

12-17 岁预防保健

您孩子的就诊

青少年可以选择与医护人员进行一对一交谈。青少年在此期间有机会私下向医护人员提出问题。这有助于提高青少年对其健康的关注度，还可以帮助青少年认识到对自己的健康负责的必要性。更好的是，这可以为青少年成长为成年人并学会管理自己的健康奠定基础。

焦虑和抑郁筛查

向青少年的初级保健医生咨询心理健康筛查。焦虑和抑郁可能会造成严重的影响。例如，影响青少年的思想、情绪和日常活动。好消息是，针对该问题，有可提供协助的管道。

抑郁症状可能包括：

- 在大多数时候感到悲伤、绝望或易怒。
- 对喜欢的活动失去兴趣。
- 原因不明的疼痛和痛苦。
- 注意力和记忆力问题。

焦虑症状可能包括：

- 始终感到紧张或不安。
- 过度忧虑。
- 睡眠问题和饮食习惯改变。

Denti-Cal



定期进行牙科检查是青少年拥有强健牙齿的关键。Denti-Cal 可以帮助青少年获得其所需要的牙科护理，包括检查、洁牙和治疗。如需联系牙医或获取更多信息，请访问 smilecalifornia.org、扫描二维码或拨打 1-800-322-6384。

行为健康线上服务



您可以获取在线行为（心理健康）应用程序。这些应用程序是免费的。**BrightLife Kids** 专为看护者以及 0 至 12 岁儿童打造。**Soluna** 专为 13 至 25 岁的青少年和年轻人设计。在线获取地址为 helloworldbrightline.com 或 solunaapp.com。您也可以前往 Apple App Store 或 Google Play 进行下载。

咨询护士

有关预防检查的问题，请联系咨询护士，电话：**1-877-661-6230（选择 1）** (TTY 711)。此电话为免费电话，全天候为您服务，包括节假日。

与青少年进行健康谈话的建议

青少年时期是快速变化、探索和冒险的阶段。帮助青少年做出健康的决定。与青少年讨论如何避免风险行为。设定明确的期望并经常确认情况。应对不健康或不安全的行为。

安全的行为和健康的关系

倾听并与您的孩子谈论有关酒精、烟草、药物、约会的话题。以下是与青少年进行开明对话的一些建议。

- 经常进行简短、非正式的对话。
- 坚定并明确表达您的立场。
- 了解并着重事实。
- 使用青少年易于理解的信息。
- 询问您可能注意到的任何活动或行为变化。
- 为健康的沟通营造一个安全的空间。
- 支持并培养孩子理解他人的技能，例如同理心和尊重。

科技和媒体安全

与青少年谈论科技和社交媒体的使用并不容易。以下是有助于保护青少年健康的一些建议。



对科技使用设定限制。您可以与青少年一起制定家庭媒体计划。



确认社交媒体的使用情况。问孩子是否接触到了让他们感到不适的人或信息。







在技术干扰睡眠的情况下，分享有助于提升睡眠质量的想法。



反思使用或不使用技术时的感受。

行为和心理健康服务

立即寻求与心理健康或物质使用相关的帮助和支持。我们提供全天候服务，可帮助解决青少年的需求。我们提供的服务包括危机支持和其他行为健康服务。服务免费且保密。如遇紧急情况，请拨打 911 或前往最近的急诊室。

-  Contra Costa Health 行为健康热线：1-888-678-7277
-  Contra Costa 县 A3 危机响应热线：1-844-844-5544
-  Contra Costa 危机中心：拨打 211 或发送“HOPE”至 20121
-  自杀和危机生命热线：拨打 988 或访问 [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)