



# ProjectTEACH

## 您孩子的心理健康： 青少年心理健康

随着孩子进入青春期，您对他/她的情绪和心理健康的担忧也会随之改变。然而，通常青少年不会像年幼的孩子那样直接向父母表达自己的担忧。请记住，您的初级保健医生接受过专业培训，能够回答您关于孩子一生中这个复杂时期的问题。年度看诊是让您的问题得到解答的好时机。

重要的是要记住，即使您觉得与青少年子女的关系变得疏远，您仍然是最了解自己孩子的人。现在是时候将您对孩子的了解与塑造其生活的其他社会互动相结合的时候了。在这段脆弱的时期，尤其会开始出现睡眠障碍、饮食紊乱、抑郁、吸食毒品和饮酒等问题。

所有这一切都意味着，您向医生提出的问题将包括以下几个方面：1) 您个人对孩子的理解；2) 孩子可能会告诉您或朋友、导师的担忧；3) 您的医生在看诊时提出的问题。

既然孩子长大了，他/她需要与医生单独相处。青少年往往有自己的问题，而父母没有想过会提出这些问题。还有一些事情更适合在没有父母在场的情况下讨论。作为父母，您仍然可以帮助孩子为这个单独交流的机会做准备。这是一个直接了解您的青春期孩子及其所属群体的重要时机。

### 在初级保健看诊之前准备好与您的青春期孩子交谈

讨论下面的问题最好采用循序渐进的方式，而不是在某次看诊前一次性全部讨论。许多家长担心在提出难以回答的问题时青少年没有认真听。但是，为青春期孩子的初级保健看诊做准备意味着必须要问一些这样的问题，而且有证据表明，即使孩子表现得好像没有在听的时候，实际上他们很认真在听父母说话。

- 从开放式问题开始，如果孩子看起来有意深入交谈，就缩小话题范围。
- 与您的青春期孩子坦率交谈——不要含糊其辞。这是确保你们在谈论同一件事的最佳方式。

### 谨记以上指导，先从以下重要问题开始。

- 你有什么问题想和医生谈的吗？你有什么问题想让我（医生）和医生谈的吗？请记住，除非你告诉医生的事情看起来真的很危险，否则你在看诊时的谈话内容会绝对保密。
- 你的医生可能会问到学校的事：一切顺利吗？有什么科目特别难吗？有比较难相处的老师吗？为什么？
- 医生可能还想了解你的交友情况和你参与的活动类型，比如体育活动，甚至社交媒体。医生可能会问到霸凌问题：你被霸凌过吗？
- 你的医生可能会问到吸食毒品或饮酒的问题。你可以在我离开后再讨论这个问题。即便如此，我还是想问问你：你有什么问题要问我吗？
- 我也很确定你的医生会和你谈到性方面，包括避孕和性传播疾病。你有问题要问我吗？

## 从这些一般性问题转到更具体的问题。

你也可以开始温和地询问一些在青少年时期开始的情感困扰症状。如果孩子对任何这些问题的回答令您忧心，请立即联系您的医生。得到肯定总比后悔没有确认好。

- 你的饮食习惯怎么样？你觉得自己的外貌怎么样？
- 你觉得自己怎么样？你高兴吗？最近你觉得什么有趣？
- 你睡得怎么样？你什么时候睡觉？很难醒来吗？
- 你习惯喝多少咖啡和能量饮料？
- 你在担心什么吗？你担心什么？
- 你是否曾希望自己没有来到这个世上？你有想过伤害自己或是自杀吗？你伤害过自己吗？

## 最后是一些家长认为更难回答的问题。

这些问题包括询问性别和性取向。尽管人们会比以前更加公开地讨论这些问题，但开始这些讨论时要温和而直接，这一点仍然很重要。

- 你对自己在性方面有什么想法或担忧吗？你认为自己是异性恋还是同性恋？或者说你还在尝试弄清楚吗？
- 你认同自己的性别吗？你认为自己是男孩还是女孩？你想和医生谈谈这些事情吗？你有什么要我问的吗？

许多父母和青少年会对这类问题感到焦虑。直截了当，如果你在准备看诊时出现任何顾虑，请记住你可以与医生谈谈。这个阶段很有趣，但也可能相当麻烦。试着坚持下去，好好享受吧！

### 总结

请记住，您最了解自己的孩子。但如果您对这些问题的回答让您有所顾虑，请将您的顾虑看作是向医生提出更多问题的机会。毕竟，正因为如此我们才需要医生！