



地平线基金会“情绪援助者须知”运动鼓励大众支持心理健康

在电脑键盘上游走: 感觉烦噪! 与焦心的朋友散步: 感觉真好! 地平线基金会发起了一项新的公众运动为的是要有效帮助那些在人生旅途中可能遭遇到心理挑战的大众。“情绪援助者须知”运动是模拟情绪援助动物模式的概念，以帮助需要慰藉的大众。其主旨是提供给情绪援助者建议如何与心理挑战的大众以平常心的交谈方式对话。

“我们都了解在我们的生命中多少都会遇到我们周遭的朋友，家人或邻居在与心理疾病挣扎。然而我们一般都怕说错话或处理不当而败事。这项新的运动表示我们不能单靠援助的动物如狗，孔雀和火鸡，它们已经做了它们该做的了。而我们作为人，我们亦当做我们该做的，彼此在情绪上互相扶持。” 地平线基金会总经理兼执行长 **Nikki Highsmith Vernick** 做了以上的申明。

在某一年内，美国每五人中就有一人经历心理疾病之苦，对于心理健康的支援，是应有相当大且无间断的需求。单 2018 年，霍华德郡居民就有 2,831 件到急诊室求心理健康急救的病历。这表示很多居民并未接收治疗直到紧急病情发作。研究显示从发病到就医，平均有八到十年的延误。

此运动在注重心理健康月首次推广，目的是要鼓励社区的大众，成为情绪援助的成员，以给予正处在心理健康挑战中的社区份子献出爱心和支持。此运动提供如何开启交谈的建议，如何安排一个“稳妥的空间”可以沟通交谈及如何提供有效辅导的建议。此运动的目的是为减低环绕在心理健康周边的阻碍并鼓励需要的大众寻求帮助。

霍华德郡郡长 **Calvin Ball** 表示“霍华德郡非常幸运能拥有许多合作的伙伴 – 现今的每日情绪支援者 – 致力于改善提升社区健全的心理康。我们的齐聚力量，使我们能终止心理健康的障碍，同时让饱受心理障碍之苦的大众知道，他们不再孤单。”

此运动是地平线基金会大规模提倡下的另一项计划，其从多方角度来重视心理健康问题。其他作业包括与全郡的公立学校合作以扩大以学校为主轴的心理健康服务，支援在教室内及即早介入的先行作业，主办心理健康电影节，放映电影及感想讨论；提供社区免费心理健康训练，与医生诊所合作以提高心理健康服务；与 **Way Station, Inc.**，及霍华德郡总医院急诊部的心理健康单位合伙共事。

Highsmith Vernick 说“对于心理健康服务在我们的社区内有急迫的需求，尤其是关于我们青少年的问题。一半的心理疾病一般在 14 岁前就发病，四分之三在 24 岁前发病。我们必须给予我们社区所需要的支柱，同时让他们知道他们并不须孤军奋斗，加强心理健康的议题是第一步，刻不容缓。”

此运动有特定的网站，提供社交提示指南，建议如何给予情绪支柱，如何以幽默的方式开启心理健康对话以减低畏惧性而增高亲切感。此运动在 **Facebook, Instagram** 及网站上都有广告，以给情绪支援者说明“好”与“坏”的处理态度。我们将此运动的讯息及资料与我们多数伙伴共享，一共包括 38 个社区团体，这些团体都是我们在心理健康议题上所赞助的推广机关。

除利用网站的资源外，个人亦可于每年五月在 **Facebook** 的个人资料框架上加入“情绪援助者”，以表明参与“情绪援助者须知”运动，并誓言成为“情绪援助者”的一员。此外在 **Twitter** 及 **Instagram** 上亦分享此运动的讯息。

成为情绪援助者 (Emotional Support Human) 的一员吧!

1. 到 supporthuman.org 签署和承诺成为情绪援助者 (Emotional Support Human) 的一员。
2. [在 Facebook 上换你个人资料的照片](#)，让你的朋友知道你为他们打气加油。
3. [在社交媒体上利用这些样本 \(https://supporthuman.org/resources/\)](https://supporthuman.org/resources/) 分享讯息。

####

Horizon Foundation (水平线基金会) 是马里兰州规模最大的独立健康慈善机构。我们带领社区改进，让霍华德郡的每一分子都能享有更长更好的人生。我们承诺借由我们革新的倡议，加强合作伙伴关系，集聚战略性的资金及深思熟虑的推动，我们会为达到提升改善大众健康而努力。请您借由我们的网站更进一步了解我们的使命。 www.thehorizonfoundation.org