感受到的情绪上。有时候,在解决所面临的任何潜在压力之前,先管理好我们的情绪能够帮助我们更好地准备应对接下来的事情。建立针对不同情况使用不同应对策略的灵活性将有助于我们加强韧性。这两种专注的方法适用于不同的情况;以下是一些有关情绪管理的基本应对技巧:

### 锚定自己

将自己**不必要的内心想法和感受重新定向的技巧**。通过五种感官重新与当下连接,请尝试识别:

-  **5 所能看见的**
-  **4 所能触摸的**
-  **3 所能听到的**
-  **2 所能闻到的**
-  **1 所能尝到的** 或  **所能感受到的情绪**

### 呼吸练习

帮助我们减缓在压力大的情况下所感受的**焦虑感**的技巧。



扫描 QR 码或[点击这里](#)以了解更多有关呼吸练习的信息



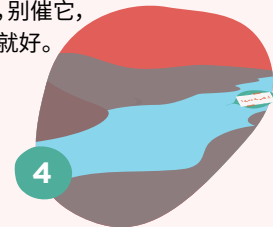
### 想象(小溪上的浮叶)

这是一种让我们关注**不必要的内心想法,并放下执念的技巧**。这样的接纳方式能够保护我们,避免通过不健康的行为导致负面情绪。

闭上眼睛,想象自己正在一道小溪旁边,叶子在你周围缓缓落下。



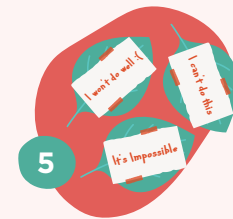
将注意力放在一片叶子上,直到它飘到远方。如果它卡住了,或停留太久,别催它,只要看着它就好。



注意到你现在的**一个念头**,无论好坏。(想象自己把念头附在一片叶子上,钉上它、黏上它,任何你能想到的方法都行!)



在你留意的每个念头上不断重复这个步骤。



将附上念头的叶子放在小溪里,看着它慢慢地飘走。



当你准备好的时候,深深地吸一口气,然后张开眼睛。利用之前的锚定方法,将自己慢慢地带回到当下。花点时间观察你周围的情景。

# 什么是健康的人际关系

两个或更多人聚集在一起建立坚固的关系,而在这种关系当中,每个人都有机会成长和分享有关自己的事情。

## 健康的家庭关系和习惯



### 参与定期活动

例如一起吃饭及一起进行休闲活动,以加深家庭的凝聚力。



为建立代际支持,我们可以随着家庭成员各自的日常生活节奏,为他们提供爱、建议和关怀。



自我表露,即与他人分享有关自己的信息的过程,有助于在朋友之间建立信任。



通过社交和情感上的支持,与他人(家庭以外)建立良好的关系。



良好的关系可以为让伴侣享受亲密、关爱和滋养的体验。



情侣或夫妻之间必须致力于这段感情,例如愿意为对方做出牺牲,以拥有正面的情侣关系。

## 不健康的浪漫关系和习惯

- ❌ 负面互动的一些例子包括不断争论、批评和提出过多要求。
- ❌ 避免进行导致关系终止的不良行为。
- ❌ 确保在虚拟和面对面沟通之间取得平衡,以避免依赖在线社交网络和电子介导的沟通。
- ❌ 关系压力源可能会导致与焦虑、饮食、药物滥用和自杀意念相关的精神障碍。
- ❌ 要真诚以待!通过抑制自己的真实性格来取悦伴侣的愿望和表现出破坏性行为,可能会损害和扰乱一个人的自我概念。
- ❌ 当家庭成员开始将自己的需求和义务置于家庭的需求之上时,关系可能会变得紧张。



