

为精神病性症状患者的兄 弟姐妹提供支持：

家长和照护者工具手册



关于本手册



“精神病性疾病会影响整个家庭，而我们越能正视这一挑战，就越有可能找到支持家庭继续前行的方法。”- **EASA 家长**

目的

您已经知道：家长和照护者在支持所有子女方面发挥着至关重要的作用，尤其是在其中一个孩子正在经历心理健康挑战时。有时候，这可能会让人感到责任非常沉重。但您已经走到了这里。一步一步做出决定，一点一点面对当下。

我们希望通过这本手册，让您在这段充满挑战的期间能够稍微轻松一些。本手册包含一些建议和工具，旨在帮助家庭中的其他孩子了解正在发生的事情，并在兄弟姐妹康复期间帮助他们保持良好的身心状态。

请谨记.....

- ◆ 这是一场马拉松，而不是短跑。
您有充足的时间来制定和运用这些策略。
- ◆ 您可能希望尝试“解决”问题，或者希望一切恢复到孩子出现症状之前的状态，这是可以理解的。
- ◆ 深呼吸，然后一步一步地面对。在帮助家人应对所经历的挑战过程中，您并不是孤军奋战，我们将为您提供支持。

目录

01

一位 EASA 家长的回忆 04

02

我们聊聊吧！对话入门 06

03

当兄弟姐妹正在经历精神病
性症状时，您的其他孩子具
体需要什么？ 08

04

了解您的沟通对象 13

05

当兄弟姐妹需要外部支持时 17

06

强调积极的一面 19

07

常见问题与解答 21



01

一位 EASA 家长的回忆



1.1 一位 EASA 家长的回忆

“我的孩子，就叫他 Paul 吧，他关着房门，在房间里默默地抽泣。他不想让我看到他的样子。他说我有更重要的事情需要操心。Paul 的姐姐正处于首次完整发作期的早发性精神病性疾病阶段。我自己也感到害怕，不知道究竟发生了什么。现在该怎么办？”

作为家长，当我意识到自己无法保护 Paul 免受家中精神病性发作造成的混乱和恐惧时，我发现自己陷入了一种双重窒息般的恐慌。

Paul 也很害怕，并为有一个重病的姐姐而感到极度担忧。他担心看到自己深爱的人遭受痛苦。他对姐姐无法预测的攻击性行为感到困惑。如果她在学校做出意料之外的举动，他的朋友们会怎么想？他也非常焦虑，担心自己患病的可能性。这种疾病是否会遗传？未来又会怎样？他最终是否需要照顾自己的姐姐？这种情况是否会持续一辈子？

但也许 Paul 的哭泣完全与姐姐无关，只是今天在学校发生了什么事情。高中生活本身就已经够艰难了。难道所有事情都必须和他的姐姐有关吗？也许他觉得自己没有被关注，也觉得不该被关注。精神病性症状似乎已经占据了我们的生活的全部空间。”

02

我们聊聊吧！ 对话入门



2.1 我们聊聊吧！对话入门

我们知道，养育子女和照护家人的过程中可能充满起伏！在这个过程中，您会就许多不同的话题进行交流。暂时不谈有关精神病性症状的对话，以下是在与孩子交流时需要牢记的一些事项。

坚持这些原则将有助于您的孩子参与并投入到对话中：



建议

- 坦诚沟通。
- 以符合孩子年龄和成长阶段的方式进行交流（参见第 4 部分：了解您的沟通对象）。
- （根据孩子的年龄）询问孩子现在是否适合进行这样的对话，以确保他们感到安全、舒适，并做好交流准备。
- 注意孩子在谈话过程中的反应。与孩子保持沟通，如果他们感到困惑、难过或需要休息，请放慢节奏，必要时换一种方式重新说明。



03

当兄弟姐妹正在经历精神病性症状时，您的其他孩子需要什么？



当兄弟姐妹正在经历精神病性症状时， 您的其他孩子需要什么？

3.1 基础情况：

“是的，我的意思是，当时确实不知道一些信息。对我来说，这是最可怕的事情。”

