



家庭指導

如何支持親人獲得幫助

如果我的親人顯示出症狀該怎麼辦？

如果您認為您的親人有精神病症狀，請儘快為其聯絡早期干預計畫。這可能很困難，因為某些症狀可能會阻礙他們求助的意願。家人和親近的人經常發揮關鍵作用，幫助他們的親人準備獲得幫助。

資源

任何人想更深入地與自己的親人進行有關精神病的艱難交談，我們推薦下面這樣一些書：

I'm Not Sick, I Don't Need Help.
X. Amador, 2007.

**A Toolkit of Motivational Skills:
Encouraging and Supporting Change in
Individuals.** C. Fuller & P. Taylor, 2010.

我社區中的資源：

我該講些什麼？

第一次患有精神病的年輕人不願獲得幫助是很常見的。一個人可能需要一些時間才能接受說明。您可以採取以下幾種方法。

表達同理心和理解：

- 「我聽到您的意思是……」
- 「幫助我解釋一下您有哪些擔心。」

嘗試解釋他們的行為與目標不符：

- 「從一方面來說，您表示是要與人見面，但另一方面，您又並不想出去。」

傳達希望並加油打氣：

- 「我知道目前情況很難，但是事情可以變得更好，一定會的。」
- 「很多人都經歷過這個……」

說明支持他們朝向目標做出積極的改變：

- 「您希望五年後的生活是什麼樣子？」
- 「咱們來列出一個利弊清單。」

努力完成小目標：

- 「我們先試試做一下評估，搞清楚情況。」

避免：

- 嘮叨或威脅性的語言。
- 就妄想信仰進行爭論。

您可以獲得幫助。請前往 help4psychosis.ca
查找 您當地的早期精神病干預計畫。

