

Simplified Chinese

# 你知我知

between you and me

一本适合父母罹患精神疾病的**儿童**阅读的书。

VA 请翻转  
本书

# 致谢

本书由中西部地区精神卫生服务部 (MWAMHS) 父母罹患精神疾病的家庭分部 (FaPMI) 编写，成书得益于多人的供稿。

我们想向以下人员和机构致以由衷的感谢：

- Helen Carter, 中西部 FaPMI 协调人, 本书编写工作领导人
- Rose Cuff, 布弗里中心 FaPMI 全州协调人, 最初由其设立的 CHAMPS (儿童与罹患精神疾病的父母) 计划是本书的灵感源泉
- 为 CHAMPS 计划和协调员培训提供赞助的东部医疗集团精神卫生部计划。欲知详情, 请访问:  
[www.easternhealth.org.au/fapmi.aspx](http://www.easternhealth.org.au/fapmi.aspx)
- Good Shepherd (Australia)、ISIS 初级治疗部、MacKillop 和梅尔顿市政厅综合家庭服务, 他们为西部 CHAMPS 团体的活动提供了便利
- Carers Victoria、青年看护者计划及其工作人员
- 以及所有儿童、年轻人及其家庭, 他们为本书的编写贡献了文字、插图和反馈。

CHAMPS 团体计划旨在为 8 – 12 岁儿童提供适合其年龄的精神疾病信息。孩子们可以在充满趣味、支援充足的环境下结识其他可能有着相似际遇的孩子, 了解如何有效地保持健康。父母和其他家庭成员是本计划的重要组成部分。

我们希望本书的每位读者在学习过程中都能发现, 本书有助于他们深入了解精神疾病可能给父母及其孩子造成的影响。

如需获得本书的更多副本, 请联系:  
Mid West Area Mental Health Service, FaPMI Coordinator  
4A Devonshire Rd, Sunshine 3020  
(03) 9288 7000

图形设计师: Sara Tatai

© 2015

墨尔本圣文森特医院和维多利亚州政府 FaPMI 计划由衷感谢 Australian Chinese Charity Foundation Inc. 2017 年度社区拨款资助本书的翻译。圣文森特医院的 FaPMI 计划免费提供本书的副本。





# 目录

## 儿童篇

## 页码

欢迎辞	1
精神疾病简介	3
哪些因素可能引发精神疾病?	5
焦虑和惊恐发作	7
创伤后应激障碍	8
抑郁症	9
双相情感障碍	10
精神失常和精神分裂症	11
人格障碍	13
所有感受都是正常的	15
哪些措施有帮助?	17
制定计划	19
其他学习和交流渠道	21

## 父母篇

请翻转本书

# 欢迎辞



本书适合父母罹患精神疾病的儿童及其父母阅读。我们希望你可以通过阅读书中的故事和完成各项活动对精神疾病有更深入的了解。

须知：

- 人不会像感染感冒那样感染精神疾病。
- 如果有人得病，切莫归咎于任何人。
- 相互交流和倾听有助于缓解病情。
- 微笑和拥抱也很有用！

在本书中，你还会读到一些来自儿童的话语，他们通过加入名为CHAMPS的团体了解到一些有关精神疾病的知识。

我们希望你能从本书得到一些新的启发，也能从中找到乐趣。

我们为本书设定的目标是，鼓励你增加交流，提出更多问题，以及找到有关某些精神疾病问题的答案。

切记，并非只有你面临如此境况，有这样的感受是正常的



# 精神疾病简介



“了解有关大脑和精神疾病的知识真的很有趣。”

— Jack, 10岁。

不同的疾病影响身体的不同部位。精神疾病影响的是大脑。

大脑中充满着在身体不同部位来回传递的信息。

这些信息通常可以顺畅地传递至大脑。当大脑生病时，这些信息就可能发生混乱。

也就是说，此人的思维发生混淆。他们还可能会对事物产生异样感受。

此人的思维和言行可能与往常不同。

如果某个人长期存在这些问题，医生可以帮助查明是什么问题，并为其治病。

# 你对精神疾病 了解多少？

试着回答下面的精神疾病小测验。答案见第 22 页。

1. 人会像感染感冒那样感染精神疾病。

对  
错

3. 所有精神疾病患者受到的影响都是一样的。

对  
错

5. 罹患精神疾病并非患者本人的错。

对  
错

7. 所有精神疾病患者都很危险。

对  
错

2. 可以采取许多不同的措施来帮助精神疾病患者。

对  
错

4. 许多父母都是因其子女的行为方式而罹患精神疾病。

对  
错

6. 我们学校很可能只有我的父母患有精神疾病。

对  
错

8. 我肯定会得精神疾病，因为我妈妈或爸爸就有这种病。

对  
错

# 哪些因素可能引发精神疾病？



“有时我的爸爸会与叫做心理咨询师的人交谈。他说这会让自己感觉好些，还能学到东西。他也会看医生并服用一些药物。”

