



提示建议与须知

成为情绪援助者并不需要特殊训练。只需要有帮助朋友，邻居或亲爱的人需要的诚意。使用本指南的提示和须知来提供在精神或情绪困扰挣扎的人伸出援手支持。

我该说什么呢？

我想问我的朋友或亲爱的人是否正遭受精神或情绪困扰？当你面临瓶颈困难时可考虑使用下列一些言辞-它们可能有助于打破僵局。

签署承诺，并在 supporthuman.org 上了解更多关于情绪援助者须知的资讯。

我觉得你最近似乎不像平常的你。一切都顺利吗？

你现在压力很大吗？

我能做些什么让你感觉好些？

治疗进行怎么样呢？

如果知道朋友正在接受治疗，他们可能会不告诉你，请不要害怕询问。不要忽略这是他们生活的一部分。

你近来感觉怎么样？

现在是谈话聊天的好时间吗？或是有其它更好的时间吗？

我该怎么说呢？

我知道我想说什么，但我怎么说（以及在哪里说）呢？也许需要建立一个舒适的谈话聊天空间。考虑使用下列这些提示来促进正面讨论。

签署承诺，并在 supporthuman.org 上了解更多关于情绪援助者须知的资讯。

期待独特的回应。

让他们回应自我的需求。

使用情感的问话。

询问时可试著用“压力”，“担心”，“悲伤”或其他情感词语来引导他们的感受。

传送简讯。

利用简讯交谈后，继续倾听并给予机会让他们能与你无顾忌的交谈。

建立一个安全空间。

让他们知道他们的回答不会改变你对他们的看法。

建立一个零判断区间。

例如问你感觉还好吗？或你现在压力很大吗？而不是问你不焦虑不是吗？

准备好倾听。

专心聆听别看手机或有离开出门动作。

跟著他们的步伐。

使用鼓励开放式对话和探索性问题，而不是问大量问题。

我还可以做些什么？

我想在行动和言辞上表达我的支持。我该如何提供帮助？展示出关心可以成为另一种表达支持的有力方式。考虑用这些想法，为在心理或情绪健康困扰的朋友或亲爱的人提供实际帮助。

签署承诺，并在
supporthuman.org上了解
更多关于情绪援助者须知的资讯。

包含他们在计划中。

包括他们在计划，并让他们有机会加入。即使他们觉得不想参与。

帮忙日常家务。

帮忙需要完成日常家务（如洗衣，买菜或宠物散步），直到他们感觉好些。

帮助他们寻求帮助。

如果需要专业人员帮助但不知道从哪里开始，可以从
www.supporthuman.org
获取资源！

做一顿喜欢的餐点或甜点。

探访时同时深入了解他们。

提供车子接送。

提供预约接送并主动参与。

了解心理健康状况并保持耐心。

当你能更深入了解他们的状况时，你更能体会他们的处境。



我怎么知道我的援助是充分的？

如何自我确认情绪援助是符合情绪支援者须知？提供精神或情绪困扰者情绪支援不是一次接触就结束而是须要长期建立持续的关系。定期自我检视评估，以确保您仍然可以支持他们。

签署承诺，并在 supporthuman.org 上了解更多关于情绪援助者须知的资讯。

当成我个人的事吗？

请记住，精神身心健康时好时坏，不要避免困难时期。

我希望有一天他们的病会治愈并消失吗？

您对生病是否有不同的感受？反思你对他们治愈或恢复正常的期望。

当事情对他们有挑战性时，我会接受吗？

例如，生活在焦虑中的人有时可能会分心。要有耐心，不要反对他们。

我的谈话总是包括劝告吗？

他们可能并不是在寻找解决方法。学会聆听而不是提供“修复”。

请记住.....

你在这里是因为你想要帮忙。建立在这种感觉上即时伸出援手。

了解自己的极限。你（可能）不是专业人士，他们可能需要更深层的辅助而不是你能提供的。准备在需要时向专业人士请求帮助。

持续探访。精神疾病患者每天与疾病共处生活。不要忘记定期探访，让他们知道你仍然持续在那里提供支援关心。

他们知道你的关心。告诉他们你感同身受，他们对你很重要而且他们并不孤单。

往前走吧，情绪援助者！