

在假期支援 你的年輕人



假期讓學生離開他們的朋 友和經常性的學校支援

日常規律發生變化會讓一些年輕人感到壓力、感到孤立和孤獨，這時家長的支援非常重要。

以下一些資訊能幫你支援一名年輕人在假期保持健康心態，另外還有一些資訊或許能幫你察覺你的年輕人何時需要額外支援以及到哪去尋求幫助。

你有很多種方法可以支援你的年輕人在假期裏保持身心健康：

1. 鼓勵他們與其他人保持聯繫

社會關係對年輕人的總體健康非常重要。

他們不時需要把時間留給自己是可以的，但要鼓勵他們在假期和朋友保持聯繫。朋友可以帶來娛樂也可以帶來支援，花時間和朋友在一起對維持和發展現有友誼也非常重要。

假如你的年輕人不太想出去，哪怕一個電話、發電子郵件、短信或臉書訊息也能幫他們感到和家人朋友連在一起。

2. 鼓勵他們參與

鼓勵他們參與義工活動、興趣活動、俱樂部或委員會活動、或參加體育活動 - 這樣有助於讓年輕人感到與他們所在的社區緊密相連。可以的話和他們一起參與。

讓他們參與決策，讓他們承擔家庭責任（比如決定晚飯吃什麼、幫忙一起準備）。

幫他們制定現實目標。制定並實現現實目標能起到難以置信的促動作用，而且有助於建立自信。

3. 鼓勵他們參加運動

每個人的身心健康都離不開運動。假如年輕人覺得情緒低落或覺得有些事很棘手，運動可能是他們最後才會想到去做的事。但即便是輕微的運動，比如在外面走步，也有助於減緩壓力和沮喪情緒、脫離煩惱思緒、提高注意力和改善情緒。

假如你的年輕人不願意活動，找一種你們兩人都喜歡、能在一起做的身體活動（比如游泳、和朋友一起打球或騎腳踏車），並做計畫定期一起做。

4. 鼓勵他們遵守日常生活規律

晚上睡眠好能幫助年輕人感到有活力、有動力而且能集中精力做事。

青少年體內的生物鐘會發生很多變化，對睡眠規律會產生影響，因此年輕人更有可能出現睡眠方面的問題。固定起居時間有助於解決這方面的問題。鼓勵你的年輕人每天在大致相同的時間起床、醒了後就起床、而且每晚在大致相同的時間上床。

午飯後要避免咖啡因，臥室要安靜、光線要暗、室內不要凌亂，上床前把電子設備都關掉，這也有助於他們睡個好覺。

5. 鼓勵他們培養健康飲食習慣

吃的好不僅能降低出現身體健康問題的風險（比如患心臟病和糖尿病），而且還對睡眠習慣、能量水準、情緒和總體身心健康大有裨益。

良好平衡的飲食結構意味著要少吃垃圾食品/甜食、多吃蔬菜、水果、全麥穀物和多喝水，這樣能保證你的年輕人不缺維他命和礦物質，幫助他們身體和大腦正常運轉。

6. 鼓勵他們玩！

花時間盡興地玩能幫助你的年輕人充電、豐富他們的人際關係並減少壓力和焦慮。

在假期支援 你的年輕人



幫助你支援年輕人的提示

- 1 注意觀察他們的痛苦或令人擔心的行為
- 2 關心他們這方面的問題（比如問“我注意到你現在似乎不太開心。”）
- 3 對他們的情感予以肯定（比如說“這地方看上去確實很難呆/我能理解你為什麼對此不開心。”）
- 4 尋找恰當的支援並鼓勵他們採用健康的應付策略（比如說“你需要幫忙處理這個問題嗎？”）
- 5 過一會再查看他們怎麼樣。



顯示年輕人遇到困難的跡象

年輕人情緒忽高忽低是正常的，但持續超過兩周的情緒變化、活動參與變化和思維模式變化可能顯示年輕人需要額外支援。

情緒變化包括：

- 無緣無故對朋友或家人發脾氣
- 覺得緊張、坐立不安、精神壓力大或擔憂
- 無緣無故哭、長時間覺得難過或情緒低落。

活動參與變化包括：

- 不喜歡或不想參與他們平時喜歡做的事
- 介入他們平時會避免的危險行為
- 不尋常的睡眠或飲食習慣。

思維模式變化包括：

- 有很多消極的想法
- 對自己和對世界發表扭曲的看法（比如什麼東西都不好、都沒有意義）

假如你認為你的年輕人有受傷風險，你應該向家庭醫生、精神健康服務機構或緊急部門尋求專業支援。

支援服務選項

- **headspace** 各中心為12至25歲的年輕人提供支援、資訊和建議 - headspace.org.au
- **eheadspace** 為12至25歲的年輕人提供線上心理輔導和電話支援 - eheadspace.org.au 1800 650 890
- **兒童幫助熱線 (Kids Helpline)** 是為5至25歲的年輕人提供的24小時電話及線上心理輔導服務 - kidshelpline.com.au 1800 55 1800
- **生命線 (Lifeline)** 是24小時電話心理輔導服務 - lifeline.org.au 13 11 14
- **家長熱線** 1300 301 300
- **ReachOut.com** 網站上有健康方面的資訊。

要瞭解自殺或支援及協助的更多資訊，訪問

headspace.org.au/schoolsupport
或 headspace.org.au

要進一步獲得指引，請參考headspace學校支援自殺事後防範工具箱 - 中學指引。