



注意到孩子的心理健康问题

心理健康问题可能发生在任何时候，可以影响到任何人。

识别出可能表明您的孩子正面临心理健康问题（即心理变化导致他们在学校、家庭和社区中，情绪、行为或思考的常规状态受到负面影响）的迹象会很有帮助。

尽早发现问题并提供支持，对预防和/或缓解问题大有裨益。以下是一些了解孩子是否正在经历心理健康问题的方法，以及如何提供帮助。

请注意：虽然我们在全文中仅使用“孩子”一词，但我们意识到您所照顾的可能是青少年或年轻的成人。

我如何知晓孩子正在经历心理健康问题？

您可能会注意到他们行为和情绪上的变化，这些变化可能是心理健康问题的潜在迹象。问问自己：

- 这些行为和情绪是否与孩子的性格不符？
- 这些行为和情绪是否让孩子难以享受日常生活？
- 这些行为和情绪是否对我们的家庭生活产生了负面影响？
- 这些行为和情绪是否妨碍了孩子在学校取得进步？
- 这些行为和情绪是否越来越频繁？
- 这些行为和情绪是否越来越强烈？
- 这些行为和情绪的持续时间是否越来越长？



年幼儿童可能出现心理健康问题的迹象：

- 心情/情绪频繁变化
- 情感容易受伤、哭泣、愤怒
- 持续发脾气、扔东西、打人等
- 持续感到悲伤，对平常喜欢的事情缺乏兴趣
- 疏远朋友和家人
- 对联系和安抚的需求增加
- 对课业和活动缺乏动力或兴趣
- 难以集中注意力
- 容易受挫、易怒
- 头痛、腹痛和其他疼痛更加频发
- 精力下降，有睡眠问题或食欲变化

年长儿童可能出现心理健康问题的迹象：

- 愤怒或痛苦情绪爆发
- 频繁易怒
- 感到焦虑和恐慌
- 对家人、朋友和自身的安全过度担忧和害怕
- 拒绝上学
- 使用药物和/或酒精
- 对儿时的活动感兴趣
- 成绩下滑，没有动力完成任务
- 饮食和睡眠习惯出现变化*
- 逃避家庭活动
- 疏远朋友
- 持续负面评价自己
- 频繁谈及死亡和垂死的话题
- 将财物送给他人

*紫色部分的迹象如果同时出现，有时可能与自杀念头和行为有关。更多支持请见：[准备、预防、应对：面向家长 and 照顾者的自杀预防指南](#)

如何与孩子谈论他们的心理健康？

与孩子讨论您对他们心理健康的担忧可能并非易事。然而，如果家长/照顾者讨论他们的担忧，便可以开启沟通的渠道，并可能有助于改善情况。

- **准备好进行对话，而不是在当下立即回应。**如何向孩子表达您对他们心理健康的担忧非常重要。选择一个您心平气和、不必匆忙，孩子心情不错，并且你们也不太可能会被打扰的时间。请记住，在找孩子交谈前，先花些时间调整好自己。或许您可以通过深呼吸或出门散步来放松一下。
- **在对话中使用支持性的语言。**在讨论您所担心的问题时，可以描述您注意到的迹象，并表达您的担忧（例如，我注意到你最近没有和朋友出去玩，也不像以前那样喜欢上舞蹈课了。我能帮上什么忙？即使开口谈论这些事情会令你感到害怕，我也愿意聆听。）在孩子回答之前，留给他们空间去思考，并逐渐分享他们的想法和感受
- **温和地使用提示。**年轻人有时可能会犹豫不决，不愿告诉您发生了什么，您可以温和地通过一些对情况的猜测来提示他们（例如，“你是不是因为失去了与小罗的友谊而感到难过”）。注意不要过度假设，并作好被孩子纠正的准备。
- **坚持不懈并给予支持。**如果孩子回答“没事……别管我”，请保持冷静，向孩子保证您会支持他。给孩子一些时间，但不要放弃，之后再试试看。
- **安抚孩子。**如果孩子承认了一些问题，请表示您很高兴他们告诉了您，您愿意提供帮助。你们可以一起探索应对方法（参见下方的建议），和/或您可以[帮助他们找到心理健康专业人士](#)进行谈话。向孩子保证他们并非孤身一人，您会全程陪伴他们。
- **评估风险，在必要时回应。**如果孩子说出任何让您担心其当下安全的事情（例如自杀念头），请立即寻求帮助。如果您认为孩子可能会伤害自己，请不要让他们独处。



