

# 谈论心理健康： 给青少年和年轻人 父母的4个提示

心理健康在任何时候都是重要话题。**在疫情期间，58%的青少年表示他们的心理健康受到了影响，**<sup>1</sup> 实际情况可能更糟。

对一些家庭来说，心理健康可能是个很常见的话题。对其他家庭而言，则可能是一个新话题，起初可能会觉得有点尴尬。但您谈论得越多，就会感觉越自然——对您和孩子来说都是如此。

如果您想知道如何开始，请记住以下四点提示。

- 1. 记住青少年的特点。** 青少年正在经历一个转变期。他们可能即将获得第一份工作、正在学习驾驶、经常和朋友一起出去玩，因此与父母相处的时间减少。这都是正常成长的组成部分。社交媒体也可能对青少年的生活产生影响，让他们对他人是否认可自己感到焦虑，淹没在持续不断的通知中，担心自己错过了什么重要信息。年轻女性频繁使用 Instagram 也与身体不满以及焦虑、抑郁和自卑有关。<sup>2</sup>
- 2. 留意信号。** 青少年可能会自己提出心理健康话题。他们可能会提到朋友的经历或者他们自己的感受。必须注意倾听，以免错失这些契机。
- 3. 尊重差异。** 您和您生活中的青少年或年轻人很有可能对政治、社会或其他话题持有不同的看法。尽管可能难以做到，但要尽量保持冷静，并尊重他们的不同观点。这可以帮助您建立信任，让他们更愿意敞开心扉与您交谈。与其说教，不如帮助您的青少年子女计划如何在酒精和药物、人际关系以及他们将面临的其他话题上做出健康的选择。
- 4. 了解有关心理健康的信息。** 虽然许多人都有抑郁、焦虑或其他心理健康问题的个人经历，但对一些人来说，这些话题是陌生的。如果您不熟悉这些疾病，请先自学这方面的知识，然后再提出相关话题。此外，还要知道需要留意的迹象。如果有人感到伤心或孤僻超过几周、情绪波动严重、焦虑不安或和别人打架，他们可能正遭遇心理健康问题，需要帮助。<sup>3</sup>

## 饮食失调

当人们面对难以承受的情绪时，他们有时会出现饮食失调。饮食失调通常始于青少年和20出头的年纪。<sup>4</sup>

## 酒精使用

不同的文化对酒精有不同的规范。虽然一些国家允许青少年饮酒，但其他国家对饮酒年龄都有规定，甚至完全禁止。

想知道如何开始谈论精神健康吗？  
看看这些您和家人可以一起使用的暖场开场白。  
在[optumeap.com](https://optumeap.com)下载。

如果您或您认识的人有轻生的念头，要立即寻求帮助。**如果您或您认识的人面临迫在眉睫的危险，请致电应急服务机构。**



1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. [cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey\\_report\\_for\\_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740\\_4](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4). November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482–490. [psycnet.apa.org/record/2018-15210-001](https://psycnet.apa.org/record/2018-15210-001).
3. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.
4. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打911，美国境外则拨打当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。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通过其取得相关服务（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。本计划和其所有内容（特别是为16岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和/或教育程度可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其它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。

© 2022 Optum, Inc. 保留所有权利。WF5997810 138261-012022