The red line does not print.
It is to show you where to cut.

您知道

您知道之前

若您擔心，請盡快獲得幫助

相信自己的直覺...

在您知道發生了什麼問題之前，您知道有些事情不對勁。

- 您知道自己。您知道您的朋友。您知道您的家人。若有些事情不對勁，還有誰會知道?
- 不要忽視成績和行為上的重大變化。這可能是嚴重的問題。
- 在是否獲得幫助方面，來自親朋好友的鼓勵和支援可能會帶來巨大的不同。

心理健康篩查應是每次健康醫療就診的一部份，尤其是對於青少年和年輕成人。

當年輕人發現難以辨別真實與不真實時，便可能患上了精神疾病。其特點是喪失了與現實的些許聯繫。

- 在青少年和年輕成人中，精神疾病較胰島素依賴型糖尿病更為常見（每一百人中便有三人受到影響）。
- 大多數人在 15 至 25 歲之間首次患上精神疾病。
- 許多原因可導致精神疾病，如：
  - 處方藥
  - 非法藥
  - 患病
  - 睡眠不足
  - 壓力過大

您是否曾見到過下列兩種或多種先兆？

- 成績下降，或不會做以往很容易做的事
- 有失常和新出現的怪異行為或想法
- 看到或聽到其他人看不到或聽不到的東西
- 幾天不睡覺

像糖尿病一樣，精神疾病對所有人一視同仁 – 任何人皆可能受到影響。

不要等待，深入瞭解，盡早獲得幫助。

The red line does not print.
It is to show you where to cut.

發生了什麼問題

Washington
Recovery Help Line
24-Hour Help for Substance Abuse, Problem Gambling & Mental Health
1.866.789.1511
(206.461.3219 TTY)

請立即聯絡我們

(866) 789-1511
(206) 461-3219 (TTY)
提供口譯服務
recovery@crisisclinic.org

幫助青少年

Teen Link：
保密的青少年答疑熱線
每晚 6:00 - 10:00
(866) 833-6546
recovery@crisisclinic.org
teenlink@crisisclinic.org

www.dshs.wa.gov/GetHelpEarly

Washington State
Department of Social
& Health Services
Transforming lives

DSHS 22-1622 CH (9/15) Chinese

精神疾病是可治愈的。許多人可在精神疾病首發期康復，此後再不復發。

早期干預意味著更好的療效。

盡早獲得幫助。

有些事情不對勁

不要等待，
深入瞭解，
盡早獲得幫助。

Washington State
Department of Social
& Health Services
Transforming lives