



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。

如果發生緊急情況

- 確保您沒有受傷。在災害或緊急情況下，人們往往直到事後才意識到自己受傷。
- 一次完成一項工作。
- 撥打 **911** 或災難救援熱線 **800-985-5990**。（請參閱以下資源。）
- 聯繫朋友或家人。
- 確保您知道自己身份證明在何處。

資源

NAMI

要聯繫提供即時服務的訓練有素的危機顧問，請撥打 **800-985-5990** 或發簡訊給 **66746** · 與我們交談。

NAMI 還配備了危機簡訊專線。發簡訊 **NAMI** 到 **741-741**，與訓練有素的危機顧問聯絡。

藥物濫用與精神健康服務管理局 (SAMHSA)

災害技術援助中心

要聯繫提供即時服務的訓練有素的危機顧問，請撥打 **800-985-5990** 或發簡訊至 **66746** · 與我們交談。

- SAMHSA 的災害技術援助中心支援 SAMHSA 的努力，在全國範圍內提供有效的災難行為健康回應。其服務包括面向提供方的移動應用程式。該中心培訓急救人員如何識別並回應創傷後壓力症候群(PTSD)、抑鬱症或嚴重情緒反應的癥狀。

此外，NAMI 和 SAMHSA 均主持**災難苦惱幫助熱線**。

- 全年 365 天、全天 24 小時配備訓練有素的顧問，幫助熱線的服務包括為有自然或人為災禍相關情緒困擾的人提供諮詢和支援。將這個號碼與文字資訊放在冰箱上或存在手機中：**800-985-5990** 或發簡訊給 **66746** · 與我們交談。

備忘錄



由馬里蘭州衛生部備災和應對辦公室以及馬里蘭州-全國首府家庭護理協會合作提供