

精神病人的照顾者

(Carers of people with a mental illness)

照顾精神病人是一项颇具挑战的工作。照顾者很难有时间或精力再去做其它事情，包括和家人、朋友共享欢乐时光都很难做到。这份资料就照顾者为何需要帮助以及他们能获得哪些帮助等方面提供了相关信息。

哪些人是照顾者？

照顾者指的是为精神病人提供照顾的人，病人的家庭成员、父母、伴侣、朋友或邻居都可以是照顾者。照顾者不仅可能遭受生理、情感和经济方面的压力，而且他们还感觉孤独、失落和悲伤。如果你定期提供照顾服务，你就能得到帮助。

照顾者为何需要帮助？

文化对于人们如何看待精神疾病起着非常重要的作用。要能克服社会对于精神疾病的歧视和障碍，让人们不再对寻求帮助充满抗拒，这一点是非常重要的。照顾者经常会忽视自己的需求，这会导致他们出现以下情绪：

- **内疚**——有时，照顾者会因为照顾的人有精神病而自责。家人患病并非照顾者的过错，照顾者需要接受这一事实，这一点非常重要。有时，照顾者会因为他们不想做照顾者或是觉得自己做得不够好而感到内疚。
- **羞愧**——照顾者会介意其他人的想法，有时候他们会因为自己的家人或朋友患有精神疾病而感到尴尬。
- **恐惧**——有时，照顾者想到如果有一天他们不能再照顾病人，他们会对病人将会面临的处境感到担忧。
- **愤怒**——有时，照顾者会因为其他人都不伸出援手或者从不感激他们所做出的牺牲而感到愤怒，甚至可能迁怒于自己看护的对象。
- **沮丧**——有时，照顾者会因为病人看起来没有任何好转的迹象而感到沮丧，或者因为自己的看护对象而感觉受到伤害。
- **悲伤**——照顾者会由于自己的人生变故、自己和看护对象之间关系的转变而感到伤心难过。
- **爱**——照顾者对被照顾人的爱会与日俱增。照顾者会越发亲近其看护的对象，不见面时更牵挂。

作为一名照顾者，如果你出现上述任何一种情绪，并且经常感觉心烦意乱或伤心难过，你需要考虑寻求帮助，这一点非常重要。

我作为照顾者应当怎么做才能获得帮助？

你可以向家人和朋友寻求支持。此外，你还可以和全科(GP)医生聊聊你的处境和感受。你可以找个朋友陪你一起去，但是要确定你的朋友乐意前往。如果你的英语能力有限的话，你可以要求安排一名口译员。你的全科医生(GP)可以将你转介给能够帮助你的其他精神健康专业人士处看诊，例如精神学家和咨询辅导员。



照顾者可以获得哪些帮助?

精神健康专业人士能够:

- 帮助你寻找比较省力的照顾方式。
- 就如何应对棘手的情感问题和情况提出建议。
- 介绍你认识其他照顾者，他们会向你提供支持和信息。

照顾者的支持人员和照顾者项目主任能够:

- 提供支持和教育，争取正当权益。
- 协助你获得法律援助和经济援助。
- 帮助你胜任照顾者这个角色。
- 将你转介给各支持小组和服务机构。
- 在必要的情形下，帮助你就某项服务进行投诉。
- 就如何照顾好自己提供一些建议。

看护支持人员和看护项目官员会鼓励你抽出时间与其他家庭成员在一起，不让他们感觉受到忽视，这样你才能让自己的生命多姿多彩。有时在一个家庭成员身上花费太多时间会导致与其他家庭成员之间出现紧张情绪。如要查询你所在州或领地的看护支持人员和看护项目官员的联系方式，请拨打1800 242 636(免费电话)联系Carers Australia，你还可以联系你所在地区的精神健康服务机构。

照顾者小组

许多组织都设有照顾者小组。你可以联系Carers Australia 或你所在地区的精神健康服务机构寻找距离你最近的照顾者小组。你的全科医生(GP)也能够告知你当地有哪些小组。有的小组是由非英语的人士来负责具体运作。

跨文化精神健康中心/服务机构 (Transcultural Mental Health Centres/Services)

跨文化精神健康中心/服务机构为非英语背景的人们提供精神健康服务。如果你所在的州或领地*有这样的中心/服务机构，他们可以告知你服务的内容和工作小组的讯息。

小组不仅能带给你友谊、支持和理解，而且还有助于减少孤立感。

作为一名照顾者，我要怎么做才能帮助自己?