# 什么是成瘾

成瘾的特征是拥有持续、强烈地渴望参与某些活动。成瘾者会不顾后果地从事有害行为，以满足这些渴望。

## 成瘾的类别

### 物质

物质成瘾通常是从**物质滥用开始**，接着成为**物质依赖**，而最终发展为**成瘾**。

在物质滥用的情况下，滥用者会强迫性地大量使用该物质，来获得某种感觉，例如，通过喝酒来感到自信。物质依赖是指身体欺骗一个人，让他认为必须使用或服用该物质才能进行日常活动，从而导致诸如头痛等症状，迫使人产生无力的渴望和强迫性的念头。

#### 风险因素

- 不良的童年经历(ACE)
- 长期承受压力
- 心理疾病
- 基因历史

#### 后果

- 心理疾病恶化/发展
- 对其他东西成瘾的可能性提高
- 心理和身体疾病的共病



扫描 QR 码或  
点击[这里](#)以了解  
更多有关  
物质成瘾的信息

### SHINE's Youth Enhanced Supervision (YES)

[点击这里](#)以获取更多信息

### Club HEAL

[点击这里](#)以查阅推荐丛书

### 其他资源

[点击这里](#)以获取更多信息



### 打游戏

游戏成瘾被定义为一种**持续或反复的打游戏行为模式**，表现为

- 对想打游戏的意愿没有控制能力、
- 将打游戏置于其他活动之上，
- 以及即使出现负面/有害影响，仍会继续打游戏，甚至更频繁地进行。

#### 后果

- 睡眠质量差，整体健康状况不佳
- 与亲人的社交互动恶化
- 出现戒断症状
- 现有的心理疾病恶化
- 忽略其他责任及兴趣

#### 游戏为什么会那么令人上瘾？

游戏具有强化功能，有助于导致持久性和潜在的成瘾性：

- 高分数
- 角色扮演
- 建立(或已建立的)关系
- 战胜/完成游戏
- 新发现



扫描 QR 码或  
点击[这里](#)以了解  
更多有关  
游戏成瘾的信息

### 触爱青年转越(TYI)

[点击这里](#)以获取更多信息

### WE CARE

[点击这里](#)以获取更多信息



# 什么是睡眠不足

我们都知道应该拥有 8 小时的足够睡眠,可是新加坡人似乎很难做到。在全球性的众多研究中发现,新加坡人是全球最缺乏睡眠的城市之一。其中一项研究指出,新加坡在 43 个睡眠不足的城市中排名第三。再加上,新加坡已出现了令人担忧的趋势。新加坡人的平均睡眠时间从 2020 年的 7 小时减少到 2021 年的 6.8 小时。

## 睡眠不足的影响

睡眠不足而导致的后果有许多。让我们来探讨其中的一些影响吧!

### 短期



有效地同时进行多项任务的能力减少



在面对压力大的情况时更加敏感

### 长期



更冲动、认知处理能力更慢,以及执行功能受损



代谢功能障碍以及肌肉质量和功能丧失



对少年而言,可能导致更多的冒险行为、情绪脆弱及更严重的焦虑感

## 改善睡眠的方法



减少睡觉前的咖啡因和酒精摄入量



做简单的运动,例如伸展运动



摄取微量营养素(例如钙、镁和维生素 D)



适当的饮食,例如高油脂鱼类和酸樱桃汁



尝试正念冥想,在睡前放松身心!



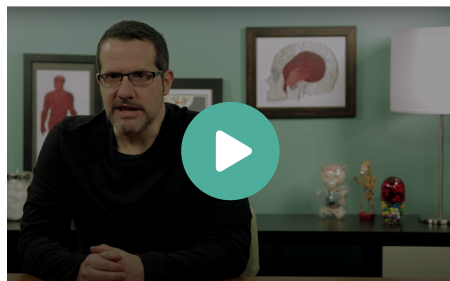
避免在睡前使用电子设备(例如手机和电脑)