— Mohammed, 12 岁。

没人真正清楚精神疾病的成因。

我们对精神疾病了解多少？

- 有时，巨大压力可能引发精神疾病
- 有时，令人极度不安的事件可能引发精神疾病
- 有时，毒品和酒精可能引发精神疾病
- 有时，其他疾病可能引发精神疾病
- 有时，引发精神疾病的原因并不明显

哪些因素不会引发精神疾病？

- 孩子决不会致使别人罹患精神疾病
- 有人罹患精神疾病不是任何人的错（他们并非“坏人”或“懒人”）
- 精神疾病并非那种能够“感染”的疾病
- 仅仅因为父亲或母亲患有精神疾病，并不意味着其子女也会得这种疾病

# 妈妈和爸爸可以采取许多措施让自己好转

## 好转

- 有些人很快就能好转
- 有些人需要更久的时间才能好转
- 有些人只患病一次
- 有些人患病后康复，但后来又复发
- 健康的生活方式有很大帮助。这意味着要吃健康的食品、经常锻炼身体、保证充足的睡眠、寻找乐趣、结识益友以及学习新事物
- 定期看健康工作者（医生、护士、心理咨询师）也有帮助
- 药物可以帮助一些人恢复并保持健康



# 焦虑和惊恐 发作



“我们进行了一项有关焦虑的活动，在活动中，我们需要注意我们的身体在气球即将爆裂时会发生什么反应。我们感到害怕并走开了。我的心跳越来越快。我喜欢 CHAMPS，在这里能交到朋友。”

— Jasmine, 12 岁。

了解更多信息，请阅读 B.Aisbett 所著的“Living with it”（学会适应疾病）。

焦虑症患者经常感到恐惧，而且通常无缘无故。这可能让他们不愿外出或与他人见面。

每个人偶尔都会有所忧虑，这是正常生活的一部分，并非焦虑症。

焦虑症患者的担忧程度可能严重到寝食难安。他们可能还感觉心慌意乱。

焦虑症患者在极度忧虑下有时会出现“惊恐发作”。

惊恐发作可能引发出汗、颤抖和眩晕。患者可能感到胃部不适、呼吸困难并且心跳极快。

患者不会因惊恐发作而丧命，几分钟后就会结束，之后患者将恢复正常。

如果一个人无法停止深度忧虑，这种情况叫做强迫意念。

患者可能试图通过反复做某件事来缓解自己的强迫意念，这种情况叫做强迫行为。

焦虑症、惊恐发作或强迫症(OCD)患者可通过与专科医生或心理咨询师交谈以及学习新的忧虑控制方法来获得帮助。

# 创伤后应激障碍 (PTSD)



“它就像一段挥之不去的恐怖回忆，总是让人想起不快的情景。”

— Lachlan, 9岁。

了解更多信息，请阅读 B.Andrews 所著的“Why are you so scared? A child's book about PTSD”（你为何如此恐惧？儿童 PTSD 指南）。

创伤后应激障碍 (PTSD) 患者经常感到恐惧和悲伤，不断想起很久以前的可怕时光，并回避任何会令其忆起那些可怕时光的事情。

患者可能不想谈论其 PTSD 的某些细节，因为这会让他们难过，也可能令其子女感到不安。

PTSD 患者不想时刻感到恐惧。感到恐惧是这种疾病的一部分。大脑在捉弄患者。这会让他们感觉情况很危险，即便实际上很安全，也会有这种感觉。

PTSD 患者可能难以入睡并且可能会有噩梦。这会让他们在第二天感到疲惫，并且容易感到不安或愤怒。即便孩子只是在玩耍，父母也可能对其发脾气。父母发脾气并不是孩子的错。

有时患者可能并不清楚自己的实际状况。他们可能并未意识到自己是安全的。

最好不要与 PTSD 患者玩惊喜游戏。

PTSD 可通过与专门的心理咨询师和医生交谈获得帮助。药物有时也有作用。

# 抑郁症



“抑郁症代表情绪非常低落，可能让你的爸爸妈妈只想待在床上”

– Niamh, 8 岁。

了解更多信息，请阅读 B.Andrews 所著的“Why are you so sad? A child’s book about parental depression”（你为何如此悲伤？抑郁症患者子女指南）。

抑郁症这种疾病会让人长时间感到悲伤，并可能让他们更难从事其过去常做并且喜欢的活动。

我们每个人偶尔都会情绪低落或感到悲伤，这是正常生活的一部分，而不是抑郁症。

抑郁症患者可能感到郁郁寡欢、脾气暴躁或深陷绝望，对他们要做的事提不起兴趣。

抑郁症还可能导致体乏无力，无故哭泣，让患者认为或感觉好像一切都是他们自己的错。这种疾病可能改变他们的饮食或睡眠方式。

抑郁症可能令患者难以认识到如何改善症状。

有些人可能认为，抑郁症患者“跨过去”应该就能好转，但实际上抑郁症是需要帮助才能改善的疾病。

抑郁症患者可通过与心理咨询师交谈、看医生获得帮助，有时服药也有帮助。

# 双相情感障碍



“现在我已去过 **CHAMPS**，我妈妈知道我对她的精神疾病有了更多的了解。我记得有一次妈妈问我是否可以给她双相情感障碍治疗药。当时我说，什么是双相情感障碍？药放在哪儿？现在我知道了，也可以帮她取药了。”

— **Marco, 10 岁。**

了解更多详细，请阅读 **MYasuliu** 所著的 “My happysadmummy”（我悲喜交加的妈妈）。

当人罹患叫做双相情感障碍的疾病时，他们有时感到抑郁，但有时也会“过于兴奋”。这种情况叫做躁狂或躁狂症。

躁狂症意味着患者可能无缘无故过于兴奋、忙个不停。儿童看到父母出现这种怪异行为时可能感到困惑。

躁狂症的人还会感到不安，絮絮叨叨或者大喊大叫，并且很难认真听人讲话。他们的睡眠时间可能也严重不足。

躁狂症可能让患者变得不可理喻，有时还可能带来麻烦。发生这种情况可能是因为他们花了太多的钱、言语粗鲁或做了危险的事情。患者出现这种行为是因为其思维发生混乱。

有些人一会抑郁，一会躁狂，交替变化得很快。另一些人则会表现为长时间的抑郁或者长时间的躁狂。

有时双相情感障碍患者会出现精神病症状（见第11页）。这些极端情感和行为难以改变，通常需要医生的帮助和药物治疗。

# 精神失常和 精神分裂症



“我们读了一本名为 ‘Big and me’ (大大和我) 的书, 讲的是一辆患有精神分裂症的挖掘机的故事。他认为自己是一艘船, 其他机器是坏蛋, 他们要伤害小小。老板带着大大去见一名机修工, 这就好比去看医生。机修工给了大大一些拖拉机药物, 他服药后恢复了正常。”

— Nadir, 8 岁

精神失常的人思维不清楚。精神分裂症是一种精神病。这意味着大脑分不清什么是真实、什么是虚幻。

精神分裂症患者可能相信不真实的情况。这种情况叫做妄想。他们还可能听到、看到、闻到、尝到或感觉到别人无法感知到的事物。这种情况叫做幻觉。

精神病患者还可能过度焦虑多疑。这意味着他们感觉自己好像被他人监视、跟踪或粗暴对待。

因为他们具有这些混乱的意念和感受, 所以可能会躲避他人并

且不愿做正常情况下他们原本会做的事情。患者可能对着别人看不到的某个人讲话、喊叫或发笑。他们有时还可能出现焦虑或抑郁症状。

定期向心理咨询师和医生寻求帮助对精神分裂症或精神病患者很有帮助。他们还需要定期服药。

了解更多信息, 请阅读D.Miller所著的“Big and Me” (大大和我) 和E.Fensham所著的“Helicopter Man” (直升机器人)

# Skye 的故事

亲人被诊断患有某种疾病有时令人难以接受。请恕我失礼... 大家好，我是 Skye, 11 岁。

我爸爸和哥哥被诊断患有精神疾病。我爸爸患有妄想症，我的哥哥 Zac 患有抑郁症。

我爸爸在我 8 岁时被诊断出患有妄想症。妄想症是指你总是想象不真实的事物。我 8 岁以前，我们的关系很融洽，但现在他的情绪总是时起时落，很不稳定。

我的哥哥 Zac 患有抑郁症。他的话不多，并且总是心烦意乱。他是在我很小的时候被确诊的，因此我没见过他 100% 开心的时候。我希望我能看到。

三年前，我加入了一个叫做CHAMPS的照料者团体，这个组织旨在帮助像我这样的孩子了解有关家人疾病的信息。我爸爸努力让自己好起来，有时他会服药，因此我知道他某一天一定会再次开心起来。我对哥哥也有同样的希望。

Skye

# 人格障碍



“我现在知道了，我爸爸的人格障碍就是他这么容易生气的原因。”

