

為個人和家庭提供精神健康支持、教育和宣傳

## 為經歷精神健康挑戰患者的家人、朋友和照顧者提供的免費課程

NAMI(美國精神健康聯盟) 家連家 是一項為期八節的免費課程，專為有精神健康患者的家人、伴侶和朋友設計。它被 SAMHSA (藥物濫用和精神健康服務管理局) 指定為以大量科研為基礎的課程，有助於更好地了解精神健康疾病，提高應對技巧並使參與者能夠成為其家庭成員的倡導者。

### 課堂主題包括：

- 診斷標準、精神疾病的特徵、精神疾病的關鍵時期和危機檔案
- 情緒和焦慮障礙的類型和亞型
- 嚴重精神疾病的臨床治療及病因
- 大腦異常研究、化學信使、基因研究、感染和發育因素、康復生物學
- 解決問題和溝通研討會
- 藥物的作用、基本精神藥理學、藥物副作用、關鍵治療問題、堅持用藥的階段、復發的早期預警信號
- 內部精神疾病應對腦部疾病，維持自尊和積極身份的問題，獲得同理心
- 自我照顧，了解家庭負擔，處理負面情緒
- 康復的主要原則和患者康復的親身描述

[名額有限](#)  
[立即註冊](#)



**线上上课时间： 4/20/24 - 7/06/24**  
**逢星期六 1: 00PM- 3: 30PM**  
**沒有課在: 4/27, 5/25, 6/22**

立即註冊或聯繫我們了解更多

[www.namif.org/chinese-language-resources](http://www.namif.org/chinese-language-resources)

Kelly Ma : [kelly@namisf.org](mailto:kelly@namisf.org) 415-295-2701