

# 心理健康：助您治疗成功



CONTRA COSTA  
HEALTH

## 心理健康很重要

许多人深受抑郁症或焦虑症等心理健康问题的困扰。您的医疗保健提供者将帮助您制定治疗计划。您也可以采取健康措施。这些措施能帮助您获得掌控感，且可能有助于您的治疗计划取得成功。

- **积极锻炼。**规律的体育活动能产生积极效果，因为它能提升内啡肽（使人愉悦的大脑化学物质）的水平。为了心理健康，去做自己喜欢的活动吧，哪怕只是跟着喜欢的音乐跳舞，或者和狗狗玩抛接游戏。目标：日常活动 30 分钟。
- **遵医嘱定期服药。**有些药物需要一段时间才能起效。即使您感觉情况好转，未经医疗保健提供者同意也不可擅自停药。如有疑虑，请与您的医疗保健提供者沟通，商量调整剂量或寻找替代药物。
- **与他人保持联系。**我们的大脑渴望陪伴。和友善的人见见面，无论是一起喝杯咖啡，还是一起遛狗，都能让您感觉好一些。
- **为大脑补充营养。**健康饮食有助于改善您的思维和情绪。绿叶蔬菜、豆类和新鲜水果等食物可以让您心情舒畅。还有富含健康脂肪的食物，如鲑鱼、金枪鱼、核桃、杏仁、腰果、花生和牛油果，也有此功效。避免或减少食用含糖零食、酒、咖啡因和油炸食品。
- **优先保证睡眠。**您的大脑需要睡眠来恢复精力。尽量每晚睡 7 到 9 小时。为此，请在睡前约一小时关闭电子设备，并将重要谈话推迟到第二天。睡前可以通过在柔和的灯光下看书、洗个热水澡或听舒缓的音乐来放松。

## 建立联系

如需寻找初级保健或心理健康提供者，请访问 [cchealth.org](http://cchealth.org) 或致电 **1-877-661-6230** (TTY 711)。



## 如有需要，请寻求帮助

如果您需要帮助来维持或改善健康状况，可以咨询您的初级保健提供者。如果您感到不堪重负，这样做尤为重要。如果您处于危机之中，需要立即找人倾诉，可以拨打或发送短信至 **988**（全国自杀和危机生命线），联系训练有素的顾问。

### 康特拉科斯塔健保 (Contra Costa Health) 心理健康服务

立即寻求与心理健康或物质使用相关的帮助和支持。任何人都可以为自己或关心的人拨打此热线。

Contra Costa Health ACCESS 热线（24 小时）  
请致电 **1-888-678-7277**

获取行为健康危机支持或行为健康服务转诊。

Contra Costa 县  
A3 危机响应（24 小时）：  
请致电 **1-844-844-5544**

Contra Costa 危机中心（24 小时）：  
请致电 **211** 或 **988**  
发送短信“HOPE”至 **20121**

免费且保密。

### 健康教育



访问 [healthd.cchealth.org](https://healthd.cchealth.org) 或扫描二维码，获取健康提示、自我管理工具和更多心理健康相关信息。

## 有用的心理健康资源

**全国精神疾病联盟 (NAMI)**  
网站：[nami.org](https://nami.org)

**Contra Costa 县 NAMI**  
网站：[namicontracosta.org](https://namicontracosta.org)

**Concord 心理健康联盟**  
网站：[mentalhealthconnectionsca.org](https://mentalhealthconnectionsca.org)

**加州全民心理健康**  
网站：[mentalhealth.ca.gov](https://mentalhealth.ca.gov)

**国家自杀和危机生命线**  
网站：[988lifeline.org](https://988lifeline.org)