— Maya, 8岁。

## 人格

每个人都有自己的人格。人格是指你的思维、感觉和行为方式。它是你之所以为你！

在我们的成长过程中，我们的人格也会随之而不断成长和变化，这取决于我们所拥有的不同经历以及这些经历对我们的影响。不同的人格对相同境况的反应方式可能不同。

当我们必须应对某些困难的境况时，我们会尽自己的最大努力。有些反应方式有用，而另一些反应方式则无益。

## 人格障碍

人格障碍是一种精神疾病。受人格障碍影响的人有时很容易感到心烦意乱。他们的思维、

感觉和行为方式可能变化迅速并且令人难以理解。他们可能在这一分钟开心，下一分钟又愤怒起来。

## 边缘型人格障碍 (BPD)

BPD患者往往难以应对压力。他们可能难以与他人相处。他们发现自己难以保持平静，并且有时会自我伤害。

定期寻求心理咨询师的帮助和定期就诊对BPD患者很有帮助。

# 切记你的优点会有 用处

圈出 3 个描述自己优点的词语。

坚强      乐于助人      有爱心      礼貌待人      乐观

坚持自己需要做的事      一名益友      认真仔细      可独立行事

能妥善处理事情      自我维护      可以做出改变      有趣

有创意      求知欲强      善待自己      有抱负

耐心      在意他人的感受      值得信赖      干净整洁      勇敢

充满活力      公平      勤奋      诚实      惹人瞩目

容易相处      镇定      明智      爱思考      喜欢尝试新事物

使用另一种颜色圈出 3 个描述你妈妈或爸爸优点的词语。

# 所有感受都是正常的



“如果儿童在家中与存在精神疾病问题的家人（比如妈妈或爸爸）一起生活，只需给乐于帮助你的人打电话或者拨打儿童援助热线，就能获得他们的帮助。”

— Sara, 12岁。

它是身体与我们交流的一种方式。

每个人都以自己的方式表达感受。只要表达感受的方式不会伤害自己或自己周围的人，就无可厚非。

识别不同的感受并了解我们产生这种感受的原因可能会有帮助。

感受有时可能会在体内积聚。如果我们没有安全的倾诉途径，就可能演变成问题。

我们可以通过交谈、绘画、编写故事、创作音乐或编排舞蹈以有益的方式表露自己的感受。

你最喜欢通过哪些方式表达自己的感受？

切记，所有感受都是正常的，并且谈论感受会有帮助。

尝试与以下对象交谈：

- 妈妈或爸爸
- 朋友
- 老师
- 心理咨询师
- 家族好友
- 叔舅或阿姨
- 祖父母/外祖父母
- 兄弟姐妹
- 面向青年的工作者
- 面向家庭的工作者
- 医生

你想与谁交流？

# 感受是身体向我们传递信息的方式



# 哪些措施 有帮助？



“了解精神疾病的相关信息很有用，因为这样你将能够了解妈妈或爸爸发病时会出现什么情况。”

- Jamil, 11 岁。

来自孩子们的有益提示：

“切记，并非只有你面临如此境况。”

“四处求助，直到获得你想要并需要的帮助。”

“与自己信任的人交流是个好主意。”

“在顺境和逆境时表露情感是正常的。”

“照顾好自己对你和你父母都有帮助。”

“你与其他人没什么不同，只不过你的父母患有精神疾病。”

“保持积极乐观。”

“大笑一场，观看电视或 DVD 上的滑稽表演”

“放松一下神经。玩玩游戏。”

“听音乐，跳跳舞。”

“外出走一走或踢踢球。”

“与自己的宠物或最喜爱的玩具聊聊天。”

“这种情况不会一直持续下去。”

“不要害怕向他人求助。”

“切记，这不是你的错。”

# 练习放松

## 放松练习。

像猫那样伸展一下身体。

现在以任何可能的方式放松自己的身体。

注意自己松弛下来的脚、腿、肚子、手臂和脸。

## 呼吸练习。

吸气并屏住呼吸  
(默数 1、2、3)。

现在呼气 (默数 1、2、3)。

继续缓慢地吸气和呼气。

重复以上动作直至感觉好些。



# 制定计划



“我了解到，当我难过时可以听音乐，或者向自己的某位帮手倾诉。我的帮手名单上有5个人，我相信，在我难受时可以向他们倾诉”

- Li, 10岁。

父母罹患精神疾病期间有时表现正常，有时则表现异常。针对异常时期制定计划很有用。

我担忧我妈妈或爸爸出现以下情况 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

产生以上担忧时我会联系我的帮手。

在紧急情况下，我会拨打000请求帮助我的父母。

父母姓名 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

地址 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

如果我需要他人陪伴我一段时间，那个人将是：

姓名 \_\_\_\_\_

电话 \_\_\_\_\_

地址 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 我的帮手

姓名 \_\_\_\_\_  
电话 \_\_\_\_\_

帮手是值得你信任，能够在  
你担忧或恐惧时向其倾诉的对象。

写下 5 位帮手的姓名和电话号码。

你也可以拨打儿童帮助热线  
1800 55 1800

# 其他学习和交流渠道



“有时我认为自己懂了，但随后又想到了别的问题。知道自己可以不断提出相关问题真好。”