一位精神病性症状青少年的兄弟姐妹

- 提供真实的信息：坦诚面对家庭所面临的挑战，同时也要强调正在经历精神病性症状的孩子的优势和积极品质，以及可帮助他们应对当前经历的支持和资源。
- 使用清晰的语言：避免使用医学术语，并以孩子能够理解的方式解释相关内容。
- 积极倾听：真正倾听他们的担忧和看法，不要轻视或否定他们的感受。复述您听到他们表达的内容，以确保您理解他们的意思。
- 保持适当的界限：您需要找一个人倾诉自己的感受。找一个您可以向其倾诉一切的人（不要向您的孩子倾诉）。与孩子交流时，要适度表达自己的情绪，并强调仍有希望。
- 在家中建立稳定的生活规律和可预测性：对于孩子来说，可预测性意味着安全感和稳定感，即使他们兄弟姐妹的情况可能让他们感到难以预测。
- 同时，根据需要调整家庭生活节奏和家庭环境中的刺激水平，以降低整体压力。向孩子解释这些调整，让他们知道自己可以如何提供帮助（例如：“声音太大可能会让姐姐感到不舒服，因此我们在看电视时可以通过调低音量来帮助她。”）。

3.2 说说感受：

“这很可怕。我不想再让朋友来家里，因为他表现得太奇怪了，这让我觉得很尴尬。我不知道发生了什么。”

一位精神病性症状青少年的兄弟姐妹

- 认可孩子的感受：让他们知道，兄弟姐妹经历包括困惑、沮丧、悲伤、愤怒、内疚、尴尬、怨恨或羞耻在内的各种情绪是很常见的。
- 特别注意孩子表达出的内疚感：有些孩子可能会因为自己没有心理健康问题，或者因为对兄弟姐妹产生负面情绪而感到内疚。让他们放心，他们的这些感受是正常且可以理解的。强调他们不需要为兄弟姐妹所面临的挑战负责。
- 通过教给他们在别人询问兄弟姐妹情况时可以使用的表达方式，帮助他们减少谈论心理健康挑战时的羞耻感。
- 让他们知道，如果他们不愿意，则不必向朋友或其他人透露细节。
- 让他们知道，当别人提出让他们感到被冒犯的问题时，他们可以设定界限。说“（我的哥哥/弟弟/姐姐/妹妹）现在正经历一些困难，但我不太想谈论这件事”之类的话是可以的。
- 让他们知道，向值得信任的人倾诉自己的感受可以帮助他们应对困难。

以下是一些可以使用的例子：

- “（他/她）现在正在经历一些挑战。”
- “（他/她）现在遇到了一些困难，我们全家正在一起想办法。”
- “我们正在帮助我的（哥哥/弟弟/姐姐/妹妹）获得帮助并康复。”
- “我的（哥哥/弟弟/姐姐/妹妹）现在正处于困难时期，但我们都在支持他们。”
- “在支持他们的过程中，我也学到了很多。”



3.3 照顾孩子的需求以及您自己的需求：

“患病孩子的兄弟姐妹们经常觉得自己是家中被遗忘的一员。其他人的问题似乎都比他们的问题更重要。”- 家长

- 让孩子保持孩子的状态。避免让其他任何一个孩子成为“小家长”。虽然兄弟姐妹之间互相关心是很自然的，但要避免让其他孩子承担过多的照护责任。他们需要拥有自己的童年，并追求自己的兴趣。
- 保护他们的时间和空间：确保您的其他孩子仍然能够参与自己喜欢的活动，而不会经常被打断或需要随时“待命”。
- 寻找方法给予您的其他孩子单独的时间和关注。为每个孩子安排专门的一对一相处时间。这会让他们感受到自己的重要性，并确保他们的需求不会被忽视。即使只是短暂但规律的专注陪伴，也能产生很大的影响，并减少他们被忽视的感受。
- 可能无法做到给予每个孩子同等的关注，但应尽力在分配时间和资源时保持一定程度的公平，并向孩子解释在对待方式或要求方面存在差异的原因。
- 作为家长，请善待自己。您能付出的毕竟有限，您也需要照顾好自己，这样才能拥有支持所有孩子所需的精力和情绪韧性。
 - 向朋友和家人寻求帮助。
 - 参加单家庭或多家庭小组。
 - 了解您所在地区是否提供喘息照护服务。您的 EASA 团队会知道您所在县有哪些可用资源。
 - 联系提供精神病性症状相关支持的组织，以获取资源、信息和帮助。
 - 寻找一位可以倾诉的个人咨询师。

