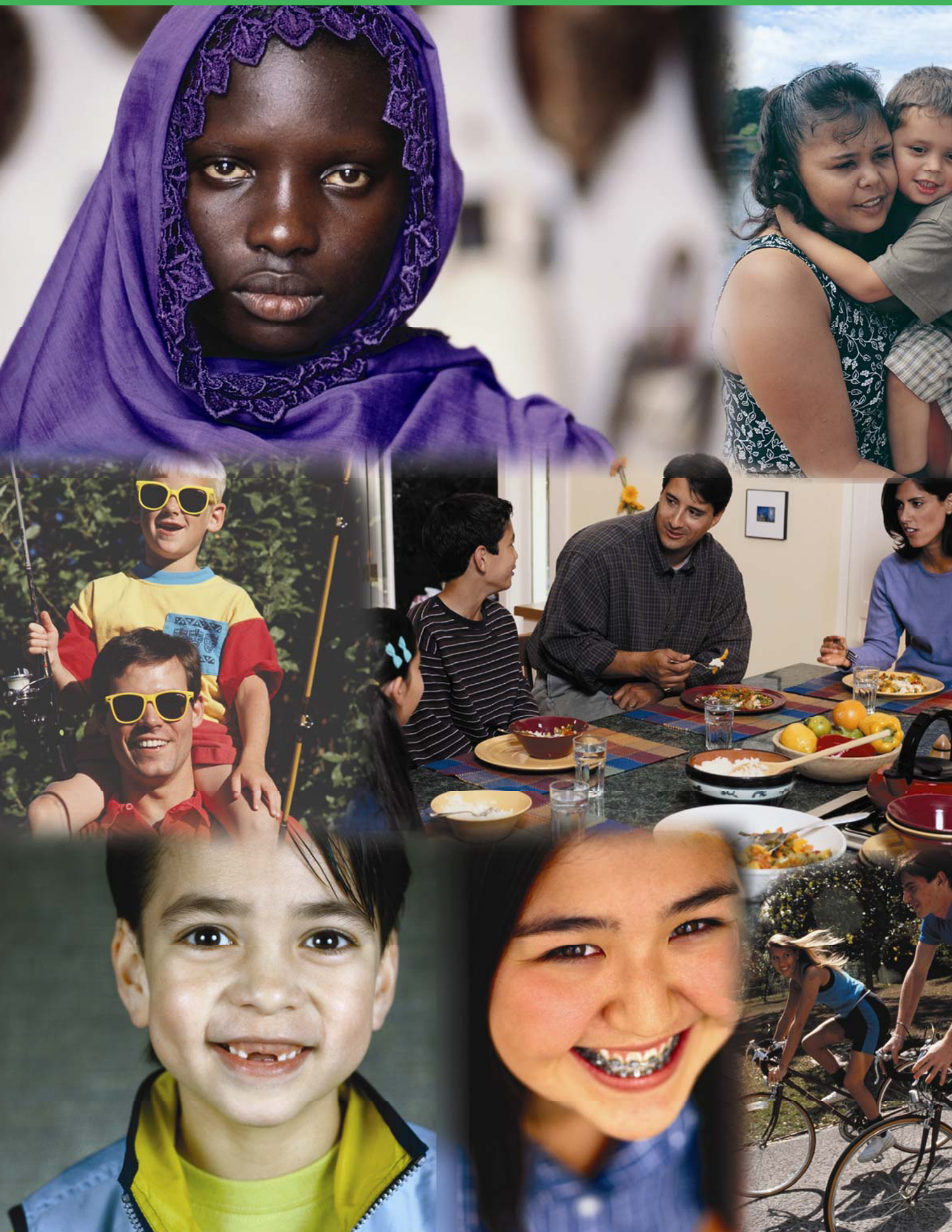


支持父母和家庭：兒童和年輕人的精神健康與安康

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



我們的兒童的精神健康

在澳洲，值得慶幸的是我們的兒童和年輕人的健康都不錯。不過，25 歲以下患上精神病的也並不罕見。有些人的病況比較而且為時不長，有些則可能會對兒童、年輕人和他們的家人帶來較長時間的重大困擾。

兒童和年輕人可能會受到抑鬱和焦慮、挑釁性和破壞性行為、飲食紊亂、精神錯亂、自毀行為的影響。他們也有可能難以接受生病或失去親人的現實。

精神問題是可以控制的。你可以鼓勵你的孩子或年輕的家人談論和處理這些問題，從而幫助他們過快樂充實的生活。

本小冊子可以幫助你認識一些警告信號、盡早尋求幫助的重要性，以及支持你的孩子的方法。

父母和家人可以做些甚麼？

養育子女和融入家庭對兒童和年輕人的精神健康和安康是非常重要的。

你可能不知道，其實只要你做到了以下的事情，就已經是在保護你的孩子的精神健康和安

- 關心你的孩子的安康，表示關注和愛護
- 鼓勵你的孩子談論他們的感受，鼓勵他們處理問題，儘管不容易
- 孩子苦惱或焦慮時加以安慰
- 花時間和孩子在一起，一同做作業和活動
- 注意孩子的需要以及在成長過程中不同階段的改變
- 給予不斷的關心，避免反復無常或嚴厲的紀律
- 花時間和每一個子女單獨相處
- 及盡量避免把子女牽涉入吵罵中，並在你不能解決家人之間的矛盾時盡早尋求幫助。