— Rada, 11 岁。

保持与家人和朋友的交流和玩乐活动。重要的是让自己觉得安全和开心。

如果你想了解有关精神疾病的更多信息，可以尝试通过以下链接查询：

## **It's all Right**

[www.itsallright.org](http://www.itsallright.org)

这个 SANE 网站面向家人或朋友受精神疾病困扰的年轻人。

## **儿童帮助热线**

[www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

1800 55 1800

一项免费提供给年轻人的保密电话和在线咨询服务。

## **父母罹患精神疾病的儿童 (COPMI)**

[www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)

这个网站提供值得儿童与其父母了解的精神疾病相关信息。

## **Carers Victoria**

### **青年看护者计划**

[www.carersvictoria.org.au](http://www.carersvictoria.org.au)

1800 242 636

向居住在墨尔本西部大都市区且年龄不超过 25 岁，为残障、罹患精神疾病或慢性疾病或年老体弱的家人提供无偿照料的年轻人提供信息和支持。

# 小测验答案

1. 错：人不会像感染感冒那样感染精神疾病。
2. 对：可以采取许多措施来帮助精神疾病患者。
3. 错：精神疾病患者受到影响的方式不同。
4. 错：儿童不会造成父母罹患精神疾病。
5. 对：父母罹患精神疾病不是任何人的错，不是父母的错，也不是孩子的错。
6. 错：每五名在校儿童中就有一名儿童的父母会在人生的某个阶段罹患某种精神疾病。但人们往往对精神疾病避而不谈。
7. 错：精神疾病不会使人变成危险的人。但有时精神疾病患者的行为可能会伤害自己或他人。这种情况很让人害怕。在有人进行可能危险的行为时，可以向他人求助。发生这种情况时，请致电 000。
8. 错：儿童不太可能因其妈妈或爸爸罹患某种精神疾病也患上这种疾病。可以通过许多方式了解有关控制压力和忧虑的信息并预防疾病。

建立一个清单，将你想与父母  
一起进行的有趣活动都列出来

每晚相互询问，  
“你今天喜欢的活动是什么？”

每周抽出时间进行其中  
一项你们最喜欢的共同活动

每早相互询问，  
“你今天喜欢做什么活动？”

# 还可通过电话获得 危机援助

危机援助电话服务：

急救车、警察或消防队

000

生命线

13 11 14

儿童帮助热线

1800 55 1800

当地精神卫生服务

当地全科医师



# 面向家人的 其他资源



“了解到其他家庭可以度过‘难关’让我重拾信心。这些信息对我和孩子真的很有帮助。”

—罹患精神分裂症的爸爸

父母罹患精神疾病的儿童

(COPMI)

[www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)

这是面向全澳大利亚的计划，旨在为父母罹患精神疾病的家庭的所有家人和朋友提供有用的信息、资源和链接。有些信息非常适合儿童了解，包括供父母和孩子一起阅读的书籍。

**SANE Australia**

[www.sane.org](http://www.sane.org)

13 11 14

SANE 提供的信息旨在帮助解释各类精神疾病。部分资源提供多语言版本。

Raising Children Network 网站的理念是，所有的儿童和家庭都是独特而不同的。他们以通俗易懂的语言介绍经过科学验证的知识，帮助父母和看护者做出适合自己的决策。

**Raising Children**

[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

**Carers Victoria**

[www.carersvictoria.org.au](http://www.carersvictoria.org.au)

1800 242 636

为向残疾、罹患精神疾病或慢性疾病或年老体弱人士提供无偿照料的家人和朋友提供信息、支持和暂托服务。

# 为发病期做好准备可以减轻所有人的压力

我的孩子可能受到下列影响或

出现下列行为：\_\_\_\_\_

可通过此措施帮助我的孩子：\_\_\_\_\_

我孩子的主要日常习惯/

活动是：\_\_\_\_\_

我孩子需要关注的卫生、饮食和

其他需求是：\_\_\_\_\_

持有本照料计划副本

的人有：\_\_\_\_\_

我希望将这些私人信

息分享给：\_\_\_\_\_

• 电话

• 见面

• 书信

如果我住院，我与孩子的首选联

系方式为：\_\_\_\_\_

应急信是父母在紧急情况发生  
前写下的。信函的内容是父母  
希望孩子在父母发病时了解的  
信息。

请在我住院期间每晚向我的  
孩子读这封信。

亲爱的 Lee:

我现在发病了，需要住院。

我正接受治疗，很快就会显著  
好转。

希望你和姑妈相处愉快。

爱你的妈妈 XO

\*本示例仅供参考。可随意使用另一张纸自行制定计划。以下网址提供更多家人照料计划模板：[www.copmlinet.au](http://www.copmlinet.au)

