与青少年谈论心理健康

青少年需要知道他们可以掌控自己的身心健康，发现问题时要勇于发声，并尊重的支持他人。许多精神或者心理疾病始于青少年时期，但许多青少年并没有立即得到所需的帮助。其实并非必须如此。积极维护心理健康并及早寻求帮助，可以让青少年在问题出现时更快恢复。

我们知道，青少年希望与父母保持开放的沟通。那些与关心他们的成年人保持联系、并知道自己可以求助的青少年，往往感觉更好，表现也更好。您不需要掌握所有答案，只需要保持开放、好奇和富有同情心。

什么时候应该与青少年谈论心理健康？

让心理健康成为一个持续的话题。只要青少年愿意谈，您就要在场并表现出兴趣；不要害怕主动提问来开启对话。您也可以在注意到青少年经历压力时期，或经常对自己或处境表达负面想法时，主动提及心理健康。

我该说什么？

以下是可以与青少年分享的关键信息。比起单纯告诉他们，更重要的是您自己先做到并示范。大人通过以身作则，才能让这些教导更有力量。

心理健康，人人相关。

心理健康和身体健康一样，都是我们生活中不可或缺的一部分。当心理状态良好时，我们更能从容应对压力和挑战；当心理状态不佳时，就更容易对自己失去信心、感到不舒服。心理健康会像身体一样有起伏，所以出现问题时不要忽视。即使真的被诊断出有心理疾病，也完全有办法治疗和改善。

糟糕的日子是生活的一部分。

每个人都会有状态不好的时候，有时是一两天，有时甚至是一整个星期。当我们遇到冲突、失望、失去或其他挫折时，感到低落、紧张或焦虑都是正常的。关键在于：情绪反应要和情境相符，并且随着情况改善而逐渐缓解。比如，如果你因为学校的一个项目感到焦虑，那么在项目完成后，这种焦虑也应该随之消退。

有困扰，就要说出来。

如果你担心自己的心理状态，一定要开口寻求帮助。这样问题可以更早被处理，不至于变得更严重或对生活造成更大影响。如果你不太愿意和父母或照顾者谈，也可以找学校的心理老师、辅导员，或者任何你信任的成年人聊聊。

警惕刻板印象。

在社交媒体、电影甚至新闻里，心理疾病常常被夸大或不够尊重地呈现。事实上，大多数有心理疾病的人都在努力正常生活。要记住：无论是谁，都应该被平等、尊重地对待。

警告标志

以下是一些常见心理健康问题的警示迹象。它们不一定意味着青少年已经患上精神疾病，但提示是时候和孩子谈一谈，并进一步咨询医生或心理健康专业人员，了解情况。

- 焦与情境不符或无法控制的焦虑
- 长期低落情绪或经常流泪
- 情绪异常高涨、思维奔逸
- 绝望感、无价值感，或谈及死亡/想要逃避
- 过度易怒或愤怒
- 饮食、体重或睡眠模式明显改变
- 自伤行为（如割伤）
- 感受到并不存在的声音或画面（幻觉）
- 坚信一些不可能真实的想法（妄想）
- 记忆困难或难以做决定

如果青少年谈到自杀或结束生命，一定要认真对待。请拨打当地危机干预热线，全国青少年帮助热线 Kids Help Phone（1-800-668-6868），或原住民与因纽特人 Hope for Wellness 热线（1-855-242-3310）。如果您认为生命处于紧急危险，请立即拨打 911 或直接前往急诊科。

当青少年向您表达心理健康困扰时

- 认真对待他们的担忧。很多家长容易把青少年的担忧斥为“只是荷尔蒙的影响”或“只是成长过程中的一部分”，但这毫无帮助。即使您无法感同身受，您仍然可以表达对青少年担忧或痛苦的担忧。
- 花时间倾听，不要评判。如果您正忙于其他事情，可以约个稍后的时间，全身心关注他们。不要评判，只需倾听和陪伴。
- 问问您的孩子需要什么。他们可能已经对下一步想做什么有了清晰的想法。
- 不必急于给出所有答案。这也可以成为一起学习和成长的机会。

- 提供其他支持途径。有些话题青少年不愿和父母谈。您可以建议学校心理老师、其他家庭成员、本地青少年组织、专业网站或热线电话作为替代支持。
- 提醒注意信息分享的安全。一旦信息发布到社交媒体或与他人分享，就很难收回，所以要鼓励您的孩子考虑在安全的地方倾诉和寻求支持。
- 如有需要，可以寻求外部帮助。家庭医生是很好的起点，他们可以评估、治疗，并转介专门的心理健康服务。学校心理咨询师也能在校内提供帮助，并转介社区资源。

您需要更多帮助吗？

可以联系社区组织（如 加拿大心理健康协会 CMHA）了解更多支持与资源。CMHA 成立于 1918 年，是加拿大历史最悠久、覆盖最广的社区心理健康组织，在全国各地设有分支机构。CMHA 提供倡导和服务，帮助预防心理健康问题，支持康复和复原力，促进所有加拿大人的健康与幸福。

更多信息，请访问: www.cmha.ca.

翻译自加拿大心理健康协会（*CMHA*）。本出版物信息属于公共领域，可在非商业用途下自由转载，无需许可。