

## 需要支援的早期跡象

情緒與精力起伏本屬人之常情。每個人都會經歷艱難的日子、忙碌的星期，以及負擔沉重的時刻。但有時這些感覺會比預期持續更久，或開始影響你日常生活的運作方式。

及早察覺心理困擾的徵兆，能幫助你理解自身需求。這使你有機會在狀況惡化前提早尋求協助，不必等到情緒惡化才採取行動。

辨識並關注這些早期變化，是自我關愛的一種表現。

## 哪些跡象可能是早期徵兆？

許多人在察覺明顯「不對勁」之前，便已開始注意到細微的變化。這些變化可能細微到讓你懷疑它們是否重要，但它們確實很重要。

常見的早期徵兆包括：

- 感到比平常更疲倦或精力耗竭
- 難以集中精神或維持條理清晰
- 易怒或焦躁不安
- 睡眠變化——睡眠不足或過量
- 疏遠平日喜愛的人或活動
- 頻繁或強烈地擔憂
- 感到停滯、情緒低落或缺乏動力
- 思緒紛亂或容易感到不堪重負

這些感受很常見。這並不代表你失敗了，而是意味著你是凡人，生活或環境中的某些因素正在消耗你的情緒資源。

## 當早期徵兆變得更令人擔憂時

若你發現這些狀況時，或許是時候尋求支援了：

## Mental Health Check In

- 持續超過數週
- 影響工作、學業、家庭生活或人際關係
- 使你難以完成日常事務
- 導致你迴避原本可應付的情境
- 隨時間緩慢惡化
- 開始感到自己無法獨自應對

你不需害怕這些跡象，它們是提示你可能需要額外支援的訊號，而你值得獲得這樣的支援。

### 當你可能需要緊急協助時

如果你或他人出現以下情況：

- 萌生傷害自己或他人的想法
- 強烈的情緒困擾，久久無法平復
- 行為出現突然或明顯的改變
- 感到失控或覺得自己不安全

請立即尋求支援。你可撥打 **000**、前往最近的急診室，或致電生命熱線（**Lifeline**）**13 11 14**。你並不孤單，你的安全至關重要。

### 你現在可以採取的行動

無需等待一切豁然開朗才尋求幫助。你可即刻行動，按照自己的節奏開始。

你可以與信任的人傾訴、諮詢家庭醫生、致電 Medicare 心理健康熱線，或親臨 Medicare 心理健康中心。

上述任何行動皆無需轉介或診斷證明。

## 在此期間自我照護的小方法

及早獲得支持能帶來顯著改變。

不妨嘗試以下方法：

- 注意情緒、精力或壓力狀態的細微變化
- 保持溫和的日常作息
- 當壓力過大時適時短暫休息
- 與你信任的人保持聯繫
- 使用接地或紓緩情緒的技巧
- 每次只處理一項小任務

這些步驟有助穩定身心狀態，當你準備好尋求協助時，將更容易踏出這一步。

## 無論你正處於人生旅程的哪個階段，你都值得感受到支持

早期徵兆並非預示你出了問題，而是提醒你放慢腳步、關注自身、好好照顧自己。你不必獨自面對這些感受。支援服務現已可供使用，更多協助亦即將推出。