幫助有情緒或精神問題的兒童或年輕人是從聆聽開始的。接受和歸屬感是很重要的。鼓勵你的子女和他們信任的人傾談，而你自己也要準備隨時聆聽，但不要強逼他們說話。讚賞和留意他們的成就，特別是小小的成就，並避免批評和指出缺點。嘗試找出孩子什麼時候需要自己的空間，什麼時候需要陪伴，並和他們一起做他們喜歡的事。不要忘記照顧自己，並在有需要時尋求幫助。

情緒或精神有問題的年輕人如果正在接受專業的幫助，你是仍然可以在他們的康復過程中擔任重要的角色的。在這個時期給予的幫助，就是讓他們知道你關心他們的安康，並會支持他們。

在家裏建立一種安靜的氣氛，減少家人之間的摩擦，供應健康的食物，鼓勵子女做他們喜歡的事，移除可能用來自殘的物件。

有一些年輕人會拒絕幫助或不承認他們有問題。如果是這樣，你應該自行去尋求建議和幫助。如果情況看來嚴重，立刻尋求幫助。這可能會破壞了信任，但有些時候這是需要的。

甚麼時候要尋求幫助

父母和其他家人往往是第一個發現改變的人，但他們會覺得難以啓齒，也可能會羞於求助，或不知道去哪里求助。他們可能會決定等候，希望問題會自己解決。但按大部分的精神健康問題來說，尋求早期的幫助效果是最好的。如果你不能肯定孩子的健康情況，最好是尋求專業的建議。

首先你可能會選擇和你信任的人商議，例如你的普通科醫生，區內社區健康中心的人員，孩子的老師，學校的輔導員，或者你的宗教導師。對兒童和青少年的有效幫助一般包括短期的輔導或治療。這通常會在區內進行，以盡量避免對學校和家庭生活造成滋擾。

要注意些甚麼

精神健康問題並沒有單一的成因，但可能的原因包括了喪失和悲傷、歧視、與學校疏離、暴力、虐待、家庭困境等等。

以下是一些兒童和年輕人出現精神健康問題的徵狀。如果這些徵狀持續超過幾個星期，那就可能是時候尋找專業的幫助了：

- 不能和其他孩子相處
- 學校的作業顯著退步
- 體重顯著增加或下降
- 平常的睡眠或飲食模式改變
- 驚怕
- 缺乏精力或動力
- 煩躁
- 躁動不安，不能集中精神
- 非常不服從或富侵略性
- 哭得很多
- 和朋友相處的時間減少或避開朋友
- 覺得沒希望或不中用
- 不想上學或參加正常的活動
- 過度喝酒和使用其他藥物

如果兒童或年輕人持續想著傷害自己或想輕生，他們需要緊急的專業幫助。

去哪裏尋求幫助

緊急情況聯絡：

- 緊急服務 – 電話 000
- 你的普通科醫生，或
- 你區內醫院的急症室。

24 小時電話服務:

生命熱線 (Lifeline)

電話: 13 11 14 (本地電話收費)

兒童協助熱線 (Kids Help Line)

電話: 1800 55 1800 (免費電話)

其他可以尋求幫助的地方包括:

- 你的普通科醫生
- 子女學校的輔導員
- 區內的社區健康中心，及
- 區內的精神健康服務。

不要忘記你的州或領地的衛生部也可以提供關於你區內的服務的資訊。

如需索取更多小冊子可致電 1800 066 247 或傳真至 1800 634 400 聯絡 Mental Health and Suicide Prevention Programs Branch, Australian Government Department of Health and Ageing (澳洲政府衛生及高齡事務部精神健康及防止自殺計劃組)。

網站：www.mentalhealth.gov.au

如需傳譯員協助，請致電 **13 14 50** 翻譯及傳譯服務處 (TIS)。如需索取其他語言版本，請聯絡澳洲多元文化精神健康 (Multicultural Mental Health Australia) 電話 **(02) 9840 3333**
www.mmha.org.au

本小冊子根據 NSW Health Department's Family Help Kit (新州衛生部家庭幫助配套資料) 編寫，聯邦政府謹此致謝。

刊物批號 2782

澳洲聯邦政府

國家精神健康策略 2007 年 2 月

Insert your local details here