

談論精神健康 四大提示： 給家中有青少年和 年輕子女的父母

任何時候，精神健康都是一個重要的話題。在**疫情大流行期間**，有**58%**的青少年表示疫情影響了他們的精神健康，¹此時的精神健康話題更形重要。

對某些家庭而言，談論精神健康也許是一件司空見慣的平常事。但是對於其他家庭，這可能是一個新話題，而且初初接觸也許會感到有點尷尬。但是，越是多談論這個話題，您就越感到自在，對於您和家人都是如此。

如果您不知道如何開始，請記住這四大提示：

- 1. 記住青少年時期是個什麼狀態。** 青少年正是經歷身心變化的階段。他們也許剛剛拿到第一份工作、正在學習開車，或喜歡經常和朋友在一起，而與父母相處的時間漸少。這些都是發育期間的正常情況。社交媒體也可能影響到青少年的生活，讓他們對於能否得到他人的認可感到焦慮、疲於應付源源不斷的訊息通知，並且擔心自己錯過了什麼。頻繁使用 Instagram 的少女也與她們對於身材不滿，以及焦慮、憂鬱及自尊心低落有著關聯性。²
- 2. 留意徵兆。** 青少年也許會自動提起精神健康的話題。他們也許會提起某位朋友所經歷的事或他們自己的感覺。聆聽至關重要，以免錯失這些機會。
- 3. 尊重彼此的差異。** 您與您家中的青少年或年輕子女很可能對政治、社會或其他話題有不同的看法。可能有點難，但請儘量保持冷靜並尊重他們的不同看法。這樣有助您建立彼此間的信任，讓他們更願意對您暢所欲言。與其說教，還不如協助您的子女規劃，如何為將面臨的關於飲酒和毒品、感情及其他方面的議題做好健康選擇的準備。
- 4. 瞭解精神健康。** 雖然許多人對於憂鬱、焦慮或其他精神健康的問題有著親身經驗，但是對於某些人而言，這些都是全新的話題。如果您不熟悉這些情況，請在向他們提起這些話題前先自我教育一番。此外，還應當知道要關注哪些徵兆。如果有人幾個星期以來都一直感到悲傷或沉默寡言、情緒起伏很大、過度擔憂或與他人起爭執，則他們可能正經歷精神健康問題而需要幫助。³

飲食失調

當人們正經歷不堪重負的感覺時，他們有時會出現飲食失調。飲食失調通常始於青少年和 20 多歲的時候。⁴

酒精濫用

不同的文化對於酒精有不同的規範。有些國家允許青少年飲酒，而其他國家則要到更晚才允許，或完全禁止。

不知道如何開始談論精神健康？
請查看這些您與家人可一起使用的對話開場白。
下載自 optumeap.com。

如果您自己或您認識的人有自殺念頭，請立即尋求協助。如果您自己或您認識的人面臨迫在眉睫的危險，請撥打緊急情況服務電話。



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. 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.
3. World Health Organization. Depression. 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. November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

此計劃不應用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容（特別是指為 16 歲以下家人提供的服務）未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2022 Optum, Inc. 保留所有權利。WF5997810 138262-012022