你可以学习有关精神病的更多知识。索取用你的母语介绍此疾病的相关信息。澳大利亚多元文化精神健康部门(MMHA)推出了用20多种语言介绍多个精神健康主题的资料。

你可以考虑去上精神健康急救(MHFA)课程，这门课程为你提供了实用的信息，一旦你照顾的病人陷入精神健康危机中，这些信息就会派上用场。这门课程共计12学时，在各州和各领地都有授课，一般分为四次授课。在你完成这门课程之后，你将会获得一张精神健康急救资格证。这门课程大多是免费授课，有的地方还用多种语言授课。欲知详情，请登陆浏览MHFA的网站 www.mhfa.com.au。

我可以获得经济帮助吗?

作为一名照顾者，你或许有权到Centrelink领取相关的政府福利。你可以预约拜访Centrelink办事处，了解有关照顾者补助(Carer Payment)和照顾者津贴(Carer Allowance)方面的信息和申请表上所列的要求。如果你的英语能力有限，你可以找朋友陪同前往，你也可以要求安排一位口译员。

我应该怎么做才能兼顾工作和对病人的照顾?

如果你是一名照顾者，同时还有一份有薪酬的工作，你需要知道根据澳大利亚的职业法，你的雇主必须为你提供支持，这是非常重要的一点。与你的主管谈及你的照顾职责似乎并不容易，但是却很有助益。你并不需要告知他们你的看护对象所患的是哪种疾病。

你可对下述问题提出要求，并且进行磋商:

- 有弹性的工作时间，这样你才能带看护对象去看诊。
- 偶尔在家工作。
- 如果你的工作是轮班制，允许你换班。

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

- 在出现紧急情况时，要求准予休假或不带薪休假。
- 求询（有的工作场所就有与工作相关的精神辅导服务）。
- 联系职场权益代表或工会代表，帮助你处理在兼顾工作和照顾方面所存在的矛盾。

我应如何帮助照顾者？

如果你的朋友是一名照顾者，他/她也许还意识不到或是不愿承认自己需要帮助。如果你认识的照顾者存在这种情况，你应当告诉他/她你对此的担忧，并且你愿意陪他/她一块去寻求帮助。鼓励他/她去看看全科医生(GP)。有时，照顾者并不会承认自己需要帮助，因为：

- 他们害怕别人会认为他们懦弱无能。
- 他们认为应当依靠自己的力量解决一切。
- 别人的帮助会让他们觉得不自在。

如果照顾者是儿童或青少年将会怎么样？

有的情况下，儿童和青少年也会成为照顾者，这带给他们的压力和责任远远超出了他们年龄的承受范围。他们面对的问题包括在学业上的时间安排、承受着人们对他们父/母患有精神病的歧视。他们需要获得支持，以了解看护支持人员和其他精神健康专业人士可以为他们提供哪些帮助，并且了解应当如何告知学校他们承担着照顾者的职责。他们首先可以和校内咨询员或全科医生(GP)谈一谈。

一些精神健康服务机构专为儿童和青少年设立了支持小组来为他们提供帮助，也有通过举办野营活动，让儿童得到放松和享受乐趣。儿童和青少年可以通过这些野营和小组活动，与他们的同伴们聊一聊他们的感受，从而得到同伴之间的理解和支持。

照顾者的清单

如果你是一名照顾者，请问问自己：

- 有没有值得信任的人是我能向其倾诉的？与人聊聊天，这可以帮助缓解你作为照顾者所经受的压力。你可能会遇到值得信赖的朋友可以倾诉，为你所照顾的人提供医疗服务的全科医生或精神健康专业人士也是你可以考虑的倾诉对象。他们可以告知你哪些服务可以帮助你继续开展照顾工作，他们也可能还会给你一些如何管理日常工作的建议。你在谈话中透露的信息都是保密的。
- 我有足够的时间留给自己吗？我在照顾工作之余有闲暇时间吗？尝试每周至少抽出几个小时的时间去做你喜欢做的事情。与朋友一起共进午餐，与其他家庭成员聚一聚，参加礼拜活动或宗教支持活动，或是做你感兴趣的事情。尽量保持积极态度。
- 我有足够的休闲时间吗？读书、听听柔和的音乐、做点温和的运动、散散步，这些有助你得到放松。
- 我的饮食和睡眠合理吗？健康食品和充足睡眠有助于你保持健康。
- 我的运动量足够吗？散步、骑自行车、园艺工作、跳舞或其它你喜欢的运动，有助于你保持身材和愉快的心情。
- 我有朋友或亲戚能帮我照料被照顾人吗？在紧急情况下，有朋友或亲戚能帮我吗？如果你需要休息一段时间，可以考虑使用临时照顾服务。照顾者暂息中心（Carer Respite Centres）聘请了专业的照顾者，可在你休假期间顶替你照顾精神疾病病人。
- 我有制定一项计划吗？保持规律的日常生活会大有裨益，举例而言，三餐定时，但是日常生活作息可以稍微多样化一点，这样就不会感到枯燥乏味。你应当与看护对象共同拟定一份联络簿，列出在紧急情况发生时可以拨打的电话。

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

需要更多信息?

需要口译员

笔译和口译服务(TIS)

电话: 13 14 50

精神健康服务和您所在区域电话簿上所列的24小时急救电话号码

beyondblue: 全国抑郁行动组织

提供的信息包括抑郁症、焦虑症和相关紊乱病症、能获得的治疗方法和提供帮助的地点。

电话: 1300 22 4636

网址: www.beyondblue.org.au

Commonwealth Respite and Carelink Centre

提供照顾者暂息中心的相关信息。

电话: 1800 052 222

网址: www.health.gov.au/ccsd

精神健康急救项目 (Mental Health First Aid Program)

提供精神健康急救课程的相关信息。

网址: www.mhfa.com.au

ARAFMI精神健康照顾者和友盟

查找各州和各领地的详细联系方式, 请登陆:

网址: www.arafmiaustralia.asn.au

在此添加本地联系方式

.....

.....

.....

澳大利亚多元文化精神健康部门(MMHA)

电话: 02 9840 3333

传真: 02 9840 3388

网址: www.mmha.org.au

电子邮件: admin@mmha.org.au

Carers Australia

一个专为照顾者提供信息、转介和教育资源的非政府组织。

电话: 1800 242 636

网址: www.carersaustralia.com.au

青年照顾者网站: www.youngcarers.net.au

Lifeline24小时电话精神咨询服务

提供精神咨询和信息服务的非政府组织。

电话: 13 11 14

网址: www.lifeline.org.au

Centrelink

提供有关照顾者补助 (Carer Payment) 和照顾者津贴 (Carer Allowance) 方面的信息

Centrelink Multicultural Call Centre

(Centrelink多种语言电话服务中心) 电话: 13 12 02

残疾、患病和照顾者 (Disability, Sickness and Carer)

电话: 13 27 17

网址: www.centrelink.gov.au

联系您所在地区的:

- 全科医生 (GP)
- 精神健康中心
- 社区健康中心
- 当地医院的精神健康小组
- 跨文化精神健康中心/服务 (Transcultural Mental Health Centre / Service)

*MMHA 可向您提供您所在的州或领地的相关机构的联系方式。

资料简介

这份资料是由澳大利亚卫生和老龄部 (Australian Department of Health and Ageing) 赞助、**澳大利亚多元文化精神健康部门 (MMHA)**制作完成。本系列下的资料还包括:

- 精神健康系统内消费者的权利和义务
- 文化认同与精神健康
- 通过医生寻求精神健康方面的帮助
- 创伤后应激障碍
- 精神错乱与药物和酒精问题
- 精神患者的康复

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au