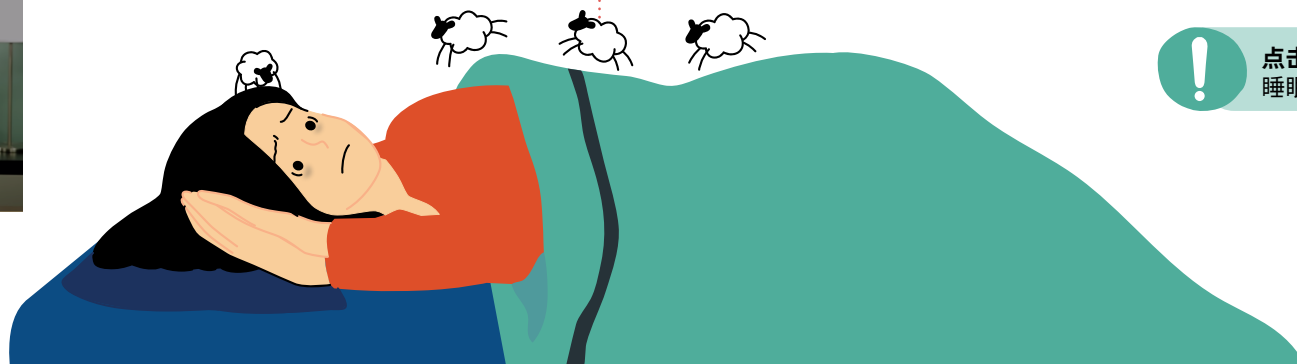
保持一致的睡觉时间,确保每天在同一时间睡觉和起床(包括周末!)



避免白天小睡,因为这可能会导致您晚上更难入睡,从而扰乱睡眠时间



了解更多有关睡眠不足的影响



点击[这里](#)以参阅更多有关改善睡眠的信息!

# 运动与营养

## 作为重要的情绪调节剂

我们的身体为了生存而必须进食与行动。在吃东西或行动的时候,我们会感到愉悦,心情更佳。然而,凡事过犹不及,所以适当的饮食和锻炼是很重要的。不良的饮食习惯会导致肠胃健康欠佳,从而影响大脑和免疫力。

### “情绪性进食”确实存在

仅仅品尝美味的食物就能令人心情愉悦。我们偏爱的甜食和高脂肪食物也可以减轻压力,并暂时增加能量。吃东西会影响情绪,而情绪也会影响饮食习惯。以下是饮食习惯如何能因为情绪而改变的情形:



情绪低落导致饮食计划中断



通过饮食来抑制压力、焦虑或抑郁的情绪



由情绪引导的饮食选择



根据感觉进食(不一致的饮食)

#### 关键在于可持续的习惯

如果您在健康饮食方面觉得有困难,**直觉饮食法**可能是帮助您与食物建立健康关系的一种方式。关注你的感受,而不是体重秤上的数字。

除了饮食之外,**运动**也是改善情绪的好方法。找到您喜欢的体育活动来保持动力非常重要。将运动融入日常生活也是增加锻炼的简单方法。就如进行其他活动一样,留出时间运动。

#### 知道自己的限度

当您进入良好的运动状态时,关注自己的极限是很重要的。虽然为自己设定目标是非常可取的,但是不要因为追求目标而影响到身心的健康。

一个关注极限的方法就是留意运动的激烈程度。与适度的体力活动相比,剧烈的体力活动可能会使人的情绪恶化。



[点击这里](#)以了解您的肠胃道和大脑是如何互相连接的!



[点击这里](#)以了解增加日常活动量的简单方式!



# 应对 疫情与其他意外的挑战

研究人员发现,新加坡的上班族和学生的心理健康障碍患病率有所上升。一项研究调查了冠病疫情对儿童和青少年心理健康带来的挑战,发现来自低收入家庭和边缘群体的儿童和青少年面临更高的风险。

## 风险因素与心理健康

### 社区因素



- 获得基本服务的机会有限(幼儿园、学校、医疗保健等)
- 由于公共场所关闭,休闲活动选项有限
- 由于学校停课,损失教育时间、与朋友的接触受到限制而日常作息也遭受干扰

