

提示建議與須知

成為情緒援助者並不需要特殊訓練。只需要有幫助朋友，鄰居或親愛的人需要的誠意。使用本指南的提示和須知來提供在精神或情緒困擾掙扎的人伸出援手支持。

我該說甚麼呢？

我想問我的朋友或親愛的人是否正遭受精神或情緒困擾？當你面臨瓶頸困難時可考慮使用下列一些言辭——它們可能有助於打破僵局。

簽署承諾，並在 supporthuman.org 上了解更多關於情緒援助者須知的資訊。

我覺得你最近似乎不像平常的你。一切都順利嗎？

你現在壓力很大嗎？

我能做些什麼讓你感覺好些？

治療進行怎麼樣呢？

如果知道朋友正在接受治療，他們可能會不告訴你，請不要害怕詢問。不要忽略這是他們生活的一部分。

你近來感覺怎麼樣？

現在是談話聊天的好時間嗎？或是有其它更好的時間嗎？

我該怎麼說呢？

我知道我想說什麼，但我怎麼說（以及在哪裡說）呢？也許需要建立一個舒適的談話聊天空間。考慮使用下列這些提示來促進正面討論。

簽署承諾，並在 supporthuman.org 上了解更多關於情緒援助者須知的資訊。

期待獨特的回應。

讓他們回應自我的需求。

使用情感的問話。

詢問時可試著用“壓力”，“擔心”，“悲傷”或其他情感詞語來引導他們的感受。

傳送簡訊。

利用簡訊交談後，繼續傾聽並給予機會讓他們能與你無顧忌的交談。

建立一個安全空間。

讓他們知道他們的回答不會改變你對他們的看法。

建立一個零判斷區間。

例如問你感覺還好嗎？
或你現在壓力很大嗎？
而不是問你不焦慮不是嗎？

準備好傾聽。

專心聆聽別看手機或有離開出門動作。

跟著他們的步伐。

使用鼓勵開放式對話和探索性問題，而不是問大量問題。

我還可以做些什麼？

我想在行動和言辭上表達我的支持。我該如何提供幫助？展示出關心可以成為另一種表達支持的有力方式。考慮用這些想法，為在心理或情緒健康困擾的朋友或親愛的人提供實際幫助。

簽署承諾，並在
supporthuman.org上了解
更多關於情緒援助者須知的資訊。

包含他們在計劃中。

包括他們在計劃，並讓他們有機會加入。即使他們覺得不想參與。

幫忙日常家務。

幫忙需要完成日常家務（如洗衣，買菜或寵物散步），直到他們感覺好些。

幫助他們尋求幫助。

如果需要專業人員幫助但不知道從哪裡開始，可以從
www.supporthuman.org
獲取資源！

做一頓喜歡的餐點或甜點。

探訪時同時深入了解他們。

提供車子接送。

提供預約接送並主動參與。

了解心理健康狀況並保持耐心。

當你能更深入了解他們的狀況時，你更能體會他們的處境。

我怎麼知道我的援助是充分的？

如何自我確認情緒援助是符合情緒支援者須知？提供精神或情緒困擾者情緒支援不是一次接觸就結束而是須要長期建立持續的關係。定期自我檢核評估，以確保您仍然可以支持他們。

簽署承諾，並在 supporthuman.org 上了解更多關於情緒援助者須知的資訊。

當成我個人的事嗎？

請記住，精神身心健康時好時壞，不要避免困難時期。

我希望有一天他們的病會治愈並消失嗎？

您對生病是否有不同的感受？反思你對他們治愈或恢復正常的期望。

當事情對他們有挑戰性時，我會接受嗎？

例如，生活在焦慮中的人有時可能會分心。要有耐心，不要反對他們。

我的談話總是包括勸告嗎？

他們可能並不是在尋找解決方法。學會聆聽而不是提供“修復”。

請記住.....

你在這裡是因為你想要幫忙。建立在這種感覺上即時伸出援手。

了解自己的極限。你（可能）不是專業人士，他們可能需要更深層的輔助而不是你能提供的。準備在需要時向專業人士請求幫助。

持續探訪。精神疾病患者每天與疾病共處生活。不要忘記定期探訪，讓他們知道你仍然持續在那裡提供支援關心。

讓他們知道你的關心。告訴他們你身同感受，他們對你很重要而且他們並不孤單。

往前走吧，情緒援助者！