

您的孩子是否需要心理健康方面的帮助？



心理健康很重要

儿童和青少年有时会感到悲伤、焦虑、愤怒和易怒。大多数情况下，挑衅行为和情绪是成长过程中必然会经历的一部分。

尽管如此，各个年龄段的人都有可能出现心理健康障碍，而儿童和青少年的某些行为可能预示着更严重的问题。哪些是阶段性的，哪些又需要引起重视呢？以下这些迹象可以帮助您判断儿童或青少年是否需要医疗保健提供者的帮助。

幼儿需注意的表现

儿童可能会：

- 频繁发脾气，或大部分时间极度易怒。
- 频繁谈论恐惧或担忧。
- 抱怨自己头痛或胃痛，医生却查不出原因。
- 除开看电视或玩电子游戏，无法安静坐着。
- 感到学习困难，或近期成绩下降。
- 重复某些行为，或因担心坏事发生而频繁检查物品。

青少年需注意的表现

大龄儿童可能会：

- 对曾经喜欢的活动或兴趣爱好失去兴致。
- 精力不足。
- 睡眠过多或过少。
- 过度节食或锻炼，或害怕体重增加。
- 有自残行为，如割伤或烫伤自己。
- 吸烟、饮酒或嗑药。
- 独自或与朋友一起从事风险行为。
- 有自杀念头。
- 声称自己听到了别人听不到的声音。

心理健康对孩子的整体健康状况至关重要。如果孩子的行为持续数周或更长时间，请寻求帮助。如果这种行为让您的孩子或家人感到痛苦，或影响到孩子在学校、与朋友相处或在家中的正常表现，也应寻求帮助。如果孩子表现出危险行为，或孩子说要伤害自己或他人，应立即寻求帮助。



如有需要，请寻求帮助

如果您需要帮助来维持或改善健康状况，可以咨询您的初级保健提供者。如果您感到不堪重负，这样做尤为重要。如果您处于危机之中，需要立即找人倾诉，可以拨打或发送短信至 **988**（全国自杀和危机生命线），联系训练有素的顾问。

康特拉科斯塔健保 (Contra Costa Health) 心理健康服务

立即寻求与心理健康或物质使用相关的帮助和支持。任何人都可以为自己或关心的人拨打此热线。

Contra Costa Health ACCESS 热线（24 小时）
请致电 **1-888-678-7277**

获取行为健康危机支持或行为健康服务转诊。

Contra Costa 县
A3 危机响应（24 小时）：
请致电 **1-844-844-5544**

Contra Costa 危机中心（24 小时）：
请致电 **211** 或 **988**
发送短信“HOPE”至 **20121**

免费且保密。



健康教育



访问 healthd.cchealth.org 或扫描二维码，获取健康提示、自我管理工具和更多心理健康相关信息。

有用的心理健康资源

全国精神疾病联盟 (NAMI)

网站：nami.org

Contra Costa 县 NAMI

网站：namicontracosta.org

Concord 心理健康联盟

网站：mentalhealthconnectionsca.org

加州全民心理健康

网站：mentalhealth.ca.gov

国家自杀和危机生命线

网站：988lifeline.org

行为健康线上服务

免费且保密。您和您的家人可免费使用在线行为（心理）健康平台。

- **BrightLife Kids** 适用于看护者以及 0 至 12 岁儿童。
- **Soluna** 适用于 13 至 25 岁的青少年和年轻人。

平台网址为 hellobrightline.com 或 solunaapp.com。您也可以前往 Apple App Store 或 Google Play 下载相关应用。