

心理健康

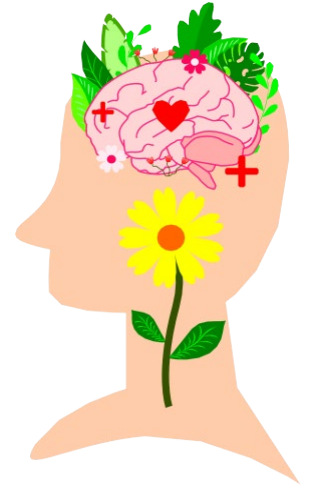
与老年人

随着年龄的增长，您可能会经历影响心理健康的生活变化，例如失去亲人或生病。

您可能会感到孤独或沮丧。

我们都会经历这些情感，且这些都是正常情感。

但如果这些情感并未随着时间消失，它们就会妨碍您的健康。



为什么关注老年人的心理健康至关重要？



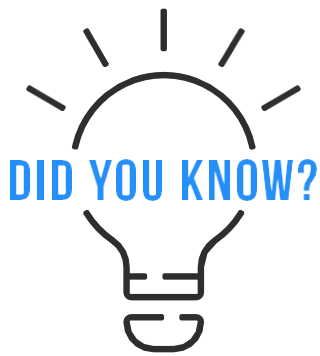
- 心理健康会影响人们的健康，也会对老年人慢性疾病产生影响。
 - 慢性疾病的例子包括糖尿病、心脏病、关节炎、慢性阻塞性肺病和高血压。

老年人心理健康问题的一些警告信号包括：

- 情绪或精力水平的变化
- 饮食或睡眠的变化
- 将自己与亲人隔离开来
- 抽烟、喝酒或吸毒（非比寻常）
- 悲伤或绝望
- 愤怒或喜怒无常
- 听到或相信可能并非真实的事情
- 出现伤害自己或他人的想法

如果您对自己的心理健康有疑问，
请寻求帮助。
如果您无从下手，致电您的医生或信任的人。

您并非一个人，可以寻求帮助。



紧急事件会影响您的心理健康。

经历飓风、洪水、热浪或野火等紧急情况会导致：

- 创伤或创伤后应激障碍 (PTSD)
- 焦虑、抑郁或睡眠障碍
- 情绪障碍或暴力行为、
- 感到悲伤、无助或焦虑

为紧急事件做计划重要吗？

- 紧急事件会让您很难顾及自己的心理健康。做好准备会有所帮助。
- 制定一个计划，确保您的基本需求以及在紧急情况下可用的支持系统。
- 思量您的心理健康需求，同时整理您的个人准备工具包。

更多信息请访问 <https://www.ready.gov/kit>

您并非一个人，可以寻求帮助。

- 您将在接下来的两页内容中找到许多资源。
- 请与您的朋友及家人分享此信息。



资源指南

988 自杀与危机生命热线

发送短信至 **988** (免费)

24/7 全天候服务

TTY 用户：使用中继服务或拨打 711 然后转 988。

有以下情况时求助：

- 抑郁
- 有自杀想法
- 焦虑
- 想要伤害自己或他人的想法
- 感到绝望或毫无价值
- 精神压力

可提供以下语言的支持：

- 西班牙语
- 法语
- 俄语
- 汉语 (普通话)
- 越南语



全国精神疾病联盟心理健康热线

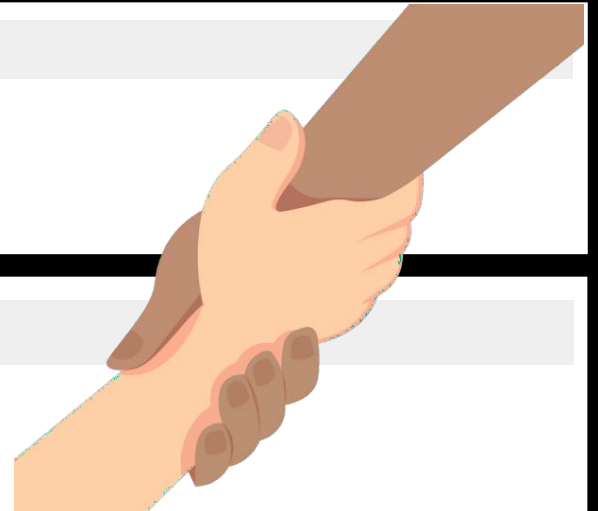
267-687-4381 (免费)

寻求情感支持。

自杀预防及危机干预服务 资源指南

215-686-4420 (免费)

出现行为健康危机时寻求帮助。



资源指南

心理健康委托热线

215-685-6440

- 寻求资源，并与流动危机小组联系，以获得现场帮助。
- 无论您能否支付，服务都将可用。

行为健康和智力障碍服务部

215-685-5900

- 寻求智力障碍、心理健康和/或药物滥用的帮助。
- 无论您能否支付，服务都将可用。

如果您不确定需要何种服务和/或没有医疗保险，
请致电 **215-546-1200** 与行为健康特特殊计划
(BHSI) 联系

周一至周五，上午 8:30 至下午 5:00。



社交关系有助于您更长久、更健康地生活！

- 社交孤立是缺乏社交联系。
- 社交孤立会导致一些人感到孤独。
- 即使有人在身边，您也会感到孤独。

有关下列资料，请致电 **PCA 热线 215-765-9040**：

- 老年中心
- 陪伴项目

这些项目可帮助您与社区资源保持联系并建立友谊！

