

在假期期间支持年轻人



假期使学生远离朋友和通常的学校支持。

常规生活的变化会使一些年轻人感到有压力、孤立和孤独。父母的支持在这段时间非常重要。

以下信息可帮助你支持年轻人在学校假期内保持心理健康。还有一些信息可能帮助你识别年轻人何时可能需要额外的支持，以及到哪里求助。

你可以通过多种方式支持年轻人在假期内保持精神健康和身心健康：

1. 鼓励他们保持社会联系

社会关系对年轻人的总体身心健康很重要。

他们可以花一些时间独处，但你应该鼓励他们在假期内与朋友保持联系。朋友可以提供乐趣和支持，与朋友在一起对于维持和培养已有的友谊也很重要。

如果年轻人不想外出，即使一个电话、电子邮件、短信或Facebook讯息也能帮助他们感到与朋友和家人的联系。

2. 鼓励他们保持参与

鼓励他们参与志愿工作、爱好活动、俱乐部或委员会，或体育活动 - 这有助于年轻人感到与广泛社区的联系。如有可能，与他们一起参与。

让他们参与家庭决定，赋予家庭责任（例如，决定晚饭吃什么，帮助准备晚饭）。

帮助他们找到和确立现实的目标。确立和实现现实的目标会具有很大的激励作用，帮助培养自信。

3. 鼓励身体运动

身体运动对每个人的身心健康都很重要。如果年轻人情绪低落或感到处境艰难，他们最不想做的可能就是身体运动。但即使轻微的运动，例如在附近走走，也有助于缓解压力和沮丧，有效地分散令人不安的想法，提高注意力和改善情绪。

如果年轻人难以保持活跃，找一种你们都喜欢而且能一起开展的身体运动（例如游泳、与朋友开展体育活动或骑自行车），并制定计划经常开展该运动。

4. 鼓励规律的作息

晚上睡眠良好能帮助年轻人感到精力充沛、注意力集中和有动力。

青春期“生物钟”的多种变化会影响睡眠习惯，年轻人更可能出现睡眠问题。培养睡眠规律会有所帮助。鼓励年轻人每天在大约同一时间醒来，醒来后就起床，而且每晚在大约同一时间睡觉。

午后避免摄入咖啡因，保持卧室安静、简洁和光线黯淡，睡前关闭电子设备，也能帮助他们晚上睡眠良好。

5. 鼓励健康饮食习惯

饮食良好不仅会降低身体健康问题的风险，例如心脏病和糖尿病，也有助于睡眠习惯、精力、情绪和总体身心健康。

良好均衡的饮食，减少垃圾食品/避免大量糖分，增加蔬菜、水果、全麦食品，充分饮水，将确保年轻人获得充足的维生素和矿物质，帮助他们的身体和大脑发挥完善的功能。

6. 鼓励玩耍！

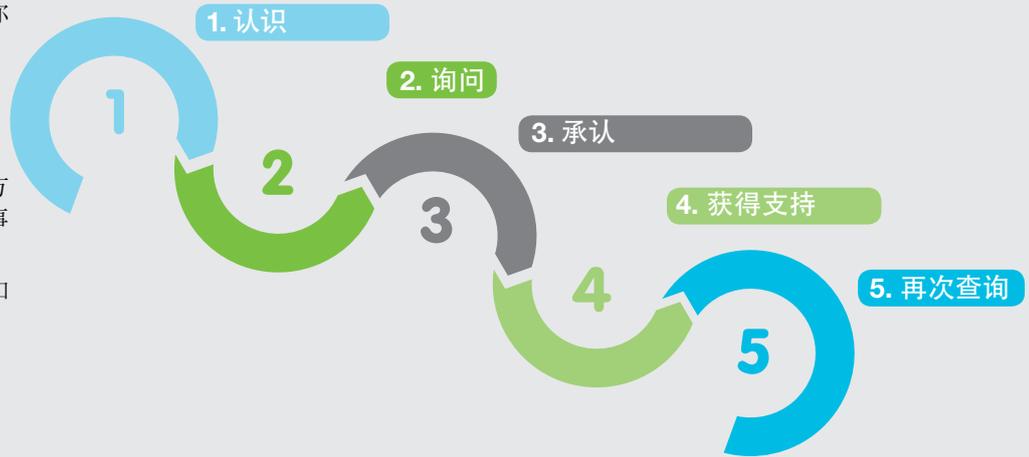
留出时间专门娱乐能帮助年轻人恢复精力，活跃社交网络，缓解压力和焦虑。

在假期期间支持年轻人



帮助你支持年轻人的诀窍

- 1 认识到他们的痛苦或令人担心的行为
- 2 向他们询问此事（例如“我注意到你现在似乎很悲伤。”）
- 3 承认他们的感受（例如“这看来是个很难的情况/我可以理解你为什么对此感到心烦。”）
- 4 获得适当的支持并鼓励健康的应对方法（例如“你需要帮助来处理这件事吗？”）
- 5 不久以后再次查询，看他们的进展如何



可能显示年轻人处境艰难的迹象

年轻人有情绪波动是正常的。但是，持续两周以上的情绪、参与程度或思考方式的变化可能说明年轻人需要额外的支持。

情绪变化包括：

- 没有明显的原因就对朋友或家人感到烦躁或发怒
- 感到紧张、不安、有压力或担心
- 没有明显原因的哭泣，长时间感到悲哀或情绪低落

行为变化包括：

- 不喜欢或不想参与他们通常喜欢的事情
- 参与他们通常会避免的冒险行为
- 异常的睡眠或饮食习惯

思维变化包括：

- 有很多负面想法
- 表达关于自己和世界的扭曲想法（例如，一切看上去都很糟糕，毫无意义）。

如果你认为年轻人有受伤害的风险，你应该向家庭医生、精神健康服务或应急部门寻求专业支持。

支持服务选择

- **headspace** 中心向12到25岁的年轻人提供支持、信息和建议 - headspace.org.au
- **eheadspace** 向12到25岁的年轻人提供网上心理辅导和电话支持 - eheadspace.org.au 1800 650 890
- **儿童帮助热线 (Kids Helpline)** 是面向5到25岁儿童和年轻人的24小时电话和网上心理辅导服务 - kidshelpline.com.au, 1800 55 1800
- **生命线 (Lifeline)** 是24小时电话心理辅导服务 - lifeline.org.au, 13 11 14
- **父母热线 (Parentline)** 1300 301 300
- **ReachOut.com** 提供关于身心健康的信息

如需关于自杀的更多信息或帮助和援助，请访问

headspace.org.au/schoolsupport
或 headspace.org.au

请参考headspace学校支持《自杀事后防范工具 - 中学指南》获得进一步指引。