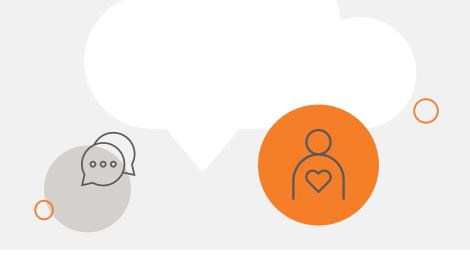
Optum

談論精神健康 四大提示: 給家中有青少年和 年輕子女的父母



任何時候,精神健康都是一個重要的話題。**在疫情大流行期間,有 58% 的青少年表示疫情影響了他們的精神健康**,」此時的精神健康話題更形重要。

對某些家庭而言,談論精神健康也許是一件司空見慣的平常事。但是對於其他家庭,這可能是一個 新話題,而且初初接觸也許會感到有點尷尬。但是,越是多談論這個話題,您就越感到自在,對於 您和家人都是如此。

如果您不知道如何開始,請記住這四大提示:

- 1. 記住在青少年時期是個什麼狀態。 青少年正是經歷身心變化的階段。他們也許剛剛拿到第一份工作、正在學習開車,或喜歡經常和朋友在一起,而與父母相處的時間漸少。這些都是發育期間的正常情況。社交媒體也可能影響到青少年的生活,讓他們對於能否得到他人的認可感到焦慮、疲於應付源源不斷的訊息通知,並且擔心自己錯過了什麼。頻繁使用Instagram 的少女也與她們對於身材不滿,以及焦慮、憂鬱及自尊心低落有著關聯性。²
- **2. 留意徵兆。** 青少年也許會自動提起精神健康的話題。他們也許會提起某位朋友所經歷的事或他們自己的感覺。聆聽至關重要,以免錯失這些機會。
- 3. 尊重彼此的差異。您與您家中的青少年或年輕子女很可能對政治、社會或其他話題有不同的看法。可能有點難,但請 儘量保持冷靜並尊重他們的不同看法。這樣有助您建立彼此間的信任,讓他們更願意對您暢所欲言。與其說教,還不如 協助您的子女規劃,如何為將面臨的關於飲酒和毒品、感情及其他方面的議題做好健康選擇的準備。
- 4. 瞭解精神健康。 雖然許多人對於憂鬱、焦慮或其他精神健康的問題有著親身經驗,但是對於某些人而言,這些都是全新的話題。如果您不熟悉這些情況,請在向他們提起這些話題前先自我教育一番。此外,還應當知道要關注哪些徵兆。如果有人幾個星期以來都一直感到悲傷或沉默寡言、情緒起伏很大、過度擔憂或與他人起爭執,則他們可能正經歷精神健康問題而需要幫助。³



不知道如何開始談論精神健康? 請查看這些您與家人可一起使用的對話開場白。 下載自 optumeap.com。

如果您自己或您認識的人有自殺念頭,請立即尋求協助。**如果您自己或您認識的人面臨迫在眉睫的危險,請撥打緊急情況服務電話。**



- 1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final .pdf?sfvrsn=f23bd740_4. November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
- 2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. Psychol Pop Media Cult. 2019;8(4):482–490. psychot.apa.org/record/2018-15210-001.
- 3. World Health Organization. Depression. who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression. September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.
- 4. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況,美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話,或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能會有利益衝突,如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計劃) 採取法律行動,便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供,可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和/或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum®是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。 © 2022 Optum, Inc. 保留所有權利。WF5997810 138262-012022