

我的青少年孩子是否需要幫助？

身體警告信號：

- ▶ 割手臂或大腿或其他自傷身體的信號。
- ▶ 迅速或有大的體重增加或減少。
- ▶ 身體受傷而無好的解釋。
- ▶ 很多腹痛，頭痛，及 / 或背痛。
- ▶ 長期情況之惡化。

行為或情緒警告信號：

- ▶ 進食及 / 或睡眠習慣的主要改變。
- ▶ 氣餒，壓力，或憤怒的信號。
- ▶ 不尋常或增加之恐懼，焦慮，或擔心。
- ▶ 和家人，朋友，同學，或教師關係困難。
- ▶ 沒有上課，在課上沒有參與，及 / 或成績退步。
- ▶ 精力或集中力有所改變或出現問題。
- ▶ 突然的情緒改變。
- ▶ 感到消沉，無希望，無價值，或罪疚。
- ▶ 侵略或暴力的行為。
- ▶ 突然失去自信或安全感。
- ▶ 風險性的行為，犯法，偷竊，傷害他人。
- ▶ 飲酒或吸毒。
- ▶ 對曾經享受的事物失去興趣。
- ▶ 經常關注外表或對個人衛生不重視。
- ▶ 孤立和很多時候自己獨處。
- ▶ 做什麼活動和在什麼地方保持神秘。

如果你發現上述任何警告信號，和你的青少年孩子談談，然後致電你的孩子的醫療照者。準備討論問題的嚴重性，問題在什麼時候開始，以及你孩子的學校或家庭情況有什麼改變。不要等候太久才尋找幫助。

問你的青少年的重要問題

- 這個問題什麼時候開始，為什麼開始？
- 這個問題困擾你的程度有多大？
- 問題是否影響你的學業或與朋友或家人的關係？
- 你有沒有任何想死或傷害自己的念頭？
- 我如何可以幫助你？

不要怕問你的青少年孩子他 / 她的生活發生什麼情況。那不會引起任何損害的。有問題的青少年需要他們關愛的父母的支援。

心理衛生緊急情況

- ▶ 與現實脫節
- ▶ 有傷害自己之大危險
- ▶ 有傷害他人之大危險

如你的青少年有緊急情況，帶他 / 她到就近的醫院急症室或致電911。

不要讓他 / 她獨自一人或無人照料。將所有危險的物品（槍，刀，藥丸）拿走不要讓他們可取用。

Do you have any comments or questions about this handout? Please contact Adolescent Health Working Group by emailing feedback@ahwg.net or calling (415) 554-8429. Thank you.

Sources:

- 1) Goodman RF. Choosing a Mental Health Professional for Your Child. New York University Child Study Center. 2000, <http://www.aboutourkids.org>
- 2) Substance Abuse and Mental Health Services Administration, National Mental Health Information Center. Child and Adolescent Mental Health. 2003, <http://www.mentalhealth.samhsa.gov/publications/allpubs/CA-0004/default.asp>