您可以独自参加 **EASA 多家庭小组**，也可以与您的（年长）孩子一起参加，在那里结识处境相似的其他家庭，并学习解决日常问题的实用策略。您可以向您的 EASA 团队询问此方面的相关信息。

加入 **EASA 家庭和朋友领导委员会**。这是一个由家庭成员组成的小组，这些家庭成员的亲人目前正在参加 EASA 项目，或已经完成该项目。与处境相似的人在一起会带来很大的帮助！要了解更多信息，[请点击此处](#)。

NAMI 提供免费的家庭互助 (Family-to-Family) 课程，可以为您提供帮助；同时也为家庭提供线下或线上支持小组。与理解您正在经历什么的人交流，可能会让您如释重负。

University of Washington 为精神病性症状青少年的照护者提供名为 Psychosis Reach 的免费培训。**Psychosis REACH** 是专为家庭设计的项目，并与家庭共同开发。专家与具有亲身经历的家庭合作，共同制定了该培训项目。

The CureSZ Foundation 通过由经历过类似情况的家庭提供指导的方式，为家长和其他照护者提供支持。这些人可以在您的这段经历中为您提供鼓励、陪伴和支持。

3.4 兄弟姐妹之间：

“我和哥哥（弟弟）一直都非常亲近。当他开始生病后，那段时间非常难熬，因为我们之间原本的那种联结不复存在了。他还在那里，但又好像不在那里，你明白我的意思吗？”

一位精神病性症状青少年的兄弟姐妹



- 鼓励您的孩子重新参与他们兄弟姐妹出现精神病性症状之前曾经喜欢一起做的活动。鼓励他们开展这些活动，并根据需要进行调整，使其适合正在康复的孩子。珍惜这些建立联系的时刻，并帮助家庭中的每个人看到这些积极的变化。让他们知道，随着康复的推进，这样的时刻还会更多。
- 当冲突出现时，尽量以认可每个人感受的方式处理，促进共同解决问题，而不是偏袒任何一方。现在，您可以将家人在大家庭小组或单家庭课程中学习到的问题解决策略应用起来！
- 培养同理心和换位思考能力：帮助其他孩子理解其兄弟姐妹的经历，并示范如何以支持和尊重的方式与他们互动。
- 认可并表扬孩子表现出的耐心、理解和支持。
- 珍视所有孩子之间的联结：指出兄弟姐妹之间的纽带在人生中有多么特别。

04

了解您的沟通对象





了解您的沟通对象

4.1 考虑孩子的年龄和成长阶段

- 在兄弟姐妹经历精神病性症状期间，您对其他孩子的言行支持方式，将取决于每个孩子的年龄和成长阶段。
- 如果您向年幼的孩子仅提供部分解释或使用隐喻解释正在发生的事情，他们很可能会通过想象性思维来填补空白，形成以自我为中心的解释（“这是我的错”），或者得出令人害怕但并不准确的结论（“他做了坏事，所以才会发生这种情况”）。年龄较大的孩子会主动寻找信息，而这些信息并不一定都准确或有帮助。
- 下一页将介绍一些在您了解和梳理孩子的需求时需要注意的事项。

学龄前儿童：

由于认知发展水平的原因，年幼儿童需要基本信息，而不需要过多细节。使用简单的语言解释这种疾病对他们兄弟姐妹的影响。学龄前儿童主要关注他们能够看到的事物。

例如，他们可能会询问兄弟姐妹的外表或行为方面的问题。他们可能会非常敏锐地注意到正在哭泣、喊叫或情绪不安的人。

您可以做的事情：

鼓励年幼的孩子用语言表达自己的感受。例如：“你的表情看起来很伤心。你感到伤心吗？”或“我听到你的声音里满是怒气。你感到生气吗？”

- 坐下来和孩子一起画画。他们的画作可以帮助您了解他们的情绪。画画也是应对压力的好方法。如需获取灵感，请参阅资源部分中的免费可打印活动手册 *Someone In My Family Has a Mental Illness*（我家有人患上了心理疾病）。
- 每天花时间陪伴孩子。提前安排一些专门的时间，即使只有几分钟也可以。给孩子讲故事、读书、听儿童音乐或和他们一起玩。
- 让孩子放心，他们并没有导致兄弟姐妹出现这些症状。