# 制定家人 照料计划

我不希望以下人员看望或照料我的孩子：

姓名：\_\_\_\_\_

与孩子的关系：\_\_\_\_\_

详细联系方式：\_\_\_\_\_

附加任何相关法庭判令。

我希望/不希望学校/托儿所/课后托管所知道我有发病的情况。

机构名称：\_\_\_\_\_

详细联系方式：\_\_\_\_\_

我的疾病有时可能对我产生下列影响：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

针对父母的发病期做好规划对所有人都有益。以下是一个家人照料计划\*的示例。

父母姓名：\_\_\_\_\_

联系号码：\_\_\_\_\_

父母的家人/朋友/援助/治疗团队的姓名和详细联系方式：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

如果我暂时无法照料自己的孩子，我想让孩子由此人陪伴：

姓名：\_\_\_\_\_

与孩子的关系：\_\_\_\_\_

详细联系方式：\_\_\_\_\_



“他们看起来压力减轻了，也没有那么忧虑了。这是因为我们谈论过病情，并编写了计划。我儿子说，“这没什么，因为我们了解情况。你会没事的，我也会没事”

—罹患 PTSD 和焦虑症的妈妈

# “父母罹患精神疾病 不是你的错”

孩子、父母和祖父母/外祖父母  
对 CHAMPS 的看法

“在 CHAMPS，我们做了许多有趣的事，最后一天还开了一个派对。我们了解了双相情感障碍、精神分裂症、焦虑症和抑郁等精神疾病的相关信息。父母罹患精神疾病不是你的错，你也不会像感染感冒那样感染精神疾病。拥抱和亲吻会有帮助。”

-Tegan, 10岁。

“我儿子两次参加了 CHAMPS 团体。第一次参加时我认为他还太小（7岁），但第2次参加后变化很大。现在他真的懂了。”

“现在，当我不安哭泣时，他会走过来抱抱我，并说，‘没事的，妈妈，不过是抑郁症发作了。’只要坚持服药就会好起来。”

“这对我也有帮助。以前当我心烦意乱时，我儿子也会变得心烦意乱，他会跑到外面，或调高电视的音量。他会“封闭起来”，刻意与我保持距离。

这让我感到内疚。

“现在我感觉好多了。得到了更多支持，作为妈妈也更称职了”

-8岁Tim的单身母亲。

“我注意到他更体贴妈妈了。他会说，‘顺其自然吧。’这减轻了我照顾他和他妈妈的压力。”

-8岁Tim的祖母

# 其他谈论“精神疾病”的方式

与孩子一起读一本有关疾病的书。

- 你可以通过访问以下网址找到一些书：[www.copmi.net.au/resources](http://www.copmi.net.au/resources)

- 向当地图书馆咨询他们有哪些介绍精神疾病的儿童书籍。

- [www.openleaves.com.au](http://www.openleaves.com.au) 等专业书店提供一系列面向儿童的书籍。

向援助义工咨询他们如何帮助你了解自己的疾病。然后询问他们如何帮助你更轻松地与家人谈论自己的疾病。

**CHAMPS** 是一个面向父母受精神疾病困扰的 8-12 岁儿童的同伴援助团体。

[www.carestivictoria.org.au/how-we-help/young-carers](http://www.carestivictoria.org.au/how-we-help/young-carers)

这个团体旨在让儿童有机会结识其他有着相似经历的儿童，了解更多有关精神卫生和疾病的信息，练习更从容应对困难时期并及寻找乐趣的方法！



“现在我知道问题出在哪里，可以更自信地与周围的人谈到妈妈了。”

-Anna, 10岁。



站在他们的角度思考

# 迈出第一步

一种开始交谈的方法是，想一想孩子可能会注意到的一个症状。你可以问孩子，他们认为你为何会有这种行为。

站在他们的角度思考问题，会有帮助。你可以说，“如果我注意到有人总是卧床不起，我可能会担心。你认为我为何可能需要长时间卧床？”

请注意，你需要孩子诚实作答。这可能是孩子了解精神疾病的第一步。

你可能还想解释大脑的工作原理。

当人罹患精神疾病时，大脑在整理信息时会遇到很多困难。患者的大脑可能收到混乱的信息。

它会收集、传送和分类通过看、听、闻、摸和尝等渠道获得的信息。

大脑的工作效率时高时低。例如，当人疲惫或饥饿时，其思维或行为效率可能难以达到正常水平。



“我首先告诉我儿子，有时我就像一辆老旧的蒸汽火车，缓慢地攀爬一座大山。有时则会像一艘宇宙飞船，飞快地冲向苍穹。”  
—罹患双向情感障碍的爸爸。



# 当孩子了解到事情的真相时往往会感到解脱

有些父母担心孩子会指责或责备他们。

父母是孩子生活的中心。孩子往往把父母的行为和家庭中可能发生的情况归咎于自己。

当孩子了解到真实情况时，他们往往会说，知道这不是自己的错让他们感到解脱。

让孩子知道他们可以做一些事来支持家人，这很有意义。

很重要的一点，父母应当告诉孩子要：

- 继续与朋友一起玩耍
- 继续保持以往让他们感到开心的活动。

孩子们愿意了解在父母发病时自己如何通过做些简单的工作来帮助父母。

了解父母可以得到医生的帮助可以减轻孩子的担忧。

# 谈论 “精神疾病”



“尽管我对 CHAMPS 的有趣环节充满期待，但能够如此充满趣味地了解精神疾病确实让我意想不到。之前，我一直担心会很无聊。但实际上真的很有趣，很好玩。”

