

# 理解什么是心理健康

## 如何帮助正在遭受心理健康困扰的亲人

- 避免对他们的行为进行评判。铭记，心理健康问题并不代表软弱或是报应。
- 保持开放的心态，并开始一场交流与对话。
- 投入时间与他们一起做你们都享受的活动，这样他们不会感到被孤立。
- 鼓励他们与专业人士交谈。这就像和常规医生谈论他们的身体健康一样。
- 请保持耐心。康复需要时间，而且是非线性的。

