



注意到孩子的心理健康问题

如何知道是否应该担心孩子的心理健康和福祉？

作为家长/照顾者，您最了解自己的孩子，通常您也是第一个注意到他们可能遇到了心理健康困难的人。您也许注意到了他们在情绪、行为或身心发展方面的变化。这份记录表提供了一些提示，帮助您评估孩子是否可能正在经历心理健康问题。

请注意：虽然我们在全文中使用“孩子”一词，但我们意识到您所照顾的可能是青少年或年轻的成人。

您可以在下方的表格中记录您注意到的变化的各个方面：问题的**性质**、**持续时间**、**强度**、**频率**以及**影响**。如果您选择寻求专业帮助，您在此表中的记录或有助于您在分享担忧时整理思路。

记录表
性质
描述担忧的性质。您注意到了哪些迹象？您观察到了什么？

持续时间
您首次注意到这些迹象是什么时候？这种情况持续了几天、几周还是几个月？这个变化是逐渐发展的还是突然发生的？这个变化是否与任何重大人生事件同时发生？




记录表

强度

您注意到的情绪或行为有多强烈？ 这些情绪或行为是否属于孩子年龄和发展阶段的典型表现？如果不属于，这些担忧是轻微的、中度的还是更严重的？（考虑在1到10的范围内评级。如果您随时间对其进行评级，可能会看到进展或注意到何时需要更多帮助。）



频率

您注意到这些担忧的频率是多少？ 您是每天、每周还是偶尔才注意到这种情况？这是否与任何特定的事件、时间或情况相吻合？



影响

这个担忧对孩子及其日常生活产生了怎样的影响？ 孩子在学业方面是否遇到困难？孩子与朋友和家人的关系是否受到影响？孩子对曾经喜欢的事物是否不再感兴趣？孩子在饮食和睡眠方面是否遇到问题？



如果您对 these 提示的回答表明这些担忧持久（即超过两周）、强烈、频繁和/或影响了孩子在家中、学校或社区的正常表现，那么您的孩子可能正在经历心理健康问题。下一步可能是与孩子讨论您所观察到的情况，和/或寻求受监管的心理健康专业人士（例如社会工作者、心理学家）的指导。

有许多关心孩子的心理健康专业人士可以提供帮助。可以从您孩子的学校和/或家庭医生开始。安大略省的大多数教育局均提供由学校社工和心理工作者提供的免费心理健康服务。此外，还有可以提供帮助的社区资源。您可以通过[安大略省儿童心理健康](#)或[One Stop Talk](#)查询本地社区中的帮助选项。

更多深度信息请见：[注意到孩子的心理健康问题](#)

如遇紧急情况——如果您的孩子已制定自杀计划并打算立即付诸行动——不要让孩子独处。立即联系自杀危机求助热线（9-8-8），前往当地医院的急诊室，或呼叫救护车。如果您发现孩子自杀未遂，请立即拨打911。

