

一起来学习心理健康：

参与孩子的学习

7至8年级的学生正在学习一系列针对[安大略省健康和体育](#)的心理健康素养学习模块。这些学习模块已列为必修内容，以便每个学生都能获得可靠且有研究依据的青少年心理健康信息。培养促进福祉的技能和习惯，了解常见的心理健康问题以及如何需要在需要时获得支持，这可以帮助学生照顾自己的心理健康，并可能有助于预防未来出现心理健康问题。

我的孩子会学些什么？

7年级	我的孩子会学些什么？
心理健康、精神疾病以及两者之间的关联	<ul style="list-style-type: none"> 每个人生来都有心理健康，并且，我们希望自己和我们关心的人都能有良好的心理健康。心理健康受到很多因素的影响和支持。不难发现，人的心理健康不时会出现一些小问题。所幸，有些策略和支持能够帮助我们恢复正常的生活。 精神疾病是较为严重的脑部障碍，它会干扰我们的思维、情绪和行为，并有可能妨碍学业、工作和人际关系。当精神疾病患者得到适当的支持后，他们可以继续保持良好的整体心理健康。
心理健康出现问题的迹象以及寻求支持的时机、地点与方式	<ul style="list-style-type: none"> 保持良好的心理健康没有统一的正确方法。最重要的是，我们需要找到最符合我们的文化、信仰和情况的策略和支持； 关注我们心理健康的变化可以帮助我们了解何时使用哪些策略； 在需要时寻求帮助也是照顾我们心理健康的重要策略之一。
心理健康、物质使用以及两者之间的关联	<ul style="list-style-type: none"> 不同的人可能出于许多不同的原因使用物质。我们不能单凭法律允许使用某些物质，就错误地认为使用物质是安全的做法。 在青少年身体发育期间，某些物质（例如大麻）可能会对我们的的大脑产生持久的不良影响。 我们的心理健康可以在物质使用中发挥作用。我们可以寻求有关物质使用的支持，就像我们可以寻求心理健康方面的支持一样。

8 年级	我的孩子会学些什么？
精神健康和耻辱感	<ul style="list-style-type: none"> 与精理健康问题和精神疾病相关的耻辱感会对每一个人产生不良影响。 我们的用词选择可能会催生耻辱感，甚至造成伤害，但另一方面，这些词可以赋予他人力量，鼓励他人寻求帮助。 当我们消除了耻辱感，有需要的人群求助的可能性就更高——这可以防止未来出现更严重的问题。
支持我们的精神健康 - 应对压力	<ul style="list-style-type: none"> 我们每个人都会在某些时候感到压力。有些压力可以转为动力，在许多方面帮助我们，比如备考或备赛。 应对压力是一种可以通过练习而获得和得到提高的技能。有些策略可以帮助我们实现这一点。最重要的是，我们需要多准备几种方案并且定期练习。 当我们无法排解压力，它就会对我们的身心健康造成影响。当压力变得难以负荷时，我们就应该向家人和可靠的成年人寻求更多支持。
如何帮助他人 - 在照顾自己的同时为他人寻求支持	<ul style="list-style-type: none"> 我们在支持朋友方面发挥着重要的作用。有时候我们也需要其他人发挥他们的作用。当朋友遇到问题时，我们不需要独自面对。 可是，即使朋友要求我们不要告诉别人，当他们或其他人的安全受到威胁时，我们不得不立即寻求支持。 在帮助朋友的同时，优先考虑自己的精神健康无可厚非。我们的精神健康也同样重要。

我能怎么样支持学习呢？

与孩子一起实践和示范积极的精神健康策略

随着孩子开始学习精神健康素养学习模块，这正好是你们在家中促进积极精神健康的机会。您可以鼓励孩子告诉您他们在学校学到的想法，跟他们共同练习一些策略（如呼吸策略、伸展运动、享受大自然、陪孩子玩游戏、参加文化或信仰活动等）。您也可以向孩子展示您是如何利用各种策略来照顾自己的精神健康。每天增强积极精神健康意识的方法不胜枚举，共同练习有助于养成终生有益的精神健康习惯。

在家中继续交谈

趁着孩子在课堂上学习精神健康，您可以考虑通过以下问题来切入话题，以便在家里继续讨论并巩固所学知识：

- 你认为所学知识中哪些内容有趣或有帮助？
- 你学会了用哪些策略来照顾自己的精神健康呢？
- 为了让你能更轻松地谈论精神健康，我应该做或不做些什么呢？

不断学习

调查显示，学生希望他们的父母／监护人了解精神健康方面的知识从而支持他们的健康，尤其是当他们精神健康出现问题的时候。寻找可靠的信息来源，了解更多有关精神健康的信息。

