

意味着您可能需要帮助的早期迹象

情绪和精力有起有落是完全正常的。每个人都会有艰难的日子、忙碌的几周，以及感觉压力特别大的时刻。但有时候，这些感受会比预期持续更久，或开始影响您的日常生活状态。

及早察觉心理困扰的早期迹象，有助于您了解自己的需求。这让您有机会在情况变得难以应对之前及时寻求帮助。您不必等到情况变得更糟时才行动。

察觉并关注这些早期变化，是一种自我关爱的方式。

哪些可能是早期迹象

许多人在察觉到明显“不对劲”之前，就已经开始注意到一些细微的变化。这些变化可能很微妙，您甚至可能会怀疑它们的重要性。但它们确实很重要。

常见的早期症状包括：

- 比平时更容易感到疲惫或精力耗尽
- 发现自己更难集中注意力或保持条理
- 易怒加剧或感到紧张不安
- 睡眠变化——睡眠过少或过多
- 回避平时喜欢的人或活动
- 更频繁或更强烈地感到担忧
- 感到无法脱身、情绪低落或缺乏动力
- 感到心神不宁或容易不知所措。

这些经历很常见。这并不意味着您失败了。这只是说明您是普通人，生活或环境中的某些因素正在消耗您的情绪资源。

当早期迹象变得更令人担忧时

如果您发现以下情况，可能是时候寻求一些帮助了：

Mental Health Check In

- 持续时间超过两周
- 影响到您的工作、学习、家庭生活或人际关系
- 让您很难完成日常任务
- 导致您回避通常觉得还能应对的情况
- 随着时间慢慢加重
- 开始感觉难以独自应对。

您无需害怕这些迹象。这些是表明您可能需要额外支持的信号，而且您也理应获得这种支持。

您何时可能需要紧急帮助

如果您或他人出现以下情况：

- 有伤害自己或他人的想法
- 难以平复的强烈痛苦情绪
- 行为出现突然或显著变化
- 感觉失控或不安，

请立即寻求帮助。您可以拨打 **000**，就近挂急诊，或拨打生命热线（Lifeline）：**13 11 14**。您并非孤立无援，您的安全至关重要。

您现在可以做些什么

您不必等到完全理解自己的情况时才去寻求帮助。您可以现在就开始，按照自己的节奏进行。

您可以和自己信任的人交谈、咨询您的全科医生（GP）、拨打 [Medicare 心理健康热线（Medicare Mental Health Line）](#)，或前往 [Medicare 心理健康中心（Medicare Mental Health Centre）](#) 寻求帮助。

您不需要转诊信，也不需要诊断，就可以采取这些措施。

可以在此期间帮助自己的小方法

及早获得支持可以带来实质性的改变。

您可以尝试：

- 留意自己的情绪、精力或压力上的细微变化
- 保持温和的日常作息
- 当事情变得难以承受时，适当休息片刻
- 与值得信赖的人保持联系
- 使用接地或镇静技巧
- 一次只做一件小事。

这些方法有助于稳定您的身心，当您准备好时，也更容易去寻求帮助。

无论您正处于人生的哪个阶段，您都理应得到支持

早期迹象并不意味着您出了问题，而是在提醒您关注当下、放慢脚步、照顾好自己。您不必独自面对这些感受。您现在就可以获得支持，更多支持服务即将到来。