**照顧孩子的心理健康**

## 孩子情緒和行為的變化是成長過程中的正常現象。即使您是最了解孩子的人，有時可能也難以區分正常行為和潛在心理健康問題之間的差異。您不需要成為心理健康專家，不過您可以採取以下措施來支持您的孩子。

**留意孩子的變化**

孩子某些情緒、行為和想法的改變可能代表著他需要額外的幫助。您可能注意到孩子有以下情況：

* 害怕、焦慮、傷心和/或發怒
* 退出和朋友及家人的交流及各類活動和/或精神低落
* 難以入睡和/或食慾發生變化
* 難以專心
* 難以擺脫負面的想法
* 其他行為改變──年紀較小的孩子可能變得更情緒化或更會鬧脾氣

Headspace有一份關於孩子心理健康狀態跡象的詳細清單可供您參考。欲知進一步資訊，請參考[怎樣和孩子談論心理健康](https://headspace.org.au/dads/)網頁。

也請想想以下事項：

* 這些情緒和行為持續多久？如果時間超過兩週，則可能是尋求幫助的時候了。
* 這些情緒有多強烈？這些情緒一直持續還是來來去去？
* 這些情緒和行為對孩子的學業、身體健康、人際關係和享受日常活動產生多大的影響？

**和您的孩子聊聊**

開口談論心理健康話題可能很不容易。有時候我們擔心這可能會造成不愉快，或是會讓情況變得更糟。

該怎樣開啟話題並沒有標準答案。您需視孩子的年紀和理解能力來決定怎樣開口。建議嘗試運用以下用「我」開頭的句子：

* 我發現你最近好像心裡有很多事。我很願意跟你聊聊或聽你說，然後看我能不能幫忙。
* 你最近好像[不太對勁/心情起伏大]，最近好嗎？
* 你看起來好像很[焦慮/難過]，發生什麼事？我們可以一起想辦法。
* 如果你不想和我說沒關係，你可以和[信任/認識的成人]說。我會繼續表達我對你的愛和關懷。

如果您的孩子對您敞開心胸：

* 安慰孩子一切都會好起來，還有您很高興他告訴您這些
* 承認開口談論私人想法和感受有時候很難
* 問孩子需要你怎樣幫忙（即使他可能不知道自己需要什麼）
* 主動幫忙孩子尋找資訊和支持。若需更多和孩子談話的技巧，請參考以下網頁：
* **Raising Children Network：**[我該怎樣開口和家中年輕人談論他的心理健康？](https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression)
* **Safe Minds：**[給家人的對話技巧](https://deecd.tech-savvy.com.au/pluginfile.php/419/mod_resource/content/6/Inquire%20Tip%20Sheet%20%28for%20families%29.pdf)
* **Reach Out：**[優質對話技巧](https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/things-to-try-coping-skills-and-resilience/how-to-have-a-great-conversation)

**獲取支持**

如果您擔心孩子的心理健康，請先聯繫孩子的學校。學校可以幫助您獲取Department of Education and Training提供的一系列支持。

**您可以獲取的服務、資訊和工具**

您還可以透過不同服務、資訊和工具來幫助您決定孩子是否需要進一步的支持。

**服務**

* [Parentline:](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) 13 22 89──匿名且保密的電話服務，從新生兒到18歲孩子的父母和照顧人都可使用。
* [Lifeline:](https://www.lifeline.org.au/) 13 11 14──24小時危機支持和預防自殺策略。
* [Beyond Blue:](https://www.beyondblue.org.au/) 1300 22 46 36──一對一的保密心理輔導，以及照顧您心理健康的工具和資源。

**資訊**

* 本部的[心理健康工具包](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx)。
* Raising Children的[兒童心理健康](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing)（適合0-8歲）網頁和[青少年心理健康網頁](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/teen-mental-health-and-wellbeing)。
* Headspace的[給朋友和家人](https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/)網頁──內容包括怎樣支持家人、維持健康心理的建議、理解青少年期和怎樣開啟對話。
* [Reachout的家長自助資訊](https://parents.au.reachout.com/self-help-content)──提供建議和資源以幫助您的孩子處理心理健康問題、日常問題、身心健康、人際聯繫和溝通。
* [Black Dog Institute](https://www.blackdoginstitute.org.au/getting-help)──自助工具和手機app、什麼時候在哪裡求助的建議、心理健康狀態的相關資訊以及支持小組。

**工具**

Beyond Blue的[兒童心理健康檢查表](https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist)（適合4–16歲）。這個檢查表詢問您孩子的想法、感受和行為表現的相關問題。這可以幫助您決定您的孩子是否需要專業人士幫助。該檢查表是保密的。

**您孩子可以獲取的服務和資訊**

除了您孩子的學校和家庭GP提供的支持以外，您的孩子還可以在家獲取以下一系列服務：

* [免費一對一心理輔導](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx)──本部和headspace合作，讓維多利亞州中學學生可以透過電話使用心理輔導服務。
* [Kids Helpline:](http://www.kidshelp.com.au/) 1800 551 800──為5歲到25歲年輕人群提供的免費、私密及保密電話及網路心理輔導服務，每週7天、每天24小時提供。
* [headspace:](https://headspace.org.au/) 1800 650 890──為12-25歲年輕人群提供的專業網路及電話心理健康支持服務。
* [ReachOut](https://au.reachout.com/)──為年輕人和其父母提供服務的網路心理健康組織。提供實用的支持、工具和技巧，可幫助年輕人渡過日常問題到艱難時期的一切。

**緊急情況**

如果您認為您的孩子有急迫的危險，請撥打000或帶孩子前往醫院急診部門。