



精神健康對您及您的家人都重要。

我們需要改變對精神健康的看法。



SACRAMENTO
COUNTY

StopStigmaSacramento.org

精神病是真實的、普遍的、和可以治療的。您不會單獨面對。

您可否知道每五個人中就有一位患有情神健康問題嗎？在沙加緬度縣，有超過 300,000 居民患有情神病。由於偏見、歧視和種族主義，患者會感到額外壓力和擔憂，進一步增加情神病的嚴重性。

任何人都不應因患有情神病而感到羞恥或難堪。透過適當的治療和幫助，患者可以活得健康和有意義的生活。

我們和身邊相熟的人仕可能認識或曾患上精神病。請不要讓恐懼或羞恥阻止您或您心愛的人尋求幫助。

我們可以一起停止對精神病負面的標籤，並且在社區中支持精神健康：

瞭解 關於情神病和羞恥的負面影響。情神病與其他疾病一樣普遍，可以發生在任何人身上。患者如能夠及早治療，成效會更好。

聽取並願意 向朋友和家人傾訴可能影響我們精神健康的種種問題。患者需要知道談論精神健康情況並不可恥。

患者需要互相支持，分享有用資源，及尋求幫助。他們可以接受有保密性的輔助，不需要獨自掙扎。

如果需要更多資訊，請上網瀏覽StopStigmaSacramento.org 或致電211了解更多為華人提供的精神健康服務。



我們需要改變對精神健康的看法。