学龄儿童：

年龄较大的孩子可能希望了解具体的信息。他们可能会询问兄弟姐妹正在经历什么。他们的担忧和问题可能会很直接，例如：“他为什么总是在哭？她为什么会那么生气？他在和谁说话？”他们可能会担心自己的安全，或家人和朋友的安全。这个年龄段的孩子也可能会开始关注事情是否公平，并在兄弟姐妹获得更多关注时感到被忽视。

您可以做的事情：

直接、诚实地回答学龄儿童的问题，并安抚他们的担忧和情绪，这一点非常重要。尽量用简单的方式与他们谈论精神病性症状，这有助于解答他们的问题。您可以将心理疾病与诸如感冒或咳嗽等身体疾病进行类比，并解释有时他们的兄弟姐妹需要服药；如果症状在家中变得难以应对，他们可能需要去医院，以便获得更多帮助并好转。

- 让他们放心，他们不需要为此负责，也不会从兄弟姐妹那里“感染”这些症状。
- 与孩子交流时，请考虑他们的性格特点。其中一个孩子很健谈？您可以利用他们本来就会和您聊天的时间，顺便了解他们的想法，例如在乘车时或睡前准备时与他们聊聊。其中一个孩子喜欢帮忙？如果是这样，帮助他们将自己的情绪转化为有益的活动，例如让他们帮忙完成一些家务。其中一个孩子很喜欢运动？确保他们仍然有充足的时间参与自己喜欢的活动。
- 对于比较敏感的孩子，在他们学习认识和管理自己强烈情绪的过程中，可能需要您倾听他们的感受，并认可他们的情绪。其中一个孩子喜欢思考人生，或者正在努力从信仰角度理解正在发生的事情？她可能会纠结于这种情况有多么不公平、为什么会发生这种事，或者为什么她的兄弟姐妹突然变得像另一个人一样。在她逐渐理解人生既可能充满巨大痛苦，也可能带来美好馈赠的过程中，她可能也需要您倾听她的想法，并与她交流。
- 无论孩子处于哪个年龄段，都应每天留出一些时间单独陪伴每个孩子。即使是短暂的一对一陪伴，也会带来很大的帮助。

青少年：

青少年通常能够理解和接受相当多的信息，并会提出具体且直接的问题。青少年通常更愿意与朋友和同龄人坦诚交流，而不是与父母交流。因此，一些青少年可能已经了解了一些关于精神病性症状的信息，但其中一些信息可能并不准确，进而增加他们的焦虑或恐惧。

您可以做的事情：

- 引导他们获取可靠的信息来源。免费手册 [A Sibling's Guide to Psychosis](#)（面向兄弟姐妹的精神病性症状指南）由青少年参与编写，针对的群体也是青少年。该手册包含以适合 12 岁及以上儿童理解的语言编写的事实信息，并解答了许多兄弟姐妹常见的疑问和担忧。
- 青少年需要的是对话，而不是说教。给他们提问的机会。
- 让他们知道，无论产生什么样的感受，他们都可以表达出来。
- 倾听他们，并认可他们的担忧和感受。
- 坦诚分享您对他们兄弟姐妹所经历的心理健康挑战所了解和不了解的信息。
- 承认当前情况的现实。在管理自己的情绪时，适当放下一些防备——让他们知道，有时您也会觉得这很艰难，这是可以的。
- 他们知道，精神病性症状是一种状态，而不是永久性的疾病。
- 公开谈论心理健康，并示范可以使用的表达方式，以减少污名和羞耻感。
- 示范并与他们分享健康的应对方式，帮助他们学习如何回应他人的提问（参见第 3.2 节“说说感受”）。
- 鼓励青少年建立自己的支持网络。让他们知道，与亲近的朋友谈论这些事情是可以的。承认在这样做的时候仍要尊重兄弟姐妹的隐私，有时可能会让他们感觉像是在走钢丝。鼓励他们不要分享兄弟姐妹的具体诊断名称，而是鼓励他们谈论自己的感受。
- 让他们放心，他们不一定也会患病。
- 让他们知道如何在不过度承担负担的情况下提供帮助。
- 示范健康的行为方式和自我照顾方式。
- 明确告诉您的其他孩子，您支持他们追求自己的目标和梦想，并且您并不期望他们承担照顾兄弟姐妹的责任。随着他们年龄增长，并在适当的时候，让兄弟姐妹参与到未来如何支持患病孩子的讨论中来，同时尊重他们在参与程度方面的选择和界限。



