



注意孩子的精神健康問題

精神健康問題可隨時在任何人身上出現。

注意到一些能顯示孩子正受精神健康困擾的信號會有所幫助（精神健康問題是指影響他們日常在學校、家中及社區中的感受、行為、思想的情況）。及早察覺問題並提供支援，對於預防問題發生及 / 或惡化非常有幫助。

這裡有一些讓您知道孩子可能出現精神健康問題，以及如何協助他們的方法。

注意：儘管我們在全篇文章使用「孩子」一詞，我們知道您照顧的孩子其實可能是青少年或年青人。

我如何知道自己的孩子正出現精神健康問題？

您可能會留意到他們有行為及情緒的變化，這些均可能是出現精神健康問題的信號。問問您自己：

- 這些行為和情緒是否與孩子性格不符？
- 它們是否令孩子不能享受日常生活？
- 它們是否影響了我們的家庭生活？
- 它們是否妨礙著孩子的學業進展？
- 它們是否愈發頻繁？
- 它們是否越來越強烈？
- 它們是否持續更長時間？

可能表示較年幼兒童出現精神健康問題的跡象有：

- 心情／情緒轉變頻繁
- 容易感情受傷、哭泣、憤怒
- 持續發脾氣、擲物件、打人等等
- 持續的悲傷且對平時的愛好失去興趣
- 疏遠朋友及家人
- 對接觸及安撫的要求增加
- 對家課、活動興趣低下或失去興趣
- 難以集中精神
- 挫折承受能力低、易怒
- 頭痛、胃痛、其它痛楚加劇
- 缺乏精神、睡眠出現問題或食量改變

可能表示較年長兒童及青少年出現精神健康問題的跡象有：

- 憤怒或痛苦情緒爆發
- 經常煩躁不安
- 感到擔憂和恐慌
- 過度擔憂或害怕家人、朋友、自己的安全
- 拒絕上學
- 使用藥物和／或飲酒
- 對年紀小時的活動感興趣
- 成績下滑、完成任務的動力不足
- 飲食和睡眠習慣發生變化*
- 避開家庭活動
- 疏遠朋友
- 持續負面地評價自己
- 經常談論死亡和臨終的話題
- 送出個人物品

*如果紫色陰影的跡象同時出現的話，有時可能與自殺念頭與行為有關。欲取得更多支援，請參閱：[《準備、預防、應對：給家長或照顧者的預防自殺指南》\(Prepare, Prevent, Respond: Suicide Prevention Guide for Parents/Caregivers\)](#)

我可如何跟孩子討論他們的精神健康？

要與孩子討論您對他們精神健康的擔憂可能很困難。不過，一旦家長或照顧者提出他們的擔憂，便會打開對話之門，可能有助改善情況。

- **先計劃好對話，而非臨時反應。**如何向孩子提出您對他們精神健康的擔憂至關重要。選擇一個您感到平和且不匆忙，孩子也心情良好，且您們不會被打斷的時間展開對話。記緊花點時間準備好自己，才與孩子接觸。或者您可深呼吸數下或出去散步來放鬆。
- **對話時使用鼓勵的語言。**在討論您的擔憂時，您可以描述您注意到的情況，並表達您的任何擔憂（例如：我注意到你最近都沒和朋友出去玩，你也不想從前那樣喜歡跳舞班了。我可以怎樣幫你呢？就算一開始談這些會令你感到害怕，但我會在你身邊聆聽）。給予孩子空間思索並回應，隨著時間讓他們分享其想法和感受。
- **溫和地使用提示。**有時年輕人會不願啟齒身上正在發生的事情，您可以溫和地以提示方式猜測正發生的事情（例如：「我在想你是否因與小羅絕交而感到悲傷」）。注意別多加假設，也要有被孩子改正的準備。
- **堅持不懈並給予支持。**如果孩子回應說：「甚麼事也沒有，不要管我」，保持冷靜並向他們保證你會在身邊支持他們。給予孩子一些時間，不過別放棄，遲一些再試。
- **安撫孩子。**如果孩子確實承認了一些擔憂，請說您很高興他們告訴您，並會隨時協助他們。您們可以一起處理一些事情（如下），或者您可以協助他們尋找精神健康專業人士傾訴。安撫孩子，他們不是孤單一人，您會在這段路上與他們同行。
- **評估風險並按情況應對**如果孩子告訴您任何令您擔心其即時安全（例如自殺念頭），請立即求助。如果您覺得他們有傷害自己的可能，別讓孩子獨處。



