

# 照顧抑鬱症患者並與其生活



## Living with and caring for a person with depression/anxiety – Chinese

照顧抑鬱症患者或與其生活並不容易。很難知道該說什麼和做什麼。對照顧者而言，經歷憤怒、內疚或者害怕的情況並不是不常見的。下面是一些實用提示來幫助你照顧好抑鬱症患者和你自己。

### 你能做的事情

#### 1. 瞭解抑鬱症

瞭解抑鬱症可以幫助你理解抑鬱症患者的某些行為方式的原因。這樣做可有助於使你將患者與病症區分開，並意識到患者的情緒或者行為可能不是針對你。

#### 2. 留點時間給自己

作為抑鬱症患者的家人或者朋友，照顧好自己是很重要的。你要確保自己有時間做自己喜歡的事情。

#### 3. 問問題

當談到抑鬱症時，使用輕鬆、坦率的語氣。嘗試問一下當患者感到抑鬱時什麼是有幫助的。通過坦率的談話，你讓患者瞭解到你是可依靠的而且你關心他們。你可與患者分享你通過閱讀學到的知識，看看這些對他們有沒有幫助。

#### 4. 和別人談談

向你的朋友或者家人傾訴你的感受可能會有所幫助。假如你應付不來，又不便向熟人傾吐，那麼請和心理輔導員交談。

### 照顧者組織

假如你正與抑鬱症患者一起生活或者正在照顧抑鬱症患者，你可能有時會感到孤立無援。朋友或其他家人可能又不理解你。跟與你處境相似的人交談可能有用。

有一些提供教育和支援的服務機構是專門針對照顧精神疾病患者的人設立的。借助資訊會和支援團體，你能與處境相似的人交談。

### ARAFMI

精神疾病患者親朋協會(ARAFMI: Association for Relatives and Friends of the Mentally Ill)為精神疾病患者的照顧者提供多種服務，包括支援團體聚會、提供資料、有圖書館、電話以及在家外展支援的服務。

- Australian Capital Territory  
[www.arafmi.org](http://www.arafmi.org) 電話: 02 6231 6530
- New South Wales  
[www.arafmi.org](http://www.arafmi.org) 電話: 02 9805 1883  
新南威爾士州鄉郊地區 - 免費電話 1800 655 198
- Northern Territory  
[www.ntarafmi.org.au](http://www.ntarafmi.org.au) 電話: 08 8948 1051
- South Australia  
[www.users.senet.com.au/~panangga/mhrc](http://www.users.senet.com.au/~panangga/mhrc)  
電話: 08 8221 5166
- Tasmania  
[www.tased.edu.au/tasonline/mhrc](http://www.tased.edu.au/tasonline/mhrc) 電話: 03 6236 9251
- Queensland  
[www.arafmiqld.org](http://www.arafmiqld.org) 電話: 07 3254 1881
- Victoria  
[www.arafemi.org.au](http://www.arafemi.org.au) 電話: 03 9810 9300
- Western Australia  
[www.arafmi.asn.au](http://www.arafmi.asn.au) 電話: 08 9389 9888

# 照顧抑鬱症患者並與其生活



## Living with and caring for a person with depression/anxiety – Chinese

### CARERS AUSTRALIA

Carers Australia是一個致力於改善照顧者生活的非牟利組織。該組織是全國照顧者組織的總會，包括8個成員組織——即各州及領地的照顧者協會 Carers Australia。Carers Australia致力於推廣提高照顧者在我們社區中的重要地位，以及幫助他們獲得更好的資訊和資源。

Carers Australia

[www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au) 電話: 02 6122 9900

Carers Association of the ACT

[www.carersact.asn.au](http://www.carersact.asn.au) 電話: 02 6296 9900

Carers NSW

[www.carersnsw.asn.au](http://www.carersnsw.asn.au) 電話: 02 9280 4744

Northern Territory Carers Association

[www.ntcarers.asn.au](http://www.ntcarers.asn.au) 電話: 08 8948 4877

Carers Queensland

[www.carersqld.ans.au](http://www.carersqld.ans.au) 電話: 07 3843 1401

Carers Association of South Australia

[www.carers-sa.asn.au](http://www.carers-sa.asn.au) 電話: 08 8271 6288

Carers Tasmania

[www.carerstas.org](http://www.carerstas.org) 電話: 03 6231 5507

Carers Victoria

[www.carersvic.org.au](http://www.carersvic.org.au) 電話: 03 9396 9500

Carers Western Australia

[www.carerswa.asn.au](http://www.carerswa.asn.au) 電話: 08 9444 5922

Counselling and after hours

電話: 1800 007 332

### 查詢詳情

#### blueVoices Network

在網址[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)中點擊“Joint Us”(加入我們)按鈕並註冊，你可獲得由**beyondblue**的顧客及照顧者參考團體通過電子郵件提供的更新資料。

#### Mental Health Association, NSW

[www.mentalhealth.asn.au/downloads/info/caring.pdf](http://www.mentalhealth.asn.au/downloads/info/caring.pdf)

若希望瞭解更多關於與精神疾病患者一起生活的資料，請從Mental Health Association, NSW下載本說明資料。

查詢詳情

### Multicultural Mental Health Australia

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Phone: 02 9840 3333

© *beyondblue: the national depression initiative*, 2007.

PO Box 6100, Hawthorn West VIC 3122

電話: (03) 9810 6100

傳真: (03) 9810 6111

電郵: [bb@beyondblue.org.au](mailto:bb@beyondblue.org.au)

網站: [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)



This information sheet was jointly developed by  
Multicultural Mental Health Australia and *beyondblue*:  
*the national depression initiative*

Help regarding mental health issues is available in Brisbane through the Connecting Community Project.  
Connecting Community is funded by the Australian Government under the Mental Health Respite Program.

Contact: [www.bsdgp.com.au](http://www.bsdgp.com.au)