### 家庭因素



- 父母得兼顾居家办公与孩子在家上课之间的挑战
- 家庭联系和支持受到阻碍

### 隔离因素



- 隔离期间和隔离后的创伤后应激症状增加
- 网络性剥削的风险增加

[点击这里](#)以了解更多有关经历精神障碍时的感受的信息。



## 应对方法

### 策略

- 了解到焦虑是完全正常的
- 寻找转移关注点的方式
- 寻找维持现有关系的新途径
- 把焦点放在自己身上
- 与自己的情绪连接
- 对每个人都持有怜悯心

### 安全计划

在困难时期支持自己的计划应该包含以下:

- 如何辨别警告信号
- 以往帮助自己应对的方法
- 您能求救的人的名字与联络方式
- 相关的热线与支援服务
- 确保当前的环境是安全的步骤

### 创造新习惯

虽然可能很难进行某些活动,但可以计划一个将这些活动与其他令人愉快的活动结合起来的新习惯。

诸如以下的活动:

- 阅读
- 听音乐或播客
- 与他人进行语音通话或视像通话
- 寻找新的爱好

### 照顾身体的健康

- 建立规律的睡前习惯和睡眠模式
- 定时饮食,喝足够的水
- 注意卫生

## 心理/情绪上的支持

### CLARITY SINGAPORE

为不同的心理问题提供**评估和咨询服务**，包括焦虑、抑郁和压力。我们的专业团队由全职辅导员、心理学家和副心理学家组成。我们也有训练有素的无偿治疗师提供评估和/或治疗。

我们为患有轻度至中度心理和情感困难的客户提供服务，包括：

- 焦虑症
- 抑郁症
- 强迫症
- 创伤性疾病
- 孕产妇心理健康

提交在线服务预登记表

<https://www.clarity-singapore.org/contact-us>



#### 地点

- Block 854 Yishun Ring Road, #01-3511 Singapore 760854
- 7A Lorong 8 Toa Payoh, #04-01 Singapore 319264



#### 电话

6757 7990



#### 电邮

ask@clarity-singapore.org



@ClaritySG



@clarity\_sg



t.me/claritysg



## 长者支持

### 蒙福关爱 - 快乐中心义顺

蒙福关爱是一个社区服务网络，致力于改善个人，家庭与社区所面对的生活挑战。作为社会工作者，我们通过社会服务方案，提升个人的**自立能力及加强社群凝聚力**。

快乐中心是蒙福关爱的长者服务单位。快乐中心旨在为我们的长者带来快乐的生活。中心通过**主办针对年长者身心健康的活动，采取全面的积极老龄化方法**。

所提供的服务包括：

- 活跃乐龄化服务(例如，艺术、运动、教育性讲座)
- 友伴服务
- 案件的处理及管理
- 小组活动与辅导



#### 地点

838 Yishun Street 81 #01-322, Singapore 760838



#### 电话

6484 8040



#### 电邮

GoodLife-Yishun@montfortcare.org.sg

**Goodlife!**

A Programme by MontfortCare

## 青少年与其看护者的心理健康计划

### 新加坡心理健康协会 (SAMH)

自 1968 年以来, SAMH 一直致力于改善所有人的生活以及促进心理健康。我们通过**康复和重返社会的计划**来改善面对心理健康问题的人的生活。我们的受益人包括青少年和成年人。我们在他们康复之旅的每一步陪伴他们,同时也为他们的家人和护理人员提供情绪上和实际的支持。

**SAMH C'SAY** 代表体育、艺术和青年,呼应了我们的信念:青年应该对他们的生活有发言权!由于身体健康和心理健康密切相关,我们的中心**提供艺术、体育、户外和艺术互动活动,以帮助激发对话、促进整体幸福感、培养适应力并预防精神疾病的发作**。SAMH C'SAY 为北部社区中 12 至 25 岁的青少年提供服务。我们会与新成员取得联系,以确保他们有资格参加活动。合格者可免费参与我们的活动。

我们的服务包括:

