

为父母和看护人提供的信息



年轻人的变化

年轻人在成长的过程中可以经历许多不同的变化。谈及这些敏感问题以及这些问题的解决方法，对他们来讲都可能是具有挑战性的。

对于父母来讲，判断一种行为是否为正常行为，有的时候是非常困难的，比如偶尔

的情绪烦躁与出现的精神健康问题的区别。

如果年轻人有了精神健康问题，得到来自家人和朋友以及专业健康人员的帮助是非常重要的。



这份情况简介中的信息，旨在帮助您能够更好地理解精神健康以及如何帮助那些正在渡过艰难时期的年轻人。

年轻人的精神健康及精神健康问题

良好的精神健康是指能够在工作和学习中发挥自己最大的潜力，能够应付日常生活中的压力，参与社区活动，活得自由及满足。

一个精神健康良好的年轻人具有健康情绪和良好社会福祉，并能应付变化和挑战。

感觉情绪低落、紧张、愤怒、焦虑或情绪化都是年轻人的正常情绪，但当这些感觉持续很长一段时间或者它们开始干扰日常生活时，这就有可能是精神健康问题的一部分。精神健康问题能影响年轻人的想法以及他们从事日常活动的的能力，不仅仅是在学习和工作中，也存在于人际关系中。

如果您认为您认识的一位年轻人的精神健康问题已经影响到了他的日常生活，那么，告诉他您愿意帮助他是非常重要的。

警告征兆

大多数家长都能发现某些事情出现了异常，但是也有些征兆表明年轻人有可能正在经历精神健康问题。这些发生在年轻人身上的新的、很明显的并持续出现的现象，会持续至少几个星期，其中包括：

不喜欢或者不愿意参与他们通常喜欢的事情	食欲及睡眠的改变	没有理由的易怒或烦躁	他们在学校、职校、大学或工作中的表现不如以前或应有的
参与一些他们原本会避免的危险行为，比如服用药物或过度饮酒	发现很难集中注意力	看起来有着不寻常的压力、担忧、情绪低落甚至无缘无故地哭泣	表达负面的、痛苦的、奇怪或不寻常的想法



为父母和看护人提供的信息



犯错误

从错误中学习 —— 您和您的孩子都需要 —— 不断地学习并不断地进步。发生冲突之后再对相互的关系进行弥补，要比因为害怕触怒孩子而逃避一切来得更重要。

是什么在影响年轻人的心理健康？

关于心理健康的问题并没有一个单一的“答案”。相反，在青少年心理健康问题上，有许多相互叠加的因素。这些因素可以包括：

- **生理因素** —— 心理健康问题上有家族史
- **早期不利的生活经历** —— 遭受虐待、忽视、死亡或重大损失及创伤

- **个人的心理因素** —— 自尊、应对能力及思维方式
- **目前的情况** —— 工作或学习的压力、金钱问题或人际关系困难或者家庭问题
- **严重疾病或身体受伤**
- **酒精和药物** —— 使用和尝试

如何帮助让您担心的年轻人？

帮助

当您的家庭成员有了心理健康问题时：

- **保持沟通交流**，表示同情但不要急于判断
- **留时间给他们**，待在他们身边 但不会干扰或者“逼迫”他们
- **多与他们在一起** 对他们的活动表示有兴趣并鼓励他们谈论他们生活中发生的事情

- **认真对待他们个人的情感**
- **鼓励和支持积极的友谊**
- **鼓励促进心理健康的活动**，如锻炼、健康饮食、定期睡眠及从事个人喜好的事情
- **给予积极的反馈**
- **让他们知道您爱他们**。他们也许不会总是承认，但这有可能对他们是非常重要的。

如何寻求帮助

如果您为某位年轻人的健康与安全担心，那么：

- 公开地坦诚地与他们交流，让他们知道您的担心
- 告诉他们您就在这里帮助他们，并问他们需要您做些什么
- 让他们知道周围有很多的帮助
- 帮助他们找到一个合适的服务，比如头脑空间中心 (headspace.org.au) 并帮助他们去参加
- 如果您担心的是自杀，那么直接问他们。比如，对于死亡你是怎么看的？你有没有想过要结束自己的生命？
- 帮他们建立一个帮助网
- 同时也要照顾好您自己。通过与您信任的人交流获得支持，或者在需要的时候寻求专业帮助。

关于年轻人，有一些必须了解的重要情况

- **年轻人需要归属感**，与他们的家人、朋友和社区的联系，并做出有意义的贡献
- **人与人之间界限的牢固性和一致性**是非常重要的，但可以试着和年轻人一起讨论协商以找到他们能够接受的“规则”
- **在自我责任与支持之间找到平衡**能帮助“孩子”长大“成人”
- **年轻人需要做一些不同的事情**，这些事情与他们的父母所做的不同，而使他们自己成长为独立人
- **青少年和年轻人通常会**对他们家人所做所说的一切质疑
- **尽量保持对自己的自信**，但会接受学习新事物



欲了解更多信息，请查看您附近的头脑空间 (headspace) 中心或上网及电话寻求帮助，访问网站：headspace.org.au