

# 聚焦：心理健康

OMH的聚焦系列重點介紹不同的紐約群體面臨的困難。  
我們認可心理健康方面的獨特問題，並希望您瞭解更多資訊。

## 您知道嗎？

至少1/5的紐約成年人在一年中會出現  
一次心理健康問題。



在患有心理疾病的成年人中，接受治療來緩解症狀的人  
不到1/2，而兒童和青少年中的這一比例不到1/4。



成年人



兒童和青少年

每年1,700紐約人自殺身亡。

第10大  
主要原因

美國死亡事件

第2大  
主要原因

10到34歲人群  
死亡事件

### 您知道嗎？

80%到90%的抑鬱病患治療效果良好。幾乎所有病患  
在治療後症狀都有所緩解。

來自NAMI、CDC、APA及美國衛生和公共服務部的資料



如果您出現心理健康問題，不用擔心，因為有很多理由可讓您抱有希望。

可以接受非常成功的**治療**。可以接受非常有效的**同伴支援**。

要瞭解更多關於心理健康恢復的資訊，請瀏覽<https://www.mhanational.org/recovery-support>

## 採取行動

**說出自己的經歷。**大部分人都會在生活中的某個時刻出現  
心理健康問題。開誠佈公地說出自己的經歷，可以讓其他  
人感覺不那麼孤單。

**讓詢問心理健康變成一件正常的事。**關心其他人，直接  
詢問他們的感受。如果他們決定向您傾訴自己的困難，  
則要表示感謝。請勿嘗試去解決他們的問題或者忽視他  
們的擔憂；而是要承認他們的感受，告訴他們您會傾聽。

### 在工作場所

您所在的組織是否讓員工在陷入掙扎時暢所欲言？考慮進行一次匿名調查或者透過其他方法，讓您的雇員就希望如何獲得支援提出回饋意見。

您的公司如何才能保持彈性，從而鼓勵員工花時間關注自己的心理健康？

**讓情緒健康資源隨時可用**，而不是等到有人出現問題時才提供資源。考慮在您的每週或每月新聞簡報中加入心理健康版塊。

## 需要幫助嗎？

紐約希望專案情緒支援熱線：1-844-863-9314

危急情況簡訊熱線：編輯簡訊GOT5傳送至741741

全國自殺預防生命熱線：1-800-273-TALK (8255)

Trevor生命熱線：1-866-488-7686或TrevorText：編輯簡訊START傳送至678678

OMH客戶關係部：1-800-597-8481



Office of  
Mental Health