

## 您孩子的心理健康： 看医生时要讨论什么

作为父母，您知道在初级保健看诊时要考虑多少关于孩子身体健康的问题。但您知道孩子的儿科医生对他/她健康发展的各个方面都很关注吗？其中就包括心理健康方面。

您孩子的初级保健看诊是您提出任何情绪、行为或心理健康问题的最佳时机。就像您对身体健康的担忧一样，现在提出任何担忧非常重要。这有助于医生在心理健康问题变得过于严重之前及早发现。

以下是您孩子的医生想要听到的一些改变。

### 行为的改变

您孩子的日常行为有什么明显变化吗？

例如：

- 食欲和饮食模式
- 睡眠（明显变多或变少，似乎一直很累）
- 情绪（悲伤、担忧、紧张、焦虑、压力、易怒）
- 与朋友的关系（朋友减少，不愿意参加玩耍约会或夏令营）
- 在家里的行为（注意力分散、有攻击性、强迫性、对于小事更不灵活或为其心烦、脾气暴躁）
- 上学的意愿
- 关于在校行为的报告
- 在校学习表现
- 与父母、兄弟姐妹或其他家庭成员的互动
- 如厕或尿床

### 性格的改变

您孩子的性格有什么明显变化吗？

例如：

- 更沉默寡言或孤僻
- 更粘人
- 爱哭或表现得比平时更易怒
- 新的迷恋（整洁、电子游戏、例行公事、食物）
- 更反叛或违反规则

### 兴趣的改变

您孩子的兴趣是否突然改变或巨大改变？

例如：

- 不做他们通常喜欢做的事（和朋友一起玩、听音乐、做运动）
- 花大量时间在新的活动上（锻炼、看电视）

### 总结

这些警示信号中的任何一个可能只是您孩子的临时变化。或者也可能是更严重问题的开端。请记住，50%的心理健康问题始于14岁。因此，您应该在孩子的初级保健看诊中提出关于他/她整体健康的任何问题。