您知道吗？

1. 全省各地的学生纷纷告诉我们，他们希望学习更多关于精神健康和精神疾病的知识，并且他们希望能在学校掌握这些知识。
2. 安大略省所有教育局都分别设有一名精神健康领导和管理人员专门支持学生的精神健康。您可以在各教育局的网站上了解更多有关当地精神健康战略的信息。
3. 联系感和归属感有助于预防物质使用方面的问题。孩子的学校可以通过团队和活动为他们提供融入集体的机会。
4. 每个人生来都有精神健康！精神健康的定义是感到幸福的状态，这包括一系列的思想、情感和行为。精神健康影响着我们对压力、与他人相处和做出选择的方式。它是我们整体健康的一部分，对我们享受生活的能力起着重要作用。
5. 精神疾病是指由合格专业人员确诊的疾病。它影响着我们的思想、感受、行为和整体福祉，还会阻碍我们想做和需要做的事情，影响我们享受生活的能力。只要得到所需的支持，精神疾病患者也能恢复良好的精神健康。
6. 有时候，我们更偏好的情绪可能是“快乐”。但是，各种各样的感受都可以是健康的情绪，这对于帮助我们理解生活中发生的事情也很重要。
7. 练习应对压力的策略可以帮助我们恢复良好的情绪，并在必要时为我们所用。同时，坚持练习能让我们感到准备更充分，还能够在我们最需要的情况下更好地发挥作用。

了解精神健康出现问题的迹象

7至8年级精神健康素养学习模块旨在帮助每个学生茁壮成长。然而，即使有这样的学习以及家庭及学校的良好支持，一些学生仍然会在精神健康方面遇到挑战。因此，家长／监护人一定要意识到精神健康问题开始出现或加剧的迹象，以便在必要时采取措施。及早发现问题并给予关爱支持可以防止问题进一步发展，并有助于确保青少年获得茁壮成长所需的支持。

有很多迹象能够表明青少年可能存在精神健康问题。您最了解自己的孩子，当他们常规的生活方式发生变化时，您最容易察觉到这一点。以下是一些需要留心的迹象：

- 爆发愤怒或痛苦情绪的次数增多
- 频繁感到烦躁
- 忧虑和恐慌的情绪加重
- 厌学
- 疏远朋友、家人，对以前爱好的活动不再感兴趣
- 出现叛逆和冲突的次数增多
- 吸毒和（或）酗酒
- 对自己不断产生负面的评价
- 成绩下滑，没有动力完成任务
- 饮食和睡眠习惯出现变化
- 经常谈及有关死亡和垂死的话题

如果您得知孩子有自杀或伤害他人的念头，请立即寻求紧急援助。

如果您发现孩子出现这些迹象，请想一想您所观察到的行为和情绪的强烈程度、频率和影响。

- 这些行为和情绪是否不符合孩子的性格？
- 这些行为和情绪是否对孩子享受日常生活、友谊或家庭生活的能力产生了负面影响？
- 这些行为和情绪是否妨碍了孩子在学校取得进步？
- 这些令人担忧的行为是否经常频繁出现？
- 这些行为或情绪是否比平常更加强烈？
- 在此情况下，这些行为和情绪持续的时间是否比预期更久？

请注意，观察到某些变化并不一定意味着您的孩子有精神健康问题或精神健康疾病。最好能找到更多的信息，并将您的观察结果告诉可以支持你们的人。

身边的支持

围绕孩子的精神健康提前准备一份个人计划，列出在出现问题时，您可以求助的对象，以及孩子学校所采取的措施。
请记住，您不是孤立无援！您的身边有许多支持、服务和人员可以帮助您支持孩子。

孩子学校的支持：	社区的支持：	可给予紧急支持的人选：
<p>班主任、校长、特殊资源教师、辅导员、儿童和青少年工作专员、社工等。</p> <p>列出您自己的人选：</p>	<p>阿姨、叔叔、长辈、祖父母、看护人、友谊中心、社区机构、教堂、清真寺、社区中心等。</p> <p>列出您自己的人选：</p>	<p>黑人青年帮助热线 电话：416-285-9944 或 免费电话：1-833-294-8650</p> <p>ConnexOntario帮助热线 免费电话：1-866-531-2600</p> <p>儿童帮助热线 免费电话：1-800-668-6868</p> <p>当地的急诊室 9-1-1</p> <p>列出您自己的人选：</p>

孩子在学校获得支持的步骤是：

与孩子的班主任、管理员或与您有联系的学校工作人员交谈，分享您的担忧，探讨有哪些服务可以为您的孩子提供支持，以及获得支持的步骤。

在这里列出校方的步骤：

您应该得到您所寻求的支持。不要轻言放弃——一定有人能够支持您的孩子，他们会让你知道您并不是孤军奋战。

您的精神健康也同样重要！

如果您觉得自己在精神健康方面需要支持，请联系家庭医生或者：

- [Connex Ontario](#) | 致电1-866-531-2600寻求精神健康和瘾症治疗服务
- [Wellness Together Canada](#) | 致电1-866-585-0445寻求心理咨询全天候24小时服务
- [Ontario 211](#) | 致电或发送短信至2-1-1，获得转介您得到所需的社区社会服务
- [危机短信专线](#) | 编辑短信“HOME”并发送至741741，免通讯费全天候24小时服务，为各年龄段的人士提供免费全国服务

如果您正处于精神健康紧急情况，请立即前往当地医院急诊室或致电911（如果安全）。如果您选择致电911，您可以要求为您指派一名了解您文化的心理健康专业人员（如有）。