

您孩子的心理健康： 青年人的心理健康

一旦孩子离家去上大学或工作，您可能会不知道如何引导他/她与初级保健医生接触。作为父母，您可能会觉得孩子应该“靠自己”，在没有您指导的情况下学会处理任何心理健康问题。

虽然青年子女确实更加独立，而且面临着诸如掌握教育、职业和社交新技能等发展任务，但他们仍然非常依赖您，尽管他们可能不会明说，但他们确实重视您的意见。

相比年少时，18-26 岁的青年人更能与您就各种重要问题展开公开、直接的对话。所以，请尽管发起针对他们身体和情感健康的讨论。

虽然这个年龄段的孩子被社会视为“成年人”，但他们的大脑要到 26 岁左右才会发育完全。他们仍然冲动，并未完全成熟。人在这个阶段可能比一生中的任何时候都更容易遭遇情绪压力和精神障碍风险。作为父母，多留意这个年龄阶段的心理健康问题非常重要。

青年时期的发展基准和问题

在这个时期，您的孩子需要完成以下几个方面的发展任务：

- **认知方面。**他们将以更为复杂的方式审视自己和世界。他们会质疑自己的（和您的）价值观和理想。
- **社交方面。**他们将发展更加成熟且亲密的恋爱关系。这可能包括更多的性探索，其中包括注意自己的性取向。他们此时会将恋爱关系视为结婚和组建自己家庭的可能途径。虽然他们认为自己是自主的个体，但他们也强烈地感到自己是群体的一部分。
- **感情方面。**青年人开始与同龄人和您建立更成熟的关系。很多时候他们仍然冲动，而且情绪难以预测。但他们变得更有同理心，更能理解他人的感受和动机。
- **工作方面。**青年人非常关心自己的学术或职业方向，以及未来如何谋生。他们想确定职业目标。

心理健康风险

这个群体最大的障碍原因在于心理疾病——远远超过身体疾病。在这一年龄段，许多心理疾病开始显现，包括情绪障碍、药物应用障碍、焦虑障碍、自杀行为、睡眠障碍、因遭受霸凌或性侵而导致的创伤后应激障碍，以及少有的精神病。最令人忧心的是，苦苦挣扎的青年人中只有大约 25% 的人会真正寻求心理健康方面的帮助。

青年时期的发展基准和问题

请记住，许多青年人不会先开口。所以得由您先开口。还要记住，您最了解自己的孩子，而且孩子依赖您提供建议。

您的孩子将会单独去见初级保健医生，所以和孩子谈论任何问题很重要，这样他们就可以和自己的医生讨论这些问题。有些孩子可能仍然想让您陪他们去看诊，但假设他们会自己去。

这里有一些要问孩子的重要问题以及与孩子讨论的重要话题。从开放式问题开始，看看他们是否会提出一个问题，然后开始问更具体的问题。

开放式问题

- 总的来说情况怎么样？
- 给我讲讲学校/工作的事好吗？还好吗？有什么问题吗？
- 我知道这是私事，但你谈恋爱了吗？最近情况怎样？
- 你和朋友的关系怎么样？你觉得自己与他人关系紧密还是孤立无援？
- 你现在生活中有什么问题吗？你有什么事想和我谈的吗？

具体的问题

- 你最近心情如何？你情绪低落吗？
- 你想过自杀吗？如果想过，请告诉我你的想法或者任何计划、意图。注意：请记住，谈论自杀并不会增加风险。
- 你有喝酒或吸食毒品吗？如果有，你觉得自己过度了吗？
- 你是否经常担心什么？你对什么事感到焦虑吗？
- 你的睡眠和精力怎么样？你的胃口怎么样？你的注意力呢？
- 你有性生活吗？如果有，你采取保护措施了吗？
- 你的圈子里存在霸凌现象吗？你如何应对？
- 你或你认识的人曾经遭遇过性侵吗？如果遭遇过，你已经得到帮助了吗？我能帮上什么忙？
- 你经常担心自己的体重、体形或外貌吗？
- 你如何应对压力？
- 你觉得自己需要寻求咨询服务吗？你想过吗？你觉得怎么样？

有很多要讨论的。请勿试图一次谈话就讨论完所有这些话题。青年时期虽然有时很精彩，但也可能会出现难以承受的压力。您的孩子需要能够和您谈论这些问题。您的支持可以帮助孩子更放心地向自己的初级保健医生或心理健康专家表达自己的担忧。

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！