如果孩子遇到了心理健康困难，我该如何帮助他们？

在非紧急情况下，如果孩子正在经历悲伤、愤怒、担忧等情绪，您有许多提供支持的方法。以下是一些建议：

- **倾听。**花时间倾听并肯定孩子的想法和感受。复述您听到的内容，以确认是否理解正确。
- **减轻压力。**尽量减轻压力（例如，减少家务数量，避免在孩子面前谈论压力大的事情）。
- **和孩子在一起。**每天与孩子一对一相处。哪怕只有10至15分钟也会有所帮助。在这段时间里，您可以跟随着孩子的引导，让他们选择要一起进行的活动。
- **强调优势。**提醒孩子他们过去克服困难的方法。帮助他们意识到并发挥自己的优势和韧性。
- **积极运动。**如果孩子情绪低落，可以提高心率的体育运动能让他们感觉好些，哪怕只有15至20分钟。
- **探索文化和社区。**帮助孩子探索文化、信仰和/或社区活动，帮助他们培养身份认同和归属感。
- **一起练习保持平静。**平静地深呼吸可以帮助孩子放慢节奏，更清晰地思考。以身作则，鼓励孩子定期进行有助于放松的练习（如伸展运动、正念、艺术、听音乐、户外活动等）。
- **帮助他人。**帮助孩子找到机会为他人做一些好事。这可以是参与志愿活动，或者给朋友或家人送一张温馨的便条。为他人做些好事也能让我们自己感觉更好。
- **激发希望。**即使您不知道答案，或者解决方案似乎难以达成，您也要安抚孩子，你们会一起找到办法渡过难关。

如果在您尝试了各种方法后，孩子的情况似乎仍然没有改善，并且您仍对他们感到担忧，那么可能是时候寻求更多帮助了。

我如何为孩子获取专业的心理健康帮助？

在学校

如果您的孩子已经与校方支持团队建立了联系，您可以联系他们。如果还没有，请咨询校长，了解学校提供的心理健康服务。安大略省的学校提供由社工和心理学工作者提供的评估、短期预防和早期干预服务。

在社区

如果需要更多帮助，您的家庭医生可以为孩子联系心理健康服务。您可以联络：

- **安大略省儿童心理健康**，获取您所在地区的免费心理健康治疗，包括免预约门诊（远程或当面）、持续的咨询和治疗，以及强化和专科治疗。无需转诊。
- **One Stop Talk**，无论您身处安大略省何处，都能立即与治疗师建立联系，一起制定计划并在需要时获得额外支持。
- **年轻人健康中心**，在安大略省多个社区获取一系列服务。可以通过免预约造访或预约轻松获取免费服务。

有针对自杀危机应对和预防的帮助。

自杀危机求助热线9-8-8
(拨打电话或发送短信，全天候服务)

此外还有：

儿童帮助热线
1-800-668-6868或
编辑短信CONNECT发送至686868

原住民身心健康希望帮助热线
1-855-242-3310或点击链接在线对话

黑人青少年帮助热线
1-833-294-8650

如果遇到心理健康紧急情况，我该怎么办？

如果您担心孩子或其周围人士的安全，请务必立即寻求帮助。这可能包括呼叫救护车、联系当地的移动危机应对服务（如果所在地区有此服务）、拨打9-1-1，或前往当地医院的急诊室。

以下情况属于需要紧急专业帮助的心理健康紧急情况：

- 孩子已经制定了自杀计划并打算立即付诸行动。
- 孩子自杀未遂。
- 孩子威胁要伤害他人和/或表现出暴力行为。
- 孩子有用药过量的迹象。

支持一个正在经历心理健康问题的孩子并非易事，考虑为自己寻求支援。您可以联系[家长为儿童心理健康](#) (Parent's for Children's Mental Health)，与其他经历过类似情况的家长和照顾者交流。

