

支持父母和家庭：儿童和年轻人的精神健康与安康

(Supporting parents and families: the mental health and wellbeing of children and young people)





我们的儿童的精神健康

在澳洲，值得庆幸的是我们的儿童和年轻人的健康都不错。不过，25岁以下患上精神病的也并不罕见。有些人的病况比较轻而且为时不长，有些则可能会对儿童、年轻人和他们的家人带来较长时间的重大困扰。

儿童和年轻人可能会受到抑郁和焦虑、挑衅性和破坏性行为、饮食紊乱、精神错乱、自毁行为的影响。他们也有可能难以接受生病或失去亲人的现实。

精神问题是可以控制的。你可以鼓励你的孩子或年轻的家人谈论和处理这些问题，从而帮助他们过快乐充实的生活。

本小册子可以帮助你认识一些征兆、尽早寻求帮助的重要性，以及支持你的孩子的方法。

父母和家人可以做什么？

养育子女和融入家庭对儿童和年轻人的精神健康和安康是非常重要的。

你可能不知道，其实只要你做到了以下的事情，就已经是在保护你的孩子的精神健康和安康：

- 关心你的孩子的安康，表示关注和爱护；
- 鼓励你的孩子谈论他们的感受，鼓励他们处理问题，尽管不容易；
- 孩子苦恼或焦虑时加以安慰；
- 花时间和孩子在一起，一同做作业和活动；
- 注意孩子的需要以及在成长过程中不同阶段的改变；
- 给予不断的关心，避免反复无常或严厉的纪律；
- 花时间和每一个子女单独相处；及
- 尽量避免把子女牵涉入吵骂中，并在你不能解决家人之间的矛盾时尽早寻求帮助。

帮助有情绪或精神问题的儿童或年轻人是从聆听开始的。接受和归属感是很重要的。鼓励你的子女和他们信任的人倾谈，而你自己也要准备随时聆听，但不要强迫他们说话。赞赏和留意他们的成就，特别是小小的成就，并避免批评和指出缺点。

尝试找出孩子什么时候需要自己的空间，什么时候需要陪伴，并和他们一起做他们喜欢的事。不要忘记照顾自己，并在有需要时寻求帮助。

情绪或精神有问题的年轻人如果正在接受专业的帮助，你是仍然可以在他们的康复过程中担任重要的角色的。在这个时期给予的帮助，就是让他们知道你关心他们的安康，并会支持他们。在家里建立一种安静的气氛，减少家人之间的摩擦，供应健康的食物，鼓励子女做他们喜欢的事，移除可能用来自残的物件。

有一些年轻人会拒绝帮助或不承认他们有问题。如果是这样，你应该自行去寻求建议和帮助。如果情况看来严重，立刻寻求帮助。这可能会破坏了信任，但有些时候这是需要的。

什么时候要寻求帮助

父母和其他家人往往是第一个发现改变的人，但他们会觉得难以启齿，也可能会羞于求助，或不知道去哪里求助。他们可能会决定等候，希望问题会自己解决。

但按大部分的精神健康问题来说，寻求早期的帮助效果是最好的。如果你不能肯定孩子的健康情况，最好是寻求专业的建议。

首先你可能会选择和你信任的人商议，例如你的普通科医生，区内社区健康中心的人员，孩子的老师，学校的辅导员，或者你的宗教导师。

对儿童和青少年的有效帮助一般包括短期的辅导或治疗。这通常会在区内进行，以尽量避免对学校和家庭生活造成滋扰。

要注意些什么

精神健康问题并没有单一的成因，但可能的原因包括了丧失和悲伤、歧视、与学校疏离、暴力、虐待、家庭困境等等。

以下是一些儿童和年轻人出现精神健康问题的征状。如果这些征状持续超过几个星期，那就可能是时候寻找专业的帮助了。

- 不能和其他孩子相处
- 学校的作业显著退步
- 体重显著增加或下降
- 平常的睡眠或饮食模式改变
- 惊怕
- 缺乏精力或动力
- 烦躁
- 躁动不安，不能集中精神
- 非常不服从或富侵略性
- 哭得很多
- 和朋友相处的时间减少或避开朋友
- 觉得没希望或不中用
- 不想上学或参加正常的活动
- 过度喝酒和使用其他药物

如果儿童或年轻人持续想着伤害自己或想轻生，他们需要紧急的专业帮助。

去哪里寻求帮助

紧急情况联络：

紧急服务 - 电话 000，
你的普通科医生，或
你区内医院的急症室。

24 小时电话服务：

(Lifeline) (生命热线)
电话： **13 11 14** (本地电话收费)
(Kids Help Line) (儿童协助热线)
电话： **1800 55 1800** (免费电话)

其他可以寻求帮助的地方包括：

- 你的普通科医生，
- 子女学校的辅导员，
- 区内的社区健康中心，及
- 区内的精神健康服务。

不要忘记你的州或领地的卫生部也可以提供关于你区内的服务的资讯。
如需索取更多小册子可致电 1800 066 247 或传真至 1800 634 400 联络
Mental Health and Suicide Prevention Programs Branch, Australian Government
Department of Health and Ageing
(澳洲政府卫生及高龄事务部精神健康及防止自杀计划组)。

网站： www.mentalhealth.gov.au

如果您需要传译员，请致电 (TIS)，电话号码为 13 14 50。
若需其他语言版本的资料，请联络澳大利亚多元文化精神健康中心，电话号码
为 02 9840 3333 (Multicultural Mental Health Australia) www.mmha.org.au

本小册子根据 NSW Health Department's Family Help Kit
(新州卫生部家庭帮助配套资料) 编写，联邦政府谨此致谢。

刊物批号： 2781

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here