

地平線基金會“情緒援助者須知”運動鼓勵大眾支持心理健康

在電腦鍵盤上遊走：感覺煩躁！與焦心的朋友散步：感覺真好！ 地平線基金會發起了一項新的公眾運動為的是要有效幫助那些在人生旅途中可能遭遇到心理挑戰的大眾。“情緒援助者須知”運動是模擬情緒援助動物模式的概念，以幫助需要慰藉的大眾。其主旨是提供給情緒援助者建議如何與心理挑戰的大眾以平常心的交談方式對話。

“我們都了解在我們的生命中多少都會遇到我們周遭的朋友，家人或鄰居在與心理疾病掙扎。然而我們一般都怕說錯話或處理不當而敗事。這項新的運動表示我們不能單靠援助的動物如狗，孔雀和火雞，它們已經做了它們該做的了。而我們作為人，我們亦當做我們該做的，彼此在情緒上互相扶持。” 地平線基金會總經理兼執行長 **Nikki Highsmith Vernick** 做了以上的申明。

在某一年內，美國每五人中就有一人經歷心理疾病之苦，對於心理健康的支援，是應有相當大且無間斷的需求。單 2018 年，霍華德郡居民就有 2,831 件到急診室求心理健康急救的病歷。這表示很多居民並未接收治療直到緊急病情發作。研究顯示從發病到就醫，平均有八到十年的延誤。

此運動在注重心理健康月首次推廣，目的是要鼓勵社區的大眾，成為情緒援助的成員，以給予正處在心理健康挑戰中的社區份子獻出愛心和支持。此運動提供如何開啟交談的建議，如何安排一個“穩妥的空間”可以溝通交談及如何提供有效輔導的建議。此運動的目的是為減低環繞在心理健康周邊的阻礙並鼓勵需要的大眾尋求幫助。

霍華德郡郡長 **Calvin Ball** 表示“霍華德郡非常幸運能擁有許多合作的夥伴 – 現今的每日情緒支援者 – 致力於改善提昇社區健全的心理健全。我們的齊聚力量，使我們能終止心理健康的障礙，同時讓飽受心理障礙之苦的大眾知道，他們不再孤單。”

此運動是地平線基金會大規模提倡下的另一項計畫，其從多方角度來重視心理健康問題。其他作業包括與全郡的公立學校合作以擴大以學校為主軸的心理健康服務，支援在教室內及即早介入的先行作業，主辦心理健康電影節，放映電影及感想討論；提供社區免費心理健康訓練，與醫生診所合作以提高心理健康服務；與 **Way Station, Inc.** 及霍華德郡總醫院急診部的心理健康單位合夥共事。

Highsmith Vernick 說“對於心理健康服務在我們的社區內有急迫的需求，尤其是關於我們青少年的問題。一半的心理疾病一般在 14 歲前就發病，四分之三在 24 歲前發病。我們必須給予我們社區所需要的支柱，同時讓他們知道他們並不須孤軍奮鬥，加強心理健康的議題是第一步，刻不容緩。”

此運動有特定的網站，提供社交提示指南，建議如何給予情緒支柱，如何以幽默的方式開啟心理健康對話以減低畏懼性而增高親切感。此運動在 **Facebook, Instagram** 及網站上都有廣告，以給情緒支援者說明“好”與“壞”的處理態度。我們將此運動的訊息及資料與我們多數夥伴共享，一共包括 38 個社區團體，這些團體都是我們在心理健康議題上所贊助的推廣機關。

除利用網站的資源外，個人亦可於每年五月在 **Facebook** 的個人資料框架上加入“情緒援助者”，以表明參與“情緒援助者須知”運動，並誓言成為“情緒援助者”的一員。此外在 **Twitter** 及 **Instagram** 上亦分享此運動的訊息。

成為情緒援助者(Emotional Support Human)的一員吧！

1. 到 supporthuman.org 簽署和承諾成為情緒援助者(Emotional Support Human)的一員。
2. 在 [Facebook](#) 上換你個人資料的照片，讓你的朋友知道你為他們打氣加油。
3. 在社交媒體上利用這些樣本(<https://supporthuman.org/resources/>)分享訊息。

####

Horizon Foundation (水平線基金會) 是馬里蘭州規模最大的獨立健康慈善機構。我們帶領社區改進，讓霍華德郡的每一分子都能享有更長更好的人生。我們承諾藉由我們革新的倡議，加強合作夥伴關係，集聚戰略性的資金及深思熟慮的推動，我們會為達到提昇改善大眾健康而努力。請您藉由我們的網站更進一步了解我們的使命。www.thehorizonfoundation.org