

# 理解什麼是精神健康

## 如何幫助正在遭受精神健康困擾的親人

- 避免對他們的行為進行評判。銘記，精神健康問題並不代表是軟弱或報應。
- 保持開放的心態，並開始一場交流與對話。
- 投入時間與他們一起做你們都享受的活動，這樣他們不會感到被孤立。
- 鼓勵他們與專業人士交談。這就像和你的常規醫生談論身體健康一樣。
- 請保持耐心。康復需要時間，而且是非線性的。

