

# Optum



## 改善并庆祝青少年心理健康

### 每年的8月12日,全球都会庆祝国际青年节

联合国的目标是赋予青少年对如何塑造社区和未来的发言权。为了纪念这个重要的日子,让我们一起探索如何培养、提升青少年心理健康和幸福感意识。

### 了解心理健康

精神疾病很常见,而且是可以治疗的。患有精神疾病的人也可以过上积极、充实高效的生活,这表明这些疾病会影响各行各业的人。重要的是要明白,寻求专业帮助并不可耻。

每个人应该获得自身发展所需的支持。



# 7分之1

的青少年受到精神疾病的影响

---

# 50%

的精神疾病从14岁开始

每周独立完成或与您照顾的孩子一起完成 3 项活动。



## 践行自我关怀

写 3 件让您感恩的事情。

开展一项愉悦的活动。

放松 20 分钟。

与朋友共度时光。

锻炼身体 30 分钟。

今天暂时远离社交媒体。

吃有营养的食物。

深呼吸 10 下, 做 3 次。

亲近大自然。

做伸展运动。



## 建立复原力

写 3 件您期待的事情。

告诉自己, 您喜欢自己的 3 件事。

思考您可以向谁寻求支持。

记住感觉良好的时刻, 尽情享受。

思考最近一次让您感到苦恼的事情, 您是如何克服的?

## 帮助消除羞耻感

- ✓ **善待他人。**用善良和同情心对待他人, 创造一个受欢迎、相互支持的环境。
- ✓ **成为盟友。**鼓励所有人尊重和保护他们的尊严。
- ✓ **坦诚谈论心理健康。**以尊重的态度倾听, 并展开关于心理健康和幸福感重要性的坦诚对话。
- ✓ **增进理解。**鼓励自己和周围的人, 视心理健康与身体健康同等重要。
- ✓ **分享自己的经历。**如果您曾患有精神疾病, 请考虑与他人分享, 促进他们理解, 并提供您的观点。

National Alliance on Mental Illness. Mental health by the numbers. 更新日期:2022 年 6 月。

HealthDirect. Mental illness stigma – dealing with stigma and how to reduce it. 审核日期:2023 年 12 月。

United Nations. International Youth Day. 访问日期:2023 年 5 月 15 日。

World Health Organization. 10 facts on mental health. 发布日期:2022 年 7 月 8 日。

WF13575805 144091-042024