05

当兄弟姐妹需要外部支持时

5.1 当兄弟姐妹需要外部支持时

与正在经历精神病性症状的孩子共同生活可能会给整个家庭带来压力。心理健康问题人士的兄弟姐妹可能会面临情绪压力和心理负担。研究表明，心理健康问题人士的兄弟姐妹患焦虑症和抑郁症的风险更高。

您可以提前采取措施，在这方面提供帮助，并帮助您的其他孩子培养心理韧性。

以下是一些建议：

- 帮助他们建立自己的支持网络（见上文）。
- 寻找专门为残障人士和/或心理健康问题人士的兄弟姐妹提供支持的线上或线下小组。与有类似经历的人建立联系，这可以带来极大的认同感，并提供宝贵的应对策略。
- The Sibling Support Project 是一个全国性项目，致力于解决有发育、健康和心理健康方面问题人士的兄弟姐妹所面临的担忧。该项目最为人熟知的是帮助当地社区建立“Sibshops”，这些活动被称为“面向残障儿童或有健康问题儿童的学龄兄弟姐妹开展的充满活力的同伴支持小组”。了解您所在社区是否已有相关小组。
- **家庭治疗：**考虑进行家庭治疗，以应对兄弟姐妹面临的问题对整个家庭关系动态产生的影响，并建立或培养健康的沟通模式。虽然 EASA 团队的重点是为正在经历精神病性症状的个人提供治疗，但 EASA 团队也是兄弟姐妹、家长和照护者可以利用的资源。
- **EASA 之外的个人治疗：**个人治疗可以为兄弟姐妹提供一个安全空间，让他们处理自己生活中的感受，并帮助他们培养应对机制、掌握新的策略和技能，以及提升心理韧性。



06

强调积极的一面





6.1 强调积极的一面

“这让我们家在爱、理解和尊重方面达到了一个全新的层面。”

一位精神病性症状青少年的兄弟姐妹

“情况确实会好转。在这个过程中，我们会学到很多，也会更加彼此关爱。这段经历也可能带来一些美好的改变。” **一位精神病性症状青少年的兄弟姐妹**

- 尽管出现精神病性症状儿童的兄弟姐妹可能会面临各种挑战，但许多人会找到积极应对这些经历的方法。
- 从长远来看，这种经历可能会增强他们的心理韧性、同理心和适应能力。由于这些经历，一些孩子会变得更加自信，并提升自己应对生活挑战的能力。另一些孩子会在生活中找到新的目标，并可能发展出新的职业兴趣，从而帮助他人。
- 虽然没有人会选择让自己的兄弟姐妹或自己经历这类挑战，但共同经历困难的过程也能带来希望和力量。



07

常见问题与解答



7.1 常见问题与解答

“我姐姐生病后，她的行为变得非常怪异，警察不得不把她送去急诊。这真的很可怕。我的朋友起初不理解这只是因为她的大脑生病了，但现在他们明白了。” - **EASA 兄弟姐妹**

以下列出了您的其他孩子可能会对其兄弟姐妹的精神病性症状提出的一些最常见问题，以及一些可能的回答。

本节大量参考了[此来源](#)。

为什么我的兄弟姐妹会有这样的表现？

精神病性症状是一种会改变人们思考和行为方式的疾病。有时，这可能会让人感到困难，甚至害怕。好消息是，许多医疗专业人员（例如医生、治疗师、社会工作者、同伴支持专家、职业治疗师和护士）都可以采取许多措施，帮助你的兄弟姐妹好转。

精神病性症状可能是心理健康问题的一种表现。它可能部分由遗传（遗传自家族的）因素导致。压力、睡眠不足和/或物质使用可能会增加一个人经历精神病性症状的可能性。当一个人经历精神病性症状时，他们自己可能很难了解正在发生的事情。

