



健康公告

心理健康

加州發展服務部

2024年5月



本公告是否有幫助？

[點擊這裡](#)

心理健康是總體健康的重要組成部份。認識到服務對象的心理健康需求是他們健康生活的重要元素。

心理健康與智力和/或發育障礙 (I/DD)



據估計，**14%-75%**的I/DD患者同時具有心理健康問題。

之所以存在如此大的差異，是因為相關研究以及設置對照組的研究數量有限，以及這些研究在定義和識別I/DD患者的併發心理健康問題方面沒有一致的標準。

若干研究表明，與普通人群相比，I/DD患者的心理健康問題發生率更高。



I/DD患者在滿足心理健康需求方面，往往得不到充分服務。

資料來源：霍格基金會；美國精神病學協會



健康與安全公告由發展服務部編制，旨在提醒直接服務提供者、區域中心工作人員和其他人等，留意我們社區中的特定風險。請透過本調查提出對本公告的回饋意見以及我們可以改進的地方：[公告調查](#)

新出現的心理健康問題的可能徵兆和症狀

I/DD患者的心理健康需求可能會被忽視。若服務對象在以下方面與正常或典型模式表現不同，請告知您的主管和服務對象的服務協調員或個人規劃小組成員：

揮之不去的悲傷情緒

社交退縮

情緒易怒

對以往喜歡的活動缺乏興趣

功能變化或行為變化，如：

食欲不振或飲食習慣改變

出現攻擊性或攻擊性增強

睡眠習慣改變

從事日常生活活動的能力發生變化，如自己穿衣、注意自我護理和個人衛生、進食、如廁、行走或交流等

表現出不同於平常行為的混亂或不安的想法

自殺念頭或想要傷害或殺死自己的想法（這種情況可能需要緊急干預）

精神錯亂的徵狀，如看到、聽到或品嚐到不存在的東西（幻覺和妄想）

無論是心理健康問題還是身體病況，重要的是要對個人進行評估並提供適當的干預。

資料來源：[全國精神疾病聯盟（NAMI）](#)；[美國心理衛生協會](#)；[梅奧診所](#)



改善心理健康的實用貼士

服務對象行為的異常變化，如攻擊或自殘，可能是他們正在經歷心理健康挑戰的信號。與服務對象討論關注心理健康的重要性。若對方有「行為支援方案」，那麼此方案可能會涉及到關於如何在他們感到壓力時為他們提供支援的個性化提示。以下提示可以幫助您的服務對象在出現焦慮、沮喪的跡象或他們告訴您產生了這樣的感覺時，**稍作休息，放鬆一下**。



教服務對象在感到焦慮不安時進行深呼吸。以下是兩種常用的呼吸技巧：

方形或盒式呼吸法：吸氣，數到四；閉氣，數到四；呼氣，數到四；保持肺部排空，數到四；重複

形象化呼吸：吸氣，想像空氣中瀰漫著平和與平靜；呼氣，想像呼出壓力與緊張

有時，其他視覺效果也能起到輔助作用，比如腹式呼吸，將手放在腹部，感受腹部的起伏，或想像吹氣球，或者練習吹風車或泡泡。



1

2

3

4

重複

幫助服務對象與他人保持聯絡，包括親朋好友

幫助服務對象打電話或安排探訪

幫助服務對象製作賀卡、寫信或與親人視訊聊天

確定服務對象喜歡持續參與的活動，以保持他們的健康

幫助協調並為他們提供參與自己喜歡的活動的機會



資料來源：[面向成年智力和發育障礙患者的醫療保健](#)

緊急干預

有些情況可能需要緊急干預。瞭解如何為緊急情況做好準備並對應處理。如果對方有傷害自己、他人或環境的風險或有嚴重的破壞行為，則採取安全策略：

給對方個人空間；保持禮貌的距離

保持支援性的身體姿勢

以一定角度站立，站在其側面，不要正對對方

雙臂自然下垂，不要交叉放在胸前

保持舉止冷靜

避免突然的動作

使用清晰、簡單、平靜和緩慢的語句

冷靜地提醒對方預先設定的界限

如果覺得自己、他人或服務對象的安全正面臨迫在眉睫的危險，請尋求幫助



在緊急情況下使用危機應對服務，如撥打911或聯繫當地的流動危機處理小組。參考您所在機構制定的危機情況應對計劃。

資料來源：[處理心理健康危機 \(nami.org\)](http://nami.org)

有用資源

個人的區域中心服務協調員可以提供社區行為健康服務提供者的轉介服務，或提供更多有關透過個人保險獲得行為健康服務的資訊。其他資源包括：

熱線目錄

由心理健康康復者接聽的同伴傾聽熱線。也稱為同伴支持熱線（提供同伴支持）。

988自殺和危機生命熱線

「988」是一個三個數字的全國性電話號碼，可將來電者直接轉接至988自殺和危機生命熱線。

加州友誼熱線

為60歲以上老人和成年殘疾人提供的非緊急情感支援熱線。

心理健康服務處

為兒童、青少年、成人和老年人提供心理健康計劃。

縣心理健康計劃資訊

各縣特色心理健康服務目錄。

其他資源

美國雙重診斷協會 (NADD)

[🔗 智力障礙和心理健康需求者協會](#)

疾病控制和預防中心 (CDC)

[🔗 提供幫助和支持的心理健康資源](#)

藥物濫用和心理健康服務管理局 (SAMHSA)

[🔗 幫助減少藥物濫用和精神疾病影響的資訊和影片](#)

988危機熱線

[🔗 為處於困境中的人提供全天候免費、保密的支持，提供預防和危機資源，以及美國專業人員的最佳實踐](#)

美國精神病學協會

[🔗 為患者和家屬提供心理健康資訊](#)

美國心理學協會

[🔗 透過研究，為那些尋求幫助以解決影響其職業生活、家庭關係和情緒健康的問題的人提供資訊和指導](#)

[🔗 服務於成年發育障礙患者的人士應了解的資訊](#)

全國精神疾病聯盟 (NAMD)

[🔗 有關精神疾病的資訊](#)

國家心理衛生研究所 (NIMH)

[🔗 有關精神障礙的基本資訊、一系列相關主題以及最新的心理健康研究成果](#)