- Ben, 11 岁。

父母们说，由于多种原因，他们不确定该如何向孩子谈论自己的精神疾病。

有些父母称他们想避免孩子了解疾病情况，因为这可能让他们不安或担忧。

孩子往往对妈妈或爸爸发生的情况得出自己的结论。“如果他们不了解实情，可能更让他们担忧或恐惧。

有些父母仍处在了解自身疾病的阶段，不确定该说些什么。父母尽可能多地了解自身疾病的相关信息会有帮助。思考父母发病时孩子可能注意到的变化同样有帮助。

孩子可能会询问这些变化。父母无法全部作答并如实告知并无不妥。

孩子需要诚实而简单的回答。让孩子了解你会尽力回答他们的疑问，向他们表达自己的爱，告诉他们他们很安全，会大有帮助。

每五名成人中就有一人  
会在人生的某个阶段罹  
患某种精神疾病

父母生病时孩子会为他们担心。  
如果他们不了解实情，这种担心  
会更加严重。

在困难时期找人倾诉对父母、对  
孩子都有帮助。

谈论精神疾病有时难以启齿。  
但许多谈论过“精神疾病”的家  
庭都说，“深入了解‘病情’帮助  
家庭变得更坚强、更乐观并且更  
亲密。”

与保健专业人士、朋友或家人谈  
论病情会有帮助。



# 精神疾病和家庭

许多孩子称，在父母罹患精神疾病后，他们往往觉得自己更“成熟”、更关爱并理解他人。

制定有关父母发病时由谁帮助照料孩子的计划很有意义。

(要制定计划，请转到第11页)。

I. McLennan W. Mental health and wellbeing: Profile of adults (精神卫生和健：成人剖析)。澳大利亚统计局，堪培拉，1997年。

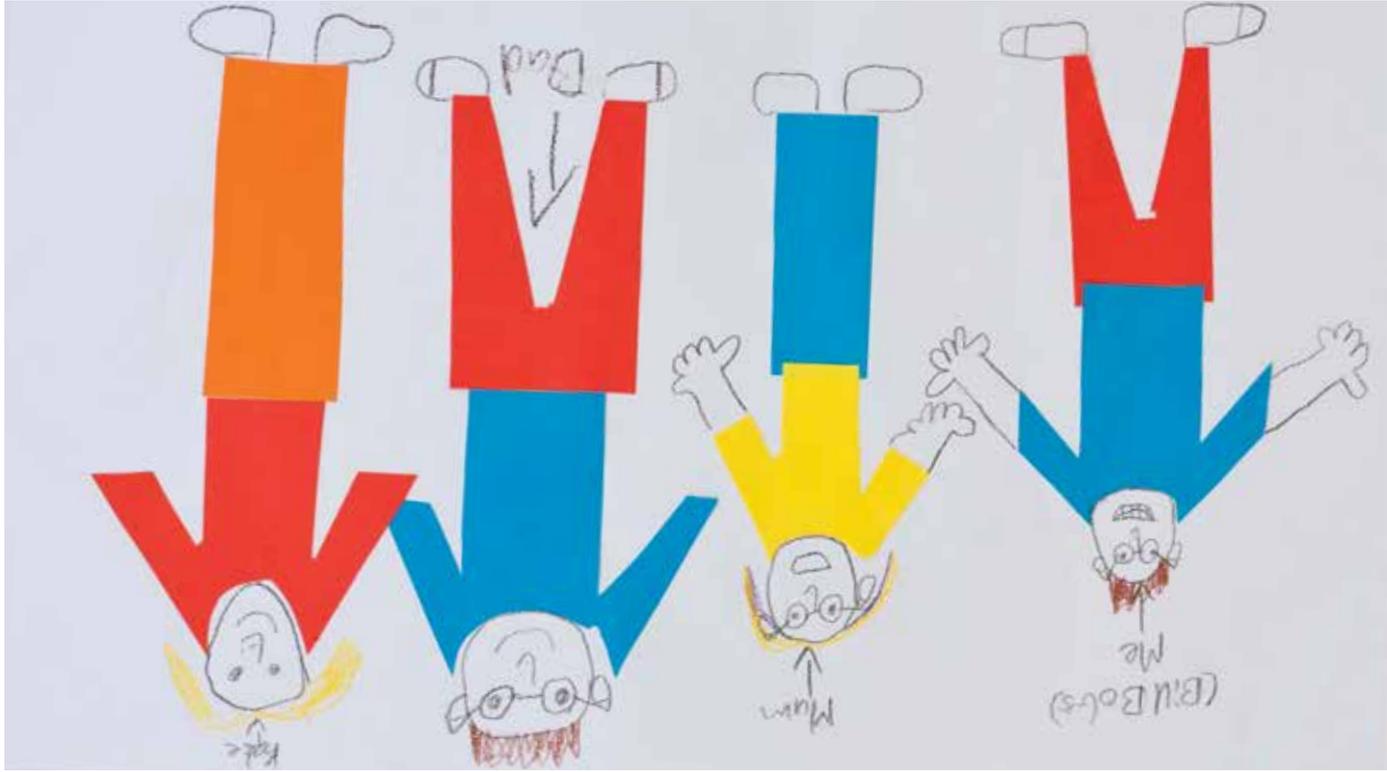
每五名成人中就有一人会在人生的某个阶段罹患某种精神疾病。这意味着你的孩子并非他们学校唯一的父母罹患精神疾病的学生。

