



寻求帮助

我们都不是超人。

有时候，我们会因为自己的感受或者因为事情没有按预期发展而变得疲惫不堪或不知所措。如果事情太多，而您感到无力应付，请寻求帮助。

如果您出现的复杂感受对您产生以下影响，您也可考虑获得帮助：

- 让您无法继续安然自在地生活
- 对与您一起生活或工作的人产生巨大影响
- 几周以来，对您的情绪产生负面影响

有些人则对寻求帮助感到发愁，他们担心会有心理健康方面的污名。寻求帮助与软弱联系在一起，导致人们担心他人看待自己的眼光。

然而，寻求帮助却是强大的一个象征。它意味着您想要做出改变，或者采取措施做出积极的改变。我们应该赞扬这种敢于直言且做出改变的勇气。获得帮助是走向好转的一部分。一个支持团队可以在您通往成功的路上提供帮助，没有人可以完全依靠自己的力量取得成功。由看护人员和支持人员组成的团队可以为您提供指导、帮助和援助，庆祝您的成功，并在您需要的时候提供支持。

建立您的支持团队

朋友/亲人

您的亲友可能会提供实际的帮助，或倾听您的心声。

工作场所支持

与一位值得信赖的经理或同事取得联系，有助于确保您获得帮助。Sysco 的某些地点设有如“心理健康急救人员”、心理健康员工资源团队或职业健康护士等支持。

社区支持

社区团体和心理健康组织是获取信息、支持和服务的重要资源。

家庭医生

超过三分之一的 GP（家庭医生）就诊与心理健康相关。您的 GP（家庭医生）可能会建议您或您的亲人如何帮您解决问题，或者可能会推荐您去找专家。

选定提供者

一旦您找到一个潜在的提供者，准备问题清单有助于您确定他们是否适合您。您可能希望对潜在提供者提出的问题，包括：

- 您对治疗与我有同样问题的人有什么经验吗？
- 您如何治疗与我有同样问题的人？
- 您预计治疗会持续多久？
- 如何收费（如有）？

当您与您的心理健康提供者保持良好关系时，治疗效果最佳。如果您感觉不适，或者觉得治疗没有帮助，请与您的提供者沟通，或者考虑寻找另一位提供者或者另一种治疗类型。如果您是儿童或青少年，请考虑与您的医生或另一位值得信赖的成人交谈。不要在未与医生沟通的情况下停止当前治疗。