出现精神病性症状的人可能会尝试以不同方式理解自己正在经历的事情。他们可能难以分辨哪些是真实的，哪些不是真实的。精神病性症状是可以治疗的，而且越早接受治疗，患者康复的可能性就越大。

我也会出现精神病性症状吗？

大约每 100 人中有 3 人会在人生某个阶段经历精神病性症状。如果你的兄弟姐妹正在经历精神病性症状，那么你出现精神病性症状的风险为十分之一。与经历精神病性症状相比，你不经历这些症状的可能性要高得多。但是，如果你觉得自己开始出现相关症状，请与你的家长或医生交流，并告诉他们你的情况。

做出健康的选择，例如避免物质使用，有助于减少对与精神病性症状发生相关的大脑区域的压力。为你的兄弟姐妹提供照护的 EASA 团队成员可以与你交流，并回答你的问题。如果你有兴趣寻找更多资源或支持，他们也可以帮助你联系相关资源，或帮助你与其他精神病性症状患者的兄弟姐妹建立联系。

这是我做了什么导致的吗？

精神病性症状是一组症状，可能有多种原因或解释。有时，当某人的生活中发生难以应对的事情，或者他们所爱的人遭遇困难时，他们可能会责怪自己。你所做的任何事情都不会，也不可能导致你的兄弟姐妹出现精神病性症状。

我可以如何提供帮助？

你可以通过主动与他们交流、保持积极态度、给予真诚的赞美，以及温和地鼓励他们做自己喜欢的事情来提供帮助。与兄弟姐妹一起进行你们都喜欢的一对一活动，可能比参加人多的活动或大型团体活动更好。与你的兄弟姐妹交流，了解他们想和你一起做些什么。你可以通过鼓励他们，并提醒他们情况会好转，来帮助他们。

他们需要多长时间才能好起来？

除了通过为患者及其家人提供教育和支持，精神病性症状通常还可以通过治疗进行干预，有时还会使用低剂量抗精神病药物。一旦某人开始接受精神病性症状治疗，可能需要一段时间才能感觉好转。有时需要尝试不同的治疗方法或药物，才能找到合适的治疗方案。在康复过程中，你的兄弟姐妹可能会精力不济，难以参与活动；可能会变得更安静，需要独处时间，或者不愿待在人多或嘈杂的地方。

为什么自从我的姐姐出现精神病性症状后，家里的生活变得更艰难了？

当所爱的人经历精神病性症状时，整个家庭都可能面临挑战。精神病性症状会改变你的兄弟姐妹看待事物和思考问题的方式。他们的观点和目标可能与你的不同，也可能与你的父母或照护者的不同。EASA 团队可以支持整个家庭，帮助大家学习倾听和沟通的方法，从而减少冲突。减少压力和冲突不仅有助于支持你兄弟姐妹的康复，也有助于维护每个人的身心健康。

症状复发意味着什么？

有时，已经从精神病性症状中恢复的人可能会再次出现症状。弄清楚哪些因素有助于缓解症状、哪些因素会使症状加重，是一个不断学习和摸索的过程。了解哪些方法最适合你的兄弟姐妹，以及他们在康复过程中需要什么支持，可能需要一些时间。

我的兄弟姐妹去医院时会发生什么？

有时，正在经历精神病性症状的人需要去医院，以获得针对其症状的帮助。在医院期间，会有一个团队帮助他们确定针对其症状的最佳治疗方案。住院时间可能持续几天、一周或数周。根据具体情况，你的父母、你兄弟姐妹的 EASA 团队成员以及你自己，可能可以在他们住院期间探望他们。

EASA 是什么？

EASA 是一支专门为精神病性症状患者提供帮助的团队。该团队携手支持你的兄弟姐妹获得所需的照护，以应对其症状，并实现他们对未来的规划和目标。EASA 团队可能包括：

- 医生或医疗服务提供者：专门研究大脑功能，帮助患者了解药物和其他可缓解症状的干预措施。
- 同伴支持专家：曾亲身经历过心理健康问题或物质使用方面挑战的人，帮助患者了解治疗过程、参与社区活动、与其他 EASA 参与者建立联系，并学习新技能。
- 护士：在营养、睡眠、应对药物副作用以及健康生活方式指导等方面为患者提供支持。
- 治疗师或社会工作者：与患者讨论他们的需求、感受、价值观和目标。
- 职业治疗师：帮助患者在感觉、认知发展和独立生活技能方面获得支持。
- 支持性就业和教育专家：为患者提供与学校、职业和工作相关的需求和目标方面的支持。
- 个案管理人员：帮助患者获取住房、社会服务、医疗、学校和/或其他资源与支持。

