支持摯愛戰勝憂鬱症
自我教育：了解憂鬱症是提供有效支持的第一步。了解其症狀、可能的原因及有效的治療方法。知識不僅有助於您理解患有憂鬱症的人，還能幫助您提供適當的支持。
促進開放式溝通：憂鬱症常常會引起孤立感及絕望感。為您的摯愛創造一個安全且無偏見的空間，讓他們可以自由表達他們的想法及情感。積極傾聽，不要打斷他們，讓他們
知道您在這裡支持他們，可以與您分享任何事情。
表現同理心及諒解：理解他們的情感及經歷，讓他們知道他們的感受是完全正確的。避免使用輕率的話語來忽視他們的內心困擾，而是展現真正的同理心及支持。
保持耐性及理解：從憂鬱症中康復沒有固定的時間表。要保持耐心及理解，避免表達不滿或不耐煩，向他們保證您會全力支持他們克服困難。
練習自我照護：支持憂鬱症病人可能會令人感到壓力。記得優先考慮自己的身心健康，需要時休息，並在需要時尋求他人的幫助。
鼓勵尋求專業協助：憂鬱症是一種嚴重的疾病，可能需要專業人士的幫助。如果症狀持續存在或加劇，適當地鼓勵他們尋求心理健康專家的幫助。您可以陪同他們前往診所，
提供支持。
支持親人克服憂鬱症需要教育、同理心及耐心。請謹記，堅定的支持可以在最黑暗的時刻成為他們的一線曙光。潘甘泉博士 (Henry G.C. Poon, Ph.D.,
LMFT.)
專科：婚姻及家庭治療
語言：英語、粵語、普通話、日語
潘醫生擁有20年的家庭及婚姻諮詢及治療經驗，他對訪間、診斷、諮詢及治療患有不同類型精神及情緒障礙的病人接受過特殊培訓。潘醫生能診斷及治療所有年齡層病人 – 從兒童
到老人。此外，他能夠提供適合病人文化的服務，為個人、夫婦、家庭提供心理健康、情感支援及諮詢服務。潘醫生認為，無論是身體上還是精神上的問題，獲得即時的治療對病人來說
是十分重要。潘醫生表示：「最重要是認識心理健康，並尋求幫助，尤其情感好像快要崩潰時。我建議病人盡快接受治療，而不是讓自己默默忍受。」預約或查詢
致電 1-628-228-2828

□□□