



我的緊急 準備指南

行為健康障礙患者及其家人 和護理人員指南

為什麼緊急準備如此重要

儘管任何人面臨自然或人為災難都會感到壓力和恐慌，但對於 570 萬有精神健康問題的馬里蘭人（出自美國心理健康組織）來說，這樣的事件可能導致嚴重的情緒崩潰，使他們在緊急情況下變得脆弱。

全國精神衛生聯盟（NAMI）將“暫棄生活以對抗緊急情況”定義為“災難性壓力因素”。災難性的壓力，就其性質而言，即

- 意外
- 危及自己或他人
- 不同於您可能有的任何先前經驗

如何準備

請確保您已備妥精神病學預先指示（PAD），這是一份法律文件，允許第三方代表您行事，如果您無法為自身治療作出決定的話。

收集以下內容：

- 記錄任何藥物濫用史
- 記錄自殺、精神病發作等任何觸發因素。
- 目前正在服用的藥物清單，包括任何特殊說明，如一天中服用的時間以及與其他藥物的交互作用

NAMI 指出，對於行為健康問題和殘疾患者而言，這樣的事件尤其艱難，其反應是癥狀加劇。事實上，國家精神衛生研究所（NIMH）進行的研究發現，已有或在過去有過行為健康問題的人更有可能在危機中出現更強烈的癥狀。這些癥狀可能變得如此強烈，以至於個人很難思考如何以合乎邏輯的方式應對緊急情況。因此，準備至關重要。

- 對特定藥物過敏的清單
- 您的藥物處方
- 明確標記瓶中藥物，並在標籤上標明處方者名稱與服用藥物說明
- 提供者的名稱與聯絡資訊以及相關診斷
- 保險資訊與保險卡
- 列印以上清單

緊急情況下，無需隱私豁免可獲得醫療記錄，但您也許想在自己資料中加入一份。

