

12 到 17 歲的預防性照護

您孩子的就診

青少年可以選擇與醫師進行一對一的交談。這樣一來，可便於私下提出問題。這樣孩子對自己的健康會更加關注。而且也能讓孩子體會到必須對自己的身心健康負起責任。不僅如此，還可以奠立基礎，讓孩子順利成長為成年人，並且學會管理自己的健康。

焦慮和抑鬱症篩檢

請向您家中青少年的家庭醫師諮詢心理健康篩檢的事宜。要是有焦慮和憂鬱症的狀況，情況可能很嚴重。這對青少年的思想、情緒和日常活動都會造成影響。好消息是，有可提供協助的管道。

憂鬱症的症狀可能包括：

- 大多數的時間處於悲傷、絕望或易怒的狀態。
- 對原本喜好的活動失去興趣。
- 身體不明原因地疼痛。
- 注意力不集中和記憶衰退。

焦慮的症狀可能包括：

- 一直感到緊張或不安。
- 過度擔憂。
- 睡眠障礙和飲食習慣改變。

Denti-Cal



對於保持您家中青少年牙齒的健康強韌來說，定期接受檢查非常重要。Denti-Cal 可以協助您家中的青少年獲得所需的牙科照護。此計劃包含檢查、清潔和治療。請使用此二維碼進入 smilecalifornia.org，或撥打電話 1-800-322-6384 向牙醫查詢查詢牙醫或取得更多資訊。

行為健康虛擬服務



您可以使用線上行為（心理）健康應用程式。這些應用程式是免費的。**BrightLife Kids** 是專為照護者和 0 至 12 歲的兒童所設計。**Soluna** 適合 13 至 25 歲的青少年和青年使用。可造訪 hellobrightline.com 或 solunaapp.com。從 Apple App Store 或 Google Play 也能取得。

諮詢護士專線

若對預防性檢查有疑問，請撥打我們的諮詢護士專線 **1-877-661-6230**，並選擇 **1 (TTY 711)**。這是免費電話，服務時間：每週 7 天，每天 24 小時（包括節假日）。



與家中青少年討論健康事項的小秘訣

青少年是一段變化迅速，並且勇於探索和冒險的時期。請協助您家中的青少年作出健康的決定。例如，與子女討論避免作出危險的行為。請設立明確的期望，並經常審視落實的情形。發現有不健康或不安全的行為需及時應對。

安全的行為和健康的關係

傾聽家中青少年對於酒、香菸、藥物和約會的看法，並與之討論。以下是與您家中青少年開明談話的一些小秘訣。

- 保持簡短、非正式，並且經常交談。
- 明確表達並堅持您的立場。
- 瞭解並著重於事實。
- 使用依子女的年齡易於理解的資訊。
- 注意到活動或行為上有任何變化時隨即關切。
- 營造能夠健康地溝通、令人安心的空間。
- 培養理解感受的能力，例如同理心和尊重。

科技與 媒體安全

想要與您家中的青少年談論科技和社交媒體的使用，這可能並不容易。以下幾個小秘訣可協助您維護青少年的身心健康。



對科技產品的使用設下限制。可以一起訂立全家的媒體使用規劃。



查看以了解社交媒體的使用情形。有不合宜的聯絡人或內容即應探問。



如果使用科技產品會干擾睡眠，分享改善睡眠品質的點子。



反思使用與不使用科技產品時的感覺。

行為與心理健康服務

立即獲得心理健康或藥物使用照護。我們可以每天 24 小時協助滿足您家中青少年的需求。其中包括危機支援和其他行為健康服務。免費並且保密。如有緊急情況，請撥打 911 或者前往最近的急診室 就診。



Contra Costa Health 行為健康熱線電話：1-888-678-7277



Contra Costa 縣 A3 危機應變專線：1-844-844-5544



Contra Costa 危機中心：請撥打 211 或發送「HOPE」簡訊到 20121



自殺與危機生命線：請撥打 988 或造訪 [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)