

重要支持



帮助您的孩子应对抑郁症

内容一览

- 青少年的生活可能很艰难，很多青少年都患有抑郁症。但在您的帮助和支持下，他们可以度过难关。
- 抑郁症可能表现为易怒或愤怒的情绪、不明原因的疼痛、自我批评以及不良或危险的行为。
- 为了帮助您的孩子，您可以了解有关抑郁症的信息，给予孩子耐心和支持，鼓励他们见见朋友，锻炼一下身体，接受适合自己的治疗。



帮助您的孩子应对抑郁症

青少年的生活可能很艰难。他们要应对体内高涨的激素水平、成长过程中的社会和情绪压力以及学校的种种要求。正是如此，很多父母才会觉得他们的孩子喜怒无常，不易相处。不过，有些看似是典型青少年情绪的情况其实是抑郁症的表现。如果您的孩子经常脾气暴躁，本资料将帮助您了解他们是否可能患有抑郁症，以及您可以如何帮助他们应对抑郁症。



青少年抑郁症的表现

- **焦躁或愤怒的情绪**——您可能认为一个抑郁的人应该看起来很悲伤，但青少年抑郁的表现更可能是脾气暴躁、充满敌意或频繁发怒。
- **不明原因的疼痛**——有抑郁症的青少年可能会更频繁地去看校医或抱怨一些不明确的问题，比如胃痛或头痛。
- **自我批评**——有抑郁症的青少年可能会被自己的诸多感受拖垮，包括无价值感、被拒绝和挫败感。
- **学习成绩下滑**——抑郁症可能会导致缺乏动力或条理，从而导致学习成绩下滑。
- **危险行为**——有抑郁症的青少年可能会从事不安全的性行为、偷窃、打架、危险驾驶或吸毒。割伤、抓伤、烧伤、身体穿刺过多或纹身等自残行为也可能是青少年需要帮助的迹象。

如果您认为您的孩子可能患有抑郁症，请带他们就医。医生可以排除可能导致这些的其他因素，或进行抑郁症诊断。如果青少年的脾气暴躁或抑郁表现持续至少两周且至少出现以下4种症状，医生可能会给出抑郁症的诊断结果：

- 睡眠问题（通常是睡得太多）。
- 对原本喜欢的活动失去兴趣。
- 对与朋友相处失去兴趣。
- 食欲或体重改变。
- 无精打采。
- 难以集中注意力或做决定。
- 感觉自己一无是处或内疚。
- 表现得躁动或呆滞。
- 有死亡或自杀的想法。



如何治疗抑郁症

大约五分之一的青少年患有抑郁症，女生的患病率是男生的两倍。一些青少年可能会逐渐自愈，但很多青少年会需要帮助才能走出抑郁症。

就像成年人一样，青少年抑郁症的主要治疗方法是服用抗抑郁药或接受心理咨询（或二者相结合）。如果您的孩子需要服用抗抑郁药，请确保您在孩子开始服用这些药物之前，了解其风险和益处。一旦开始服药，即便是孩子自己感觉病情已有明显好转，也不能在没有事先与医生沟通的情况下自行停药，因为突然停药会使症状加重。

无论您的孩子接受何种治疗，务必要观察他们是否有任何情绪变化的迹象。如果您担心他们的病情正在恶化，请再次咨询医生的意见。如果您担心他们可能会自残或自杀，请立即寻求帮助。





您该如何帮助您的孩子

如果不加以治疗，抑郁症可能影响年轻人的自尊心，导致药物滥用、自杀等后果极其严重的行为。不过，您可以从很多方面来帮助孩子：

- **了解抑郁症**——向您的孩子说明抑郁症是一种疾病，与其他疾病一样都需要治疗。让家人了解孩子正经历怎样的难关。
- **给予耐心和支持**——懂得抑郁症的治疗需要一段时间才能起效。
- **鼓励您的孩子多活动**——锻炼有助于对抗抑郁症。
- **敦促孩子多出门，见见朋友**——经常独处不利于情绪健康。
- **关注孩子的情绪**——如果觉得孩子的抑郁症加重而非好转，请联系医生。
- **帮助孩子接受治疗**——带孩子去看医生，确保孩子完成心理咨询并遵医嘱服药。



按需提供重要支持

敬请访问optumeap.com/criticalsupportcenter，了解更多关键支持资源和信息。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc. 版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC