

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](#)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？](#)
- [Safe Minds：給家人的對話技巧](#)
- [Reach Out：優質對話技巧](#)



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](#) : 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](#) : 13 11 14——24小時危機支持和預防自殺策略。
- [Beyond Blue](#) : 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](#)。
- Raising Children的[兒童心理健康](#)（適合0-8歲）網頁和[青少年心理健康](#)網頁。
- Headspace的[給朋友和家人](#)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](#)——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](#)——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](#)（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](#)——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](#) : 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](#) : 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](#)——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。