父母及其子女在应对精神疾病时并非孤军奋战。

当父母发病时，可能需要在保健工作者、家人和社区的帮助下康复。父母有时可能还需要他人帮助照料其子女。  
孩子将尽最大努力帮助家庭，他们往往需要比平时更多地照顾自己。



“与其他孩子以及自己的妈妈和爸爸一起了解精神分裂症、焦虑症、幻觉症或其他精神疾病是很有趣的活动。”  
-Jamie, 11岁。



全家一起了解精神疾病

# 欢迎辞



“但令人惊讶的是，当孩子对我的疾病有了深入了解之后，与他们相处和谈论病情变得更加容易。”  
—罹患抑郁症和焦虑症的妈妈。

- 本书提供的信息可以协助家庭所有成员更多地谈论和了解精神疾病。
  - 在家中很难控制病情或需要额外援助时需要完成的计划。
  - 更深入地了解精神疾病，让家庭的所有成员（孩子、父母以及其他家庭成员）都受益匪浅。
- 本书内容：
- 父母在描述自己的疾病和治疗时可以使用的一些方法
  - 各种旨在突显对方优点的互动，以及大家可以如何互助
- 我们鼓励全家一起阅读本书。



# 目录

## 父母篇

页码

欢迎辞

1

精神疾病和家庭

3

谈论“精神疾病”

5

迈出第一步

7

其他谈论“精神疾病”的方式

9

制定家人照料计划

11

面向家人的其他资源

13

## 儿童篇

请翻转本书

# 致谢

本书由中西部地区精神卫生服务部 (MWAMHS) 父母罹患精神疾病的家庭分部 (FaPMI) 编写，成书得益于多人的供稿。

我们想向以下人员和机构致以由衷的感谢：

- Helen Carter, 中西部 FaPMI 协调人, 本书编写工作领导人
- Rose Cuff, 布弗里中心 FaPMI 全州协调人, 最初由其设立的 CHAMPS (儿童与罹患精神疾病的父母) 计划是本书的灵感源泉
- 为 CHAMPS 计划和协调员培训提供赞助的东部医疗集团精神卫生部计划。欲知详情, 请访问:  
[www.easterhealth.org.au/fapmi.aspx](http://www.easterhealth.org.au/fapmi.aspx)
- Good Shepherd (Australia), ISIS 初级治疗部、Mackillop 和梅尔顿市政府综合家庭服务, 他们为西部 CHAMPS 团体的活动提供了便利
- Carers Victoria, 青年看护者计划及其工作人员
- 以及所有儿童、年轻人及其家庭, 他们为本书的编写贡献了文字、插图和反馈。

CHAMPS 团体计划旨在为 8 - 12 岁儿童提供适合其年龄的精神疾病信息。孩子们可以在充满趣味、支援充足的环境下结识其他可能有着相似际遇的孩子, 了解如何有效地保持健康。父母和其他家庭成员是本计划的重要组成部分。

我们希望本书的每位读者在学习过程中都能发现, 本书有助于他们深入了解精神疾病可能给父母及其孩子造成的影响。

如需获得本书的更多副本, 请联系:

4A Devonshire Rd, Sunshine 3020  
Mid West Area Mental Health Service, FaPMI Coordinator  
(03) 9288 7000

图形设计师: Sara Tatai

© 2015

墨尔本圣文森特医院和维多利亚州政府 FaPMI 计划由衷感谢

Australian Chinese Charity Foundation Inc. 2017 年度社区拨款资助本书的翻译。圣文森特医院的 FaPMI 计划免费提供本书的副本。



NorthWestern Mental Health



# 让我们一起谈 精神疾病

Let's talk about 'it'

一本适合罹患精神疾病的父母  
阅读的书。