

# 初露 (Koru)



欢迎!



## 早期评估与支持联盟

West Gresham Plaza  
2951 NW Division St, Suite 200  
Gresham, OR 97030

电话: 503.988.3272  
传真: 503.988.4680  
24/7 危机热线: 503.988.4888



## EASA 全州网络

[www.easacommunity.org](http://www.easacommunity.org)

在新西兰，初露代表生命的开始。

初露是银蕨初生呈卷曲状的新叶，

初露图案在毛利文化里象征新生、  
成长及和谐。

早期评估与支持联盟



EASA 计划的使命是帮助经历过精神错乱的年轻人重新回到生活正轨。我们建立社区意识，提供方便、有效的治疗和帮助。

EASA 采用跨学科团队方法，使用压力——脆弱模式来看待精神错乱。

### 什么是精神错乱？

“精神错乱”一词指一个人经历以下部分或全部情况的状态：

- 意识混乱或难以组织思想
- 与看到或听到别人看不到或听不到的事物有关的问题
- 变得异常害怕别人
- 在信仰或现实感知方面出现重大和无用的改变
- 睡眠或饮食模式出现恼人的变化
- 由于对视觉、声音、气味或触觉的敏感性增加而导致的问题

### 什么导致精神错乱？

**精神错乱有许多可能的原因，包括：身体疾病、药物使用、创伤、长期失眠、压力过大及 / 或生物学倾向。**

**EASA 的团队与所患精神错乱经诊断属于精神分裂症相关疾病的患者合作。**

**因为每个人的经历有所不同，因此 EASA 团队需要花时间根据个体化评估确定精神错乱的可能原因。**

任何人都可能患上精神错乱。每 100 名年轻人就有约 3 人患上该病，完全康复是绝对可能的。

### 登记筛查：

我们将共同决定 EASA 是否为适合您的计划。如果不是，EASA 将协助您寻找其他帮助。

### 案例咨询 / 咨询 / 危机管理：

个人、家庭或小组咨询专注于实现您的目标和帮助康复。

### 健康服务：

护理人员可以帮助您获得医疗和牙科护理，建议您保持健康的生活方式。

### 精神科服务：

我们的精神科医生与您合作，有效地利用低剂量药物来控制症状，将副作用降到最低。

### 职业治疗：

我们与您合作，寻找健康、有意义的活动，有条不紊地安排您一天的生活，发展社交和有创意的发泄途径。

### 支持教育和就业：

是否准备好接受学校、工作或志愿者服务？我们帮助您寻找和创造机会，探索新的道路。

### 同伴帮助服务：

同伴服务为您提供机会，让您花时间与正面临和曾面临心理健康挑战的人在一起。

### 多家庭小组：

与家庭成员和其他帮助人员达成一致意见可能很难。小组每月见面两次，讨论集思广益和解决问题的技巧。自行前往或与家人一起来。

### 家庭教育工作坊：

EASA 每年为家庭举办多次互动式工作坊，以了解精神错乱和治疗。

**你可以每周 7 天每天，每天 24 小时随时致电我们。**

**总机 / 转诊热线：503.988.3272**

**危机热线：503.988.4888**



### 有用的提示：

- 通过参加多家庭小组，并与 EASA 团队讨论如何在康复过程中成为合作伙伴，来获得支持。
- 记住，年轻人仍然是你认识和爱的人。这个人发病时的表现可能与平时截然不同。
- 如果您是这名年轻人的主要帮助者就更要照顾好自己。
- 当此人发病时，将谈话重新聚焦于基于现实的日常具体话题上，而不要随意批判他。
- 营造尽可能让人心绪平静的环境。
- 压力增加可能加重症状。
- 可以改变环境以减少注意力分散；调低背景噪音，调暗灯光，一次只进行一场对话。
- 记住，康复需要时间。