

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

<http://www.rcpsych.ac.uk/PDF/CaringaroundClock.pdf>

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 2466 7350

社會福利署熱線： 2343 2255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 2772 0047

衛生署中央健康教育熱線： 2833 0111

香港精神健康家屬協會：
九龍中央郵箱72368號（傳真：2760 4407）

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 12/2006

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，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。

青山醫院精神健康教育 《結伴同"療"·齊創新局面》

原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原作是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

24小時的照顧



照顧者的生涯：

每個人都會間中關心別人。
這裏也有一些關心我們的人：

我們的父母
祖父母
朋友
兄弟姊妹



醫生

這裏也有一些人選擇了
照顧別人的工作：



褌母



護士



遊戲小組導師



老師



社康探訪員



社工

當我們漸漸長大，我們學懂自己去做更多
更多事情：

- 自己穿衣服
- 煮飯

這就是自己能夠做事而無需尋求協助及變
得獨立的表現。
有時，我們會喜歡幫助同伴去做一些工
作。

可能你在家裏負責

- 準備早餐
- 拿垃圾到門外
- 在沒有牛奶時，到附近的店舖購買

或協助你的朋友

這就叫做「關懷」人。
留意在你身邊的人。
他們也可能正為你
做同樣的事。



可是，有一些人會 被稱為「照顧者」。

有些人會讓他們一星期7天，每天24小時去照顧病患者。

假如這些照顧者和你的年紀相若，他們可能會發現自己開始與朋輩失去聯繫。

他們不再知道身邊正在發生甚麼事...



...甚至不能把功課做好及被老師不理睬。

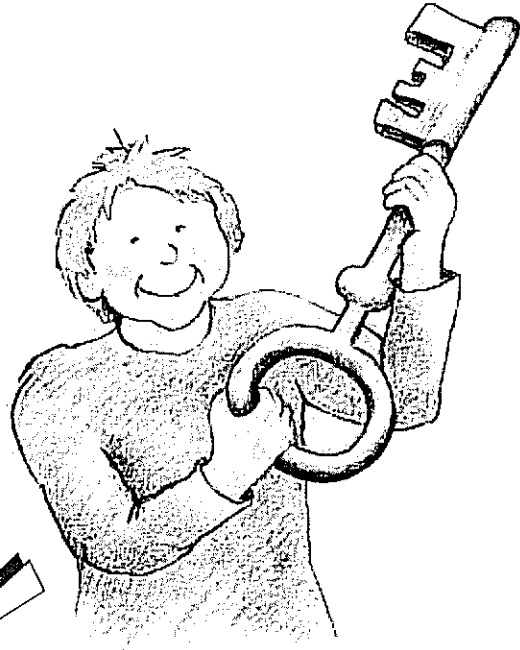
有些照顧者甚至發覺自己不能按時上學。原因是病患者（很多時是他們的父或母）希望他們留在家中幫忙或陪伴病患者。



假如這位照顧者就是你，
有一個人可以幫助你。

這個人就是
主理職員

KEY
WORKER



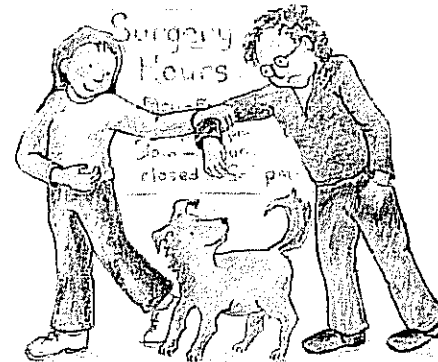
主理職員，顧名思義就是負責主理幫助你及你的父母，讓他們得到合適的照顧，那樣，你便可以按時上學，與朋友消遣和做妥令人擔心的功課。

無需要求自己一星期七天，
每天24小時去做照顧者一

有些幫助就在你的附近。

有一些很好的治療可以醫治抑鬱症和類似的病症。不過，除非你去見醫生，否則便不能得到有效的治療。好的醫生會清楚了解甚麼需要處理，他或會向你的父或母處方藥物，然後找一個人和你的父或母傾談，並去解決問題。

這個人可能稱為心理學家、精神科醫生或心理輔導員。這些人都是受過訓練，會不偏不倚地去聆聽和給予支援。



if machin-
cratches.
liffing.
rtace stress
is essentially
its cannot be
difference.



All these people
are trained to
listen and give
support without
taking sides.

