

# 支持孩子的心理健康：

## 心理健康与心理健康素养

### Supporting your Child's Mental Wellness: Mental Health & Mental Health Literacy

#### 什么是心理健康？

心理健康是我们整体健康的一部分。其概念远不止于是否患有心理疾病。心理健康可以被定义为“**一种身心安适的状态**。在这种状态下，我们的**生活和工作是有意义的**，我们的**人际关系是健康的**，我们也可以**适应并应对生活中的正常压力**。”

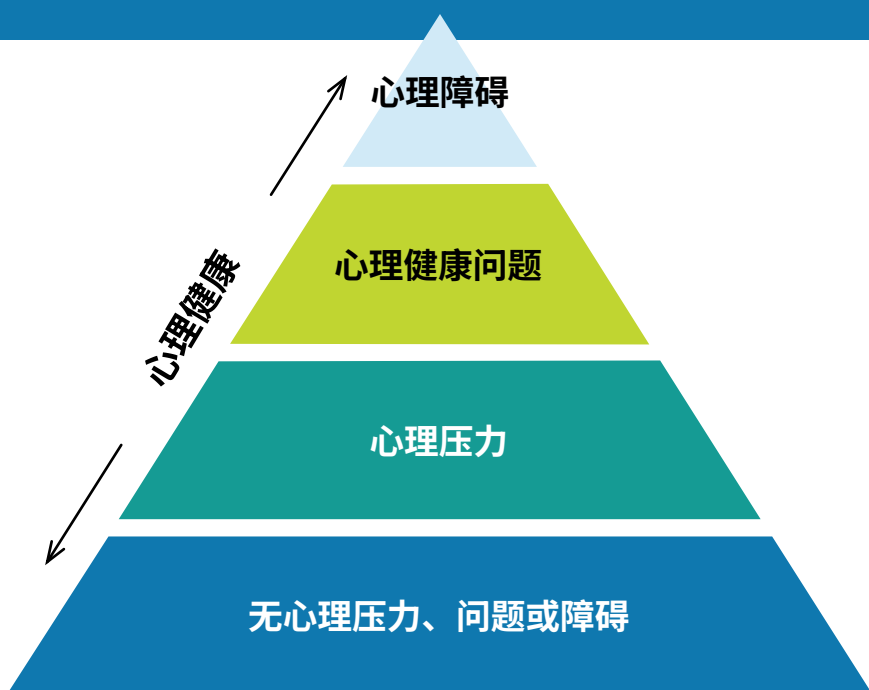
不同文化对心理健康的思考与理解方式各有不同。

一些原住民认为：达到健康且安适的状态需要在**心理、精神、情感和身体健康**之间取得平衡。

一个心理健康状态良好的人可能会患有精神疾病。同理，心理健康状态不佳的人未必患有精神疾病。因此，即使被诊断出患有精神疾病，也完全有可能拥有良好的心理健康状态。



理解描述不同心理健康状态的各种词汇，是心理健康素养 (Mental Health Literacy) 的一部分。我们可能会分别或同时经历这些心理状态：



**心理障碍 (mental disorder)** 是需要由专业医务人员确诊并给与治疗的 (例如焦虑症 (Anxiety Disorder))。

- 。请参阅**第 6 页**，了解您的孩子可以获取的心理健康服务

来源: [mentalhealthliteracy.org](http://mentalhealthliteracy.org)

当一个人难以适应严重的压力时可能会出现心理健康问题，可能需要心理疏导和其他帮助 (例如，应对与家人的分离)。

- 。请参阅**第 5 页**，了解何时需要为孩子寻求更多支持

**心理压力 (Mental distress)** 是对日常生活压力的常见短期反应 (例如：考试不及格)。

- 。当压力水平开始产生负面影响时，试试向 Here To Help BC 咨询平台求助。也可以尝试 Kelty 儿童心理健康资源中心 (Children's Kelty Mental Health Resource Centre) 的**放松和健康思维策略**



**没有心理压力、问题或障碍**的感觉是轻松、平衡的，能够适应挑战并享受生活。

- 。您可以通过**养成健康的生活习惯**和组织欢乐的家庭活动来帮助孩子维持心理健康。





**考虑不同的心理健康状态时，以下两点很重要：**

- **使用恰当的词汇**谈论情感和体验。例如，可以说“我感到焦虑、有压力或紧张”，而不是“我有焦虑症”。
- **理解心理压力、心理健康问题和心理障碍**之间的区别。

