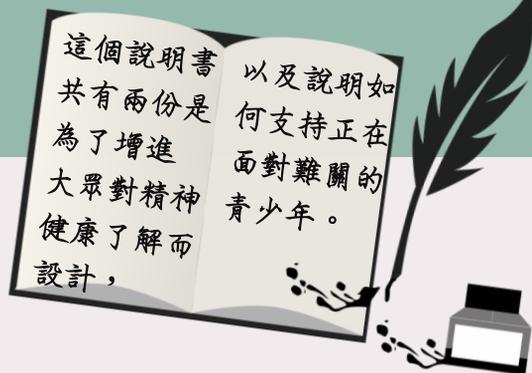


# 給父母與照顧者的指南

## 青少年精神健康篇



### 青少年的精神健康與困擾

良好的精神健康指的是，在面對日常壓力時，依然可以在工作與學習上充分的發揮潛力，用自在且滿足的方式維繫社交生活。

青少年會有沮喪、緊張、憤怒、焦慮或喜怒無常的情緒都是正常的，但是當這些負面感受持續了很長的一段時間，甚至影響了他們原有生活時，可能會是因為心理困擾所致。心理困擾會影響青少年的思考，甚至是在學校、工作或在人際關係中的能力表現也會受到影響。如果你認為身邊認識的青少年可能正在面臨心理困擾時，最重要的是讓他們知道你會一直在身邊支持著。

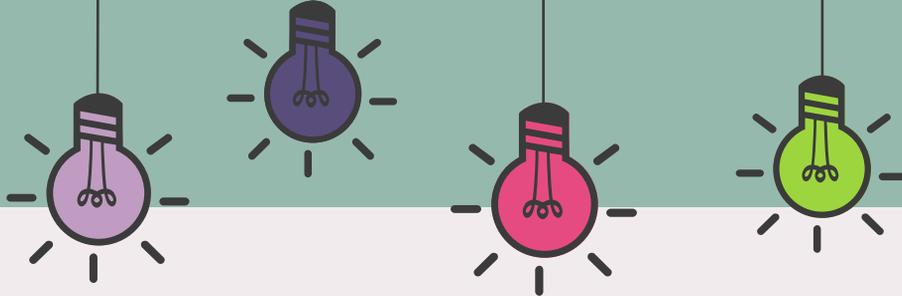


### 影響青少年的精神健康的因素

精神健康問題並非由單一事件所產生，相反的，精神健康問題是由多重的因素所累積的，其中包含了：

- ◆ 生物因素 - 家族心理疾病史。
- ◆ 負面的兒時經歷 - 虐待、忽視、經歷親友死亡、重大失落及創傷。
- ◆ 個人心理因素 - 低自尊、不適當的應對技巧或思維方式。
- ◆ 目前的情況 - 來自工作或學校的壓力、經濟困難、人際或家庭的關係議題。
- ◆ 毒品和酒精 - 持續的使用和戒斷。
- ◆ 嚴重疾病或身體負傷





## 警訊

大多數的父母都可以覺察出孩子的異常現象，但也有一些訊息顯現著，青少年可能正在經歷心理困擾。

這些跡象是**新的、明顯的、持續的變化**，並且持續至少幾週，包括：

對於平常喜歡的事物不再感興趣。	胃口及睡眠模式改變。	無來由的發怒或生氣。	在學業的表現不如以往。
參與以前會去避免的危險行為，如用藥或酗酒。	無法專心集中注意力。	異常強烈的焦慮與失落，或是無故地哭泣。	令人擔心的、負面的、奇異的且不尋常的思想表現。

## 青少年面臨的挑戰

青少年在成長的過程中可能會經歷許多變化，隨著成長許多敏感議題會開始浮現，要主動提出並且去解決，對他們而言是項艱鉅的挑戰。

當青少年有心理健康的困擾時，能及時獲得家人、朋友與心理專業人員的支持是非常重要的。

## 如何教育青少年尋求幫助

如果您擔心青少年的健康和安全可以這麼做：

- ◆ 與他們開誠布公的交談，並讓他們知道你的擔心以及願意陪伴
- ◆ 讓他們知道身邊可以運用的資源，幫助找到合適的服務，並支持他們參加。
- ◆ 直接地詢問青少年的自殺意念，可以幫助青少年有機會抒發，甚至感覺到被了解而降低自殺的可能性。如果您擔心青少年有自殺可能性，請直接詢問，例如：你有想過關與死亡這件事嗎？你有沒有想過要結束你的生命？
- ◆ 幫助他們建立支持系統，透過與信任的人交談獲得支持，並在需要時尋求專業協助。