如果孩子有精神健康問題，我可以做甚麼來協助他們？

在非緊急情況下，如果孩子感到悲傷、憤怒、憂慮等感受，有很多方法可以協助他們。這裡有一些實用提示：

- **聆聽。**花時間聆聽並認可孩子的想法和感受。把您所聽到的內容回饋給孩子以確認您的理解是否正確。
- **減壓。**在可行範圍內減輕壓力（例如減少家務數量、避免在孩子面前談及令人緊張的事情）。
- **陪伴他們。**每天與孩子花時間一對一相處。就算 10 至 15 分鐘也有幫助，您可以讓他們帶領，選擇您們要一起進行的活動。
- **強調優勢。**提醒孩子在過往曾克服困難的方法。協助他們留意並增強其優勢與韌性。
- **做運動。**如果孩子情緒低落，就算 15 至 20 分鐘的運動也能有助提高他們的心跳率，令他們感覺更佳。
- **探索文化與社區。**協助孩子探索文化、信仰和 / 或社區活動，幫助他們發展認同感和歸屬感。
- **一起練習冷靜。**平靜的深呼吸練習有助孩子慢下思緒，思考更清晰。為孩子樹立榜樣，鼓勵他們定期進行有助於放鬆的活動（例如伸展運動、正念、藝術、聽音樂、戶外活動等）。
- **幫助他人。**協助孩子找尋機會幫助他人。可以是擔任義工，或給好友或家人傳送善意的短箋。幫助別人，也會令自己感覺更好。
- **激發希望。**就算您不知道答案，或者解決方案似乎還很遙遠，也要向孩子保證，您會跟他們一起找到解決辦法。

如果孩子在您嘗試過的行動後似乎沒有改善，而您仍然擔心他們的情況，那麼可能是時候尋求更多協助了。

我可以如何替孩子取得精神健康專業人士的協助？

校內

如果孩子已經聯絡了學校支援小組，您可向他們求助。如果尚未聯絡，您可向校長查詢以瞭解學校提供的精神健康服務。安省的學校駐有社工及心理學職員提供評估及簡單的預防和早期介入服務。

社區

如果需要更多支援，您的家庭醫生可轉介孩子到精神健康服務。您可聯絡：

- [安省兒童精神健康組織 \(Children's Mental Health Ontario\)](#) 取得您所在地區的免費精神健康治療，包括無預約診所（虛擬和親身）、持續輔導及治療，以及深切及專科治療。這些服務無需轉介信。
- [One Stop Talk](#) 服務，立即與安省任何地方的治療師聯絡，制定計劃並在需要時獲得額外支援。
- [青年身心健康中心 \(Youth Wellness Hubs\)](#) 可在安省多個社區獲得一系列服務。預約與否都可容易獲得免費服務。

有服務支援自殺危機
及預防。

自殺危機熱線 (Suicide Crisis Helpline) 9-8-8
(致電或發短訊 24/7 全天候服務)

還有：

[兒童求助熱線 \(Kids Help Phone\)](#)
1-800-668-6868 或
發短訊 CONNECT 至 686868

[原住民身心健康希望求助熱線
\(Indigenous Hope for Wellness Help Line\)](#)
1-855-242-3310 或按連結對話

[黑人青年求助熱線 \(Black Youth Helpline\)](#)
1-833-294-8650



在精神健康緊急情況時，我該怎辦？

如果您憂慮孩子或身邊人士的安全，即時求助非常重要。這可能包括呼召救護車、當地流動危機服務（如所在地區有提供）、9-1-1、或前往當地醫院的急症室。

以下情況將被視為需要緊急專業協助的精神衛生緊急情況：

- 您的孩子有自殺的計劃並想即時付諸實行
- 您的孩子自殺未遂
- 您的孩子要脅傷害他人和 / 或有暴力行為
- 您的孩子出現過量服藥的跡象

支持患有精神健康問題的孩子可能很困難，也請考慮尋求給予自己的支援。您可聯絡[兒童精神健康家長組織 \(Parents for Children's Mental Health\)](#) 與其他有類似經驗的家長和照顧者建立聯繫。

