**照顾你孩子的精神健康**

## 孩子的情绪和行为变化是成长过程中的正常现象。尽管你比任何其他人都了解你的孩子，但有时候，识别正常行为和潜在精神健康问题之间的区别并不容易。没人会期望你是精神健康专家，但你可以采取一些行动来支持你的孩子。

**注意变化**

孩子情绪、行为和思维方面的一些变化可能说明他们需要额外的帮助。你可能会注意到孩子：

* 恐惧、焦虑和悲伤的感受以及/或突然发怒
* 避开朋友、家人和各种活动，以及/或精力不足
* 难以入睡和/或胃口变化
* 难以集中注意力
* 有不会消退的负面想法
* 有其它行为变化 – 幼儿更加情绪化或爱发脾气。

Headspace有一个清单，里面列出了你可能注意到的关于孩子精神健康的所有迹象。详情请参见：[如何与你的孩子谈论精神健康](https://headspace.org.au/dads/)。

其它一些值得考虑的问题包括：

* 情绪和行动已经持续多久？如果已经超过两星期，你可能应该寻求帮助。
* 情绪有多强烈？是否一直存在，还是间歇出现？
* 情绪和行为对孩子的学校作业、身体健康、关系和享受日常活动有多大影响？

**与孩子谈话**

谈论精神健康并不容易。有时候，我们担心这可能会令人不快或使情况变得更糟。

开启对话没有完美的方式。你说什么话将取决于孩子的年龄和理解能力。设法采用与以下相似的陈述：

* 我注意到，你最近好像心事重重。我可以和你谈谈，或听听你在想什么，看我能不能帮助你。
* 你最近看上去[不太对劲/心情时好时坏]。最近怎么样？
* 你看上去[焦虑/悲伤]。发生了什么事？我们可以一起解决。
* 如果你不想和我说，没关系，你可以告诉[信任的/认识的成年人]。你只要记住，我一直爱你，关心着你。

如果孩子向你袒露心扉：

* 向他们保证一切都会好的，告诉他们你很高兴他们愿意和你谈
* 承认谈个人想法和感受很不容易
* 问他们需要你做什么（尽管他们可能不知道自己需要什么）
* 提出帮助他们寻找信息和支持。

有关和孩子谈话的更多建议，请参见：

* **Raising Children Network：**[如何开始和孩子讨论他们的精神健康？](https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression)
* **Safe Minds：**[家庭问询建议单](https://deecd.tech-savvy.com.au/pluginfile.php/419/mod_resource/content/6/Inquire%20Tip%20Sheet%20(for%20families).pdf)
* **Reach Out：**[如何开展完美的对话](https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/things-to-try-coping-skills-and-resilience/how-to-have-a-great-conversation)

**获取支持**

如果你担心孩子的精神健康，应该先联系孩子的学校。他们可以帮助你获取教育和培训部提供的一系列支持。

**为你 – 服务、信息和工具**

你还可以使用其它服务、信息和工具来帮助自己决定孩子是否需要更多支持。

**服务**

* [Parentline:](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) 13 22 89 – 一项匿名、保密的电话服务，面向新生儿到18岁儿童的父母和照顾者。
* [Lifeline:](https://www.lifeline.org.au/) 13 11 14 – 24小时提供危机支持和自杀预防策略。
* [Beyond Blue:](https://www.beyondblue.org.au/) 1300 22 46 36 – 提供免费的一对一心理辅导，以及照顾精神健康的工具和资源。

**信息**

* 本部的[精神健康工具包](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx)
* Raising Children的[儿童精神健康和安康](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing)（适合0 - 8岁儿童）以及[青少年精神健康和安康](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/teen-mental-health-and-wellbeing)
* Headspace的[为朋友和家人](https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/) – 包括如何支持家人的信息，保持精神健康、理解青春期及如何开启对话的建议。
* [Reachout的父母自助内容](https://parents.au.reachout.com/self-help-content) – 提供建议和资源帮助孩子应对精神健康问题和日常问题，改善安康、联系和沟通。
* [Black Dog Institute](https://www.blackdoginstitute.org.au/getting-help) – 自助工具和App，提供何时和去哪里求助的建议，以及关于精神健康病症和支持团体的信息。

**工具**

Beyond Blue的[儿童精神健康检查清单](https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist)（适合4 – 16岁儿童）。该清单询问孩子的想法、感受和行为。它能帮助你决定孩子是否需要专业支持。检查清单是保密的。

**为孩子 – 服务和信息**

除了孩子的学校和家庭医生的支持外，孩子还能在家中获得一系列服务：

* [免费一对一心理辅导](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx) – 本部与headspace合作，让维州公立中学学生可以获得电话心理辅导服务。
* [Kids Helpline:](http://www.kidshelp.com.au/) 1800 551 800 – 7天24小时提供免费、私下和保密的电话和网上心理辅导，面向5到25岁的儿童和年轻人。
* [headspace:](https://headspace.org.au/) 1800 650 890 – 专业网上和电话心理健康支持服务，面向12到25岁的年轻人。
* [ReachOut](https://au.reachout.com/) – 一个网上精神健康组织，面向年轻人及其父母。该组织提供实用支持、工具和建议，帮助年轻人应对从日常问题到艰难时期的任何情况。

**紧急情况下**

如果你认为孩子面临迫在眉睫的危险，请拨打000或带孩子去医院急诊部。