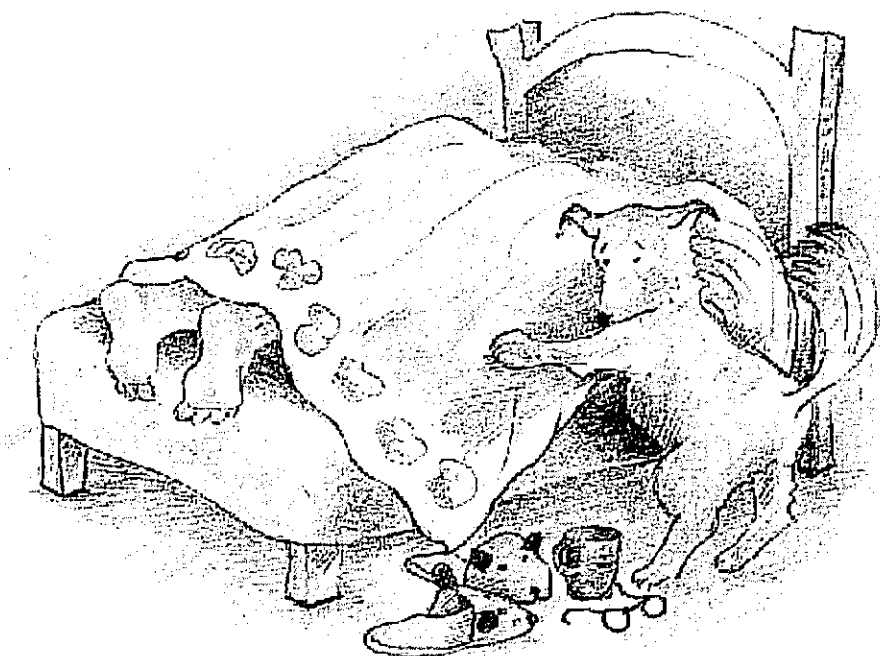
Through mankind
exposed
ing radiat
em times
comes
the use
weapons
added
has
lie
can
sen
rest
there
with
the lex
general
nearly
exposure
tys. 0.1
There is
concern
in an
high le
tissue
Mod
ly E
US
v.

你如何知道在你附近的人是否患有抑鬱症？

以下是一些病徵：

- 他們好像沒有精神或動力。
- 他們常常有一些悲傷可憐的想法，並覺得絕望。
- 他們會為一些不是他們做錯的事而感到內疚，而且好像不能應付生活。
- 有時他們會睡很長去逃避這世界，有時他們又會難以入睡。
- 他們可能會因為沒有胃口而體重減輕，或因為吃得很多而體重增加。
- 他們會經歷恐慌突襲，感到焦慮和不想與人交往。
- 就算是簡單的工作，他們也難以完成。他們說話和行動時，好像比以往慢很多。

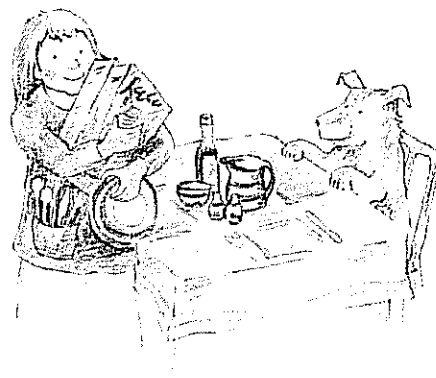
如果他們說他們無用，
你可告訴他們：
有人喜愛和需要他們，
然後游說他們去看醫生。



年輕照顧者的注意事項：

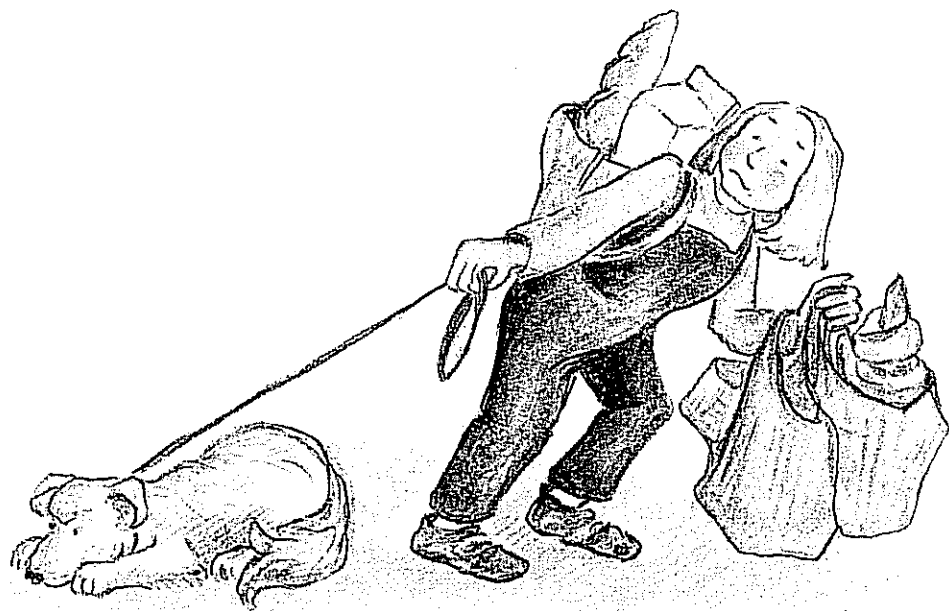
- 向你附近的人尋求協助。
- 預留時間給你自己，以便可以去見你的朋友和做一些你有興趣的事情。
- 每人都需要時間去做他想做的事，這並不是自私的行為。
- 按時上學。
- 如果你有困難去讓你的父母獨自留在家中。你可告訴你信任的老師，他們能幫助你。
- 假如你受那些事情困擾和開始感到自己不能再應付了，就應該讓其他人知道這情況。

