

急救精神健康 及早察覺抑鬱焦慮等情緒警號

在疫症肆虐的年代，人們對疫情的擔憂可能會引起焦慮不安的情緒，潛藏的情緒隱患更容易在足不出戶的抗疫生活中爆發，令人防不勝防，因此精神健康問題同樣值得大家關注。究竟有沒有方法可以預防情緒困擾的突襲，幫助市民大眾渡過情緒危機？由香港賽馬會主導及策劃的「賽馬會樂齡同行計劃」推廣抑鬱症及精神健康的知識，當中「樂齡友里」義工培訓所包含的「精神健康急救課程」(Mental Health First Aid Course)也許是其中一個出路，讓大眾及早預防精神健康危機。(註：課程模式將隨疫情發展調整。)



▲ 一眾長者學員專心參與精神健康急救課堂。(註：圖片攝於疫情緩和期間)

如何「急救」精神健康

精神健康急救的概念源自澳洲，當身邊人出現情緒困擾的危機，接受過「精神健康急救課程」訓練的人士就能及早辨識徵狀，在病情惡化前，為當事人提供緩解情緒困擾的方法或尋求專業援助，預防其陷入嚴重的精神疾病。「精神健康急救課程」內容包括認識抑鬱症及焦慮症等常見精神健康問題的徵狀及成因，當學員在日常生活中覺察身邊人出現疑似徵狀，就不必再感到愛莫能助，而可以應用課程所學，陪伴受情緒困擾的人士走出困境。如身邊人面對緊急的精神健康危機，甚至產生極端的輕生念頭，課程中針對企圖自殺人士的緊急情緒支援，也有助學員在危急關頭拯救身邊人。除了學習各種助人技巧，學員也能透過課程增進對精神健康的認識，了解各種情緒問題的成因、影響和應對方法，亦能預防自己陷入負面情緒的漩渦。

情緒急救渡過人生低谷

Yan兩年前踏入退休年齡，她本以為會迎來多姿多彩的退休生活，更計劃以旅行開啟人生下半場，始料不及的疫症卻打亂她的計劃，原本輕鬆寫意的退休旅程變成緊張匆忙的口罩搶購之旅。疫情萌生的繃緊情緒一直縈繞著Yan，「當時面對疫情，時刻提醒自己保持清潔，抗疫的心態令我身心俱疲，沒有一刻讓自己靜下來，加上可能一直習慣繁忙的工作，休息反而使我不太習慣，漸漸覺得自己的情況不太尋常。」起初，Yan熱衷於行山活動，漫步山野間能令她的身心得以抒懷。詎料，前年11月行山時的一次意外，令她扭傷腿部導致骨裂，需要休養一段時間，「這件事令我的情緒有很大變化，因為腿部活動不便，外出受限，後來手腕也開始疼痛，照顧自己也顯得很勉強，心中出現鬱結。」身體狀況令

她無法投入山野活動，抑鬱的情緒開始累積，漸漸影響她的睡眠作息，持續失眠帶來暈眩的後遺症，她甚至會突然在家中或街上暈倒，「那段日子令我很沮喪，感到身不由己，也很無奈，不知道甚麼時候情況才會好轉，事事擔憂。」

這種抑鬱的陰霾一直困擾Yan，直到教會的朋友向她介紹「賽馬會樂齡同行計劃」的「樂齡友里」義工培訓課程。透過參與義工培訓，並完成當中五節合共十五小時的精神健康急救課程後，Yan了解到踏入人生新階段的長者容易產生焦慮情緒，久而久之或會出現抑鬱傾向，在極端情況下更有可能萌生自殺念頭。課程令Yan對自己的情緒有更透徹的認知，「退休確實是一個關卡，也需要適應之後的生活，要學會觀察和留意自己有沒有抑鬱的徵狀，當時也想到自己80歲的母親，眼見她經常悶悶不樂，希望可以透過課程了解長者的情緒，幫助她度過身心健康的晚年。」Yan參與精神健康急救課程後獲益良多，於是積極參與進階培訓，成為「樂齡之友」，以同行者的身分扶持同樣有情緒需要的長者，運用課程中學到的溝通技巧幫助他們走出情緒低谷，「學習到如何以自身經歷作切入點，了解他人的情緒問題，建立同理心，明白到別人難言的痛苦和鬱結。」這一年的經驗令她接觸很多老友記的人生故事，漸漸學會與情緒共存，更感恩過往的挑戰令她活出更精彩的晚年生活。

Yan在情緒低落的時期機緣巧合下認識「賽馬會樂齡同行計劃」，其中的精神健康急救課程為她增強抗逆力，也像展開一把保護傘。如果各位老友記都有興趣了解課程，今年「賽馬會樂齡同行計劃」的合作單位拓展至十八區，有意投身成為社區精神健康生力軍的你，可以掃描二維碼登入計劃網站 <https://jcjoyage.hk/> 查閱合作中心聯絡方法，或者直接致電3917 1759聯絡香港大學團隊查詢了解更多。