- 心理健康意识和外展教育
- 心理健康筛查:识别心理健康状况的早期体征和症状
- 看护者支持
- 基本的情绪支持
- 个人艺术疗程

 **地点**  
Blk 317 Woodlands Street 31 #01-196 Singapore 730317

 **电话**  
6362 4845

 **电邮**  
csay@samhealth.org.sg

 [www.samhealth.org.sg](http://www.samhealth.org.sg)

 @Singapore Association for Mental Health

 @singaporeassociationformentalhealth

 @samhsingapore

 @samhsingapore





## 青少年与其看护者的心理健康计划

### SILIENCE @ SHINE (CREST YOUTH SHINE @ WEST)

青年社区外展团队 (CREST-Youth) 通过组织外展活动, 让父母和同龄人参与康复之旅, 并让他们与适当的健康和社会支持网络联系, **提高人们对心理健康的意识, 并促进早期识别**。我们为有心理健康问题或患有心理健康问题的 12 至 25 岁青少年及其照顾者提供服务。

**地点**

SHINE 儿童与青少年服务中心, 329 Clementi Ave 2, #01-248

**电话**

67786867 / 8788 3171 (Whatsapp)

**电邮**

resilience@shine.org.sg

#### 心理健康筛查

适合处于困境并想要了解自己精神状态的青少年。由我们合格的心理健康专业人员团队通过半结构化 1-2-1 访谈进行。筛查时间按照服务使用者的方便, 为时 30 至 90 分钟, 以面对面或在线方式进行。

筛查与心理健康评估不同, 因为筛查的目的和重点是及早识别心理健康需求和风险, 以便引导青少年获得适当与相关的服务, 让他们能获得所需的帮助, 并在这个复杂的领域中协助他们获得帮助。另一方面, 心理健康评估是对青少年表现出的苦恼症状的深入评估。

#### 心理健康筛查:

星期一至五: 上午 9 点至下午 6 点 (可安排在办公时间以外提供服务)

#### 服务提供方式:

在线 (Zoom) / 亲临 (SHINE 金文泰中心) / 家访 (如果上述任何一项不可行)

#### 看护者参与和支持

看护者参与和支持的目的在于帮助看护者了解青少年的具体心理健康困难和需求, 为他们提供知识和技能, 帮助他们应对面临困境的青少年, 帮助他们以适当的方式回应, 以支持寻求帮助的青少年。如有必要, 我们会将看护者转介至相关服务, 以增强他们的适应能力, 防止看护者身心俱疲。

#### 基本情绪支持 (BES)

旨在通过加强情绪自我调节技能和扩大社交网络等保护因素, 让青少年及其看护者掌握管理心理健康的技能。BES 只有在青少年经过筛选后才能推荐和提供。

## 参考书目



有关参考书目和进一步阅读资料的完整列表, 请扫描此处或参考此链接

<https://psyconnect.github.io/resources/nwcdc-mental-health-toolkit/> 以获取更多信息

## 鸣谢

### 总编辑

Chan Yu Xiu Bryan

### 学院编辑

A/P Emily Ortega

### SSA 协调人

Leong Weng Yee

### 内容编辑

Chan Yu Xiu Bryan  
Leong Wei Ren Darren

### 内容撰写

第 1-6 页 | Chan Yu Xiu Bryan  
第 7 页 压力 | Ho Han Sheng  
第 8 页 健康的人际关系 | Gan June Tee  
第 9 页 成瘾 | Bernice Sidik and Sabrina Tang Seng Ooi  
第 10 页 睡眠不足 | Leong Wei Ren Darren  
第 11 页 运动与营养 | Rainy Mak  
第 12 页 疫情与挑战 | Leong Weng Yee

### 视频编辑/采访者

Serene Goh Qin En  
Chan Yu Xiu Bryan  
Rainy Mak

### 视频受访人

Emma Chiau  
Ajevan Jegathisan  
Jayalakshmy Aarthi Ananthanayanan  
Sabrina Tang Seng Ooi  
Margaret Ong

特别鸣谢西北社区发展理事会团队与跃大职员：  
新跃社科大学 Office of Service-Learning