不要怪責自己



抑鬱症就好像其他病症一樣，需要醫生的治療。

就好像患有心臟病或糖尿病一樣，你的父母現在也是患病，並需要醫生的協助。



一個母親的故事

五年前，抑鬱症在沒有警告下打擊我。

一夜之間，我由一個對生命、對工作、對社交充滿熱誠的人，變為覺得生命不再有意義的人。

我有一個兒子阿當，當時差不多十歲，和一個女兒麗莎，當時七歲。我們有好的鄰居和朋友。我當時又回到學校教書，生活好像不錯。

後來我發現自己再次懷孕，我不肯定自己是否因此而喜悅。我喜愛我的工作。負責照顧阿當和麗莎的褓姆因找到另一份工作而不能再幫助我們。

當嬰孩小華出世時，我們都為他而興奮。最初幾天朋友都來探望他，並說他很可愛。但是，六天後，我開始感到很討厭、疲累和悲哀。我對小華失去了興趣。我只希望有人可以暫時把他帶走並照顧他，讓我可以睡覺。

我只想睡覺、睡覺、睡覺。甚麼人我也不想見，包括我其他的子女。我只覺得自己活在惡夢中。

一個母親的故事

我的家人和朋友不能理解我發生了甚麼事。原因是我好像生活得很美滿，我擁有幸福的家庭、好的房子、朋友和自己喜愛的工作。

他們不明白甚麼導致我抑鬱。

有些人叫我「振作起來」或「為自己的家人著想」。

最後，我做社康探訪員的姐姐來探望我，她溫柔地告訴我她認為我患上了產後抑鬱症，並需要接受治療。她陪我去看醫生，醫生和我傾談後，處方了一些藥物給我，她還介紹我去看心理輔導員。漸漸地，抑鬱症的病徵減輕了，我的情況也開始好轉。

現在我間中也會感到有點抑鬱，尤其是當我記掛不再和我們一起生活的丈夫時。但是，我明白到自己太過倚賴年長的子女去陪伴我。我需要重新振作，我可以經常和我的姐姐交談，她無時無刻都鼓勵和支持我。

過去，由於我沒有去求助，抑鬱症曾經為我和我的家人帶來很大的問題。現在，當我遇到困難時，我會去看醫生，生活好像又好轉過來了。

阿當的故事

當我知道媽媽再次懷孕時，我並不特別興奮。我並不想跟弟弟共用我的房間。不過，當小華出世時，我覺得他很可愛。

當媽媽和小華出院回家後，她如常地到學校去看我的足球比賽。後來，她突然轉變了。

有一天，我和妹妹起床去上學，但媽媽仍然睡在床上。我為自己和麗莎弄早餐，但我找不到運動服，因此沒有帶回學校。雖然我們剛剛趕上校巴，但是我在學校裏因為忘記帶功課而被責備。同時我不能上我最喜愛的體育課。

當我們回到家裏時，媽媽仍然留在床上，小華又在哭，我們不知道怎麼辦。我們看電視，直至爸爸放工回來。他為我們弄了晚飯，但他回到睡房後，我聽到他因為媽媽甚麼也沒有做而責備她。

阿當的故事

沒有人知道我的媽媽患上了抑鬱症這個病。直至我做社康探訪員的姨母來探媽媽，並說服她去看醫生。現在她已痊癒並回去教書。我們現在又再一起做那些在她有抑鬱症之前我們一起做的事。



從哪裏尋求協助…

寫下你們的主理職員的姓名和電話號碼：



寫下你們的醫生的姓名和電話號碼：