为儿童设计的资源和工具

Someone In My Family Has A Mental Illness (2000)

<https://famillemaladiementale.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/11/someone-in-my-family-has-a-mental-illness-workbook.pdf>

这是一本非常优秀的书籍，采用练习册/涂色书形式，适合年龄较小的儿童（7-14 岁）。

*该材料受版权保护，但 EASA C4E 已获得 Family Services of the North Shore 执行主任的许可，可与我们的团队和家庭分享该资源 – 11/18/25。

A Sibling's Guide to Psychosis: Information, Ideas and Resources (2005)

<https://ontario.cmha.ca/wp-content/uploads/2016/11/ASiblingsGuideToPsychosis.pdf>

这是面向青少年和年轻成年人的出色信息资料。

What to Do If a Brother or Sister Develops Psychosis

https://easacommunity.org/wp-content/uploads/2023/09/if_sibling_develops-psychosis-1.pdf

EASA 为青少年和年轻成年人制作的一页式“速查表”。

How to Help A Friend (NAMI)

<https://www.nami.org/wp-content/uploads/2024/08/BTS-How-to-Help-a-Friend.pdf>

适用于希望帮助出现心理疾病迹象朋友的青少年，也可调整后用于兄弟姐妹之间。

其他资源和参考资料

What Siblings Need

https://easacommunity.org/wp-content/uploads/2023/09/what_siblings_need.pdf

EASA 制作的一页式家长注意事项总结资料

How Children Are Affected When Their Siblings Have Psychosis. Psychology Today: Tanya Frank, 2023

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-i-wish-i-had-known/202307/effects-on-our-children-when-their-siblings-have-psychosis>

Talking to Your Child About a Sibling's Mental Illness. Susan Swick. The Clay Center for Young Healthy Minds

<https://www.mghclaycenter.org/parenting-concerns/talking-children-siblings-mental-illness/>

Navigating Siblinghood When Life Throws Curveballs. Amy U, 2025

<https://rappahannockareacsb.org/navigating-siblinghood-when-life-throws-curveballs/>

When Your Brother or Sister Has Psychosis: Information for Young People HereToHelpBC

<https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/when-your-brother-or-sister-has-psychosis.pdf>

Talking to Kids About Mental Illnesses. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. July 2017

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Talking-To-Kids-About-Mental-Illnesses-084.aspx

Needs of Siblings of Persons with Psychosis: A Systematic Descriptive Review. Amaresja et al, Clin Psychopharmacol Neurosci. 2014 Aug 12;12 (2) 111- 123

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4153857/#B13>

Siblings of Patients With Schizophrenia: Sibling Bond, Coping Patterns, and Fear of Possible Schizophrenia Heredity. Stalberg et al. Schizophrenia Bulletin, Vol. 30, Issue 2, 2004, Pages 445 – 458

<https://academic.oup.com/schizophreniabulletin/article/30/2/445/1857258>

Talking with Children About Parental Mental Health Difficulties. Emerging Minds

<https://emergingminds.com.au/resources/in-focus-talking-with-children-about-parental-mental-health-difficulties/#notice>

When a Parent has Mental illness, How to Support Kids. Joanne Barker, 2022

<https://answers.childrenshospital.org/parent-mental-illness/>

How to Explain a Parent’s Mental Health to Children. Hayley Snelling, December, 2025. Mission Connection

<https://missionconnectionhealthcare.com/mental-health/family-guide/explaining-to-children/>

Coping when someone in your family has Psychosis. Early Psychosis Intervention Program. Fraser South EPI Program, 2003. White Rock, BC.

<https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/when-your-brother-or-sister-has-psychosis.pdf>

建议引用格式: EASA Center for Excellence. (2026). *Supporting the Siblings of Individuals with Psychosis: Tools for Parents and Caregivers*. Portland, OR: EASA Center for Excellence, OHSU-PSU School of Public Health.