

亞裔青少年心理健康

身心靈的健康

根據世界衛生組織的定義，「健康」不僅是沒有患病，而是生理、精神和社交均處於良好狀態。

人之所以會生病，其實常常是心理影響到生理，長期的壓力、不滿、憤怒、怨恨等等，都可能讓身體的臟器產生質變。所以醫病要先醫心，想要治癒那些反覆發作、無法根治的疾病，就要先回歸內心，不斷去觀照、調整自我的情緒和心念。

培養心,身,靈健康是孩子們積極生活,發展潛能,和實現夢想的關鍵

- ☞ 兒童精神健康問題的患病率是20%
- ☞ 這意味著每5人有1人患有精神疾病

美國心理協會指出，自殺是導致亞裔死亡的第八大原因，而對於15至34歲的亞裔，自殺成為第二大死亡原因。其中，20至24歲的亞裔為亞裔中自殺率最高的群體。

情緒和行為問題的來源

A. 個人因素

- ☞ 遺傳 (genetics)
- ☞ 性情 (temperament)
- ☞ 睡眠問題 (sleep issues)
- ☞ 身體疾病的症狀 (physical problem)
- ☞ 沒有良好的應對技巧 (poor coping skills_
- ☞ 自卑 (low self esteem)

B. 外來壓力

- 家庭因素, 社會因素, 學校問題, 關係問題
- ☞ 父母的身體健康和心理健康問題
- ☞ 婚姻問題 (離婚, 單親家庭, 混合家庭)
- ☞ 教養問題
- ☞ Goodness of fit
- ☞ 出生順序
- ☞ 溝通問題
- ☞ 經濟壓力

潛在心理問題的行為包括

- 睡眠模式或食慾的改變
- 失去自我價值感，表現自暴自棄或者絕望
- 對最喜歡的活動和愛好失去興趣

- 自我隔離，放棄朋友圈和社交活動
- 學習成績出乎意料地大幅下降
- 不符合性格的人格改變，如變得具侵略性或過度憤怒，或情緒極端不穩或極度悲傷
- 酗酒或濫用其它藥物

預防甚於治療

許多保護性的措施，有助於降低罹患抑鬱和焦慮的風險，並且可以改善全面的心理健康。這些措施包括：

- 充足的睡眠
- 經常鍛鍊
- 健康均衡的飲食
- 保持與支持你的家人、朋友以及導師的聯繫
- 良好的應對問題的技巧
- 社會的支持，包括社區和學校的參與

將這些因素融入到日常生活之中，可以增進身心平衡與健康的生活方式

亞裔父母撫養及教育孩子的方式也被詬病為造成亞裔青少年抑鬱症等心理健康問題的原因之一。

亞裔父母會竭盡所能為孩子們提供最好的生活物質條件，讓孩子衣食無憂並獲得良好的教育，一切都為在為孩子獲得成功鋪路，但卻忽視了孩子情感上的需求。與此同時，孩子們也以為向他人傾訴自己的負面情緒是羞恥的事情，這令親子間缺乏真正的理解溝通。

有自殺念頭的亞裔向外界尋求幫助並表達需要治療的可能性相對較小。讓受心理健康問題困擾的亞裔徘徊在接受治療門外的一大主要因素就是亞裔社區文化和對該精神疾病的污名化 stigma

心理健康問題同其他疾病一樣，沒有人應當為患有精神疾病而感到羞恥，它應該且可以被治療。

如果您在擔心一位青少年的精神健康，務必尋求專業幫助。早期介入有助於預防精神健康危機。

The days are long and the years are short.

The only constant is change.

So much to teach and so little time.

