

## 附件1.2 「精神健康概念知多啲」影片文字版

相信你一定有聽過甚麼是「身體健康」，但你知道甚麼是「精神健康」嗎？

根據世界衛生組織的定義，一個真正健康的人除了身體要健康，精神也要健康。身體健康除了指身體沒有病痛外，也包括透過良好的飲食、運動及作息習慣，令我們有強壯的身體應付日常生活中每項工作。同樣，精神健康不單指沒有精神疾病，而是在情緒、生活和社交等方面，處於良好或持續發展的狀態，例如：我們能保持情緒穩定，能在家庭、學校或社區與人保持良好的關係，能應付日常生活上的壓力，以致能夠各展所長，貢獻社群。

身體有生病的時候，我們的精神狀態也會有生病的時候。心臟病牽涉的器官是心臟，精神疾病所牽涉的器官是腦部。在精神疾病中，大腦某部分受損，產生了各種病徵，並會影響一個人在生活上各方面的表現。和大部分其他身體器官的疾病一樣，精神疾病是由很多因素造成的。而事實上，精神疾病在全世界，包括香港，都很普遍，每一個人都有機會患上精神疾病。

而絕大部分的精神疾病和身體上其他疾病一樣，都可以透過適當的治療而康復。正如我們覺得身體不舒服時我們會找醫生醫治，當我們精神狀況出現不適時，我們同樣也可以去尋求專業人士的協助。