### **心理健康素养是指：**

- **了解如何培养并保持良好的心理健康状态**
- **减少对心理疾病的消极态度**
- **了解心理障碍及其治疗方法**
- **了解如何为自己和孩子寻求适合的帮助**

### **您知道吗？**

心理健康素养已被纳入卑诗省体育与健康教育课程 (Physical and Health Education curriculum)。如需进一步了解孩子学校的心理健康素养教育，建议您首先与学校联系，了解学校的相关举措或项目。

# 全家一起谈谈心理健康

“只要和孩子开口谈论这个话题就是一个很好的开始。您不需要知道所有问题的答案——只需要愿意倾听，保持同情心、探究的态度和开放的心胸，这才是最重要的。”——卑诗省 Kelty 儿童心理健康资源中心。那么，应该如何开始呢？

尝试**定期**和孩子**交流**有关心理健康的话题。在交谈中保持冷静和耐心。

**选择合适的时间和地点**与孩子交谈（例如：找一个安全的空间，或在散步时、和孩子一起做某件事时）。

当谈论您看到的孩子的**变化**时，请使用日常用语。不要将变化描述成心理健康问题的症状。

保持**探究的态度和同理心**。让孩子知道您想要了解他们的感受。

**认真倾听并试着了解**您或孩子察觉到的变化是由什么引起的。

通过**询问他们**想要做什么或**需要什么**来协助他们解决问题。

如需更多建议，可参考 FamilySmart 资源平台的信息。这个平台是由年轻人创建的，可以了解他们在遇到挑战时希望从家人那里获得的言语支持。



# 如何在家庭中提升心理健康水平？

某些影响心理健康的因素是个人无法控制的，比如我们与生俱来的身体条件、特定的人际关系、生活经历（例如遭遇歧视）、生活条件（例如社区安全），以及影响我们日常生活的社会系统（例如经济）。

然而，**每个家庭都可以通过一些举措来促进心理健康和提升幸福感**，其中包括鼓励家人谈论他们的感受。

## 心理健康问题和障碍的迹象和症状是什么， 我应该何时为孩子寻求更多帮助？

关于孩子是否正在困境中挣扎，您往往是判断最准确的那个人。

相信您的直觉。如果您察觉到孩子的行为异常，请深入了解。

**请注意孩子的行为、情绪或人际关系的变化。**以下是一些需要引起您关注的行为：

- 出现睡眠问题
- 饮食习惯发生改变
- 长时间感到悲伤
- 情绪波动
- 感到焦虑
- 拒绝上学或在学校遇到更多困难
- 不愿出门或不愿参与原本喜欢的活动
- 与朋友/家人的关系出现问题

心理健康问题和障碍会影响一个人的思维、感觉和行为。

**其迹象和症状多有不同，每个人的表现都不一样。**

如需更多信息，请浏览 Kelty 儿童心理健康资源中心的这个[网页](#)。





# 家庭心理健康支持

寻求资源或支持的渠道很多，其中包括学校的心理咨询顾问。

- 与家庭医生交流，前往免预约诊所，或从心理健康专业人士那里获得支持。
- 与 FamilySmart 和 Kelty 儿童心理健康资源中心 的“同行者”工作人员交流，他们为 0-24 岁的儿童和青少年的父母/照护者提供心理健康支持，而 Foundry 服务中心则服务 12-24 岁的儿童和青少年的父母/照护者。

支持孩子的心理健康可能并非易事。家长可以通过以下方式首先管理好自己的心理健康：

- 自我关爱
- 在需要时寻求帮助
- 建立一个由家人和朋友组成的支持网络

如果您的孩子有**心理健康或物质使用危机**，请立即采取以下行动：

- 拨打 911 或带他们去最近的急诊室
- 拨打 310-6789 寻求心理健康支持
- 拨打 988 全国自杀危机求助专线 (National Suicide Crisis Line)
- 拨打青少年及儿童求助专线 (Kids Help Phone)：(1-800-668-6868)
- 拨打 KUU-US 第一民族危机与支持专线 (KUU-US Indigenous Crisis and Support Line)：1-800-588-8717

请**在此**了解为孩子寻求**即时帮助**的更多信息

