

# 您可以掌控一切

## 兒童、青少年及家庭指南

不論您的孩子是就讀一年級還是高中，留意孩子的精神健康十分重要。遵循下列步驟以協助您的孩子維持身心健康並為其成人之後的正向精神健康打好基礎！



### 認識

- 您是否曾發現您的孩子在家、在校或在與朋友相處方面發生困難？您孩子的行為是否與其同齡人團體中的其他孩子有所不同？
- 如果您已注意到這些變化，那麼是時候和您的孩子聊聊了。
- **mentalhealthamerica.net/screening** 網站上的 Youth Test 是一項簡單的測驗，您的孩子可以自己單獨接受測驗或在家長或監護人的陪同下接受測驗，此測驗可協助判定孩子的情緒或行為是否有問題徵。



### 瞭解

- 您的孩子不是孤軍奮戰！在年齡介於 13 歲至 18 歲的兒童當中，每 5 人就有 1 人罹患或將會罹患嚴重精神疾病。<sup>1</sup>
- 您的孩子有哪些類型的症狀？瞭解徵兆及症狀。請訪問 **doc.georgiapta.org/public/Health\_and\_Wellness/Time\_to\_Talk\_Guide\_for\_Parents\_and\_Other\_Adults.pdf**。
- 如果您仍不確定您的孩子是否出現早期症狀信號，您可在 **mentalhealthamerica.net/screening** 網站接受家長測驗。



### 行動

- 與您孩子的兒科醫師洽談。如果您需要尋找兒科醫師，您可利用 **zt.emblemhealth.com/Find-a-Doctor** 網站上的（查找醫生）工具。
- 跨出一小步，例如教導您的孩子攝取健康食物並協助其在生活中取得平衡。通過 **mentalhealthamerica.net/care-your-health** 網站瞭解詳情。
- 今天立即採取行動！和您的孩子一起開始設立目標，以協助他們邁向健康生活並維持愉快心情。



### 支援

- 人多力量大。請向當地學校系統尋求協助。
- 展望未來。協助您的孩子向目標邁進並著重發揮其長處。通過 **mentalhealthamerica.net/taking-good-care-yourself** 網站瞭解詳情。
- 協助您的孩子花更多時間做他們最喜歡的事情，讓孩子綻放笑顏並減輕壓力！

\*請注意：檢查結果並不代表您的孩子有行為健康異常狀況。請與行為健康專業人士分享您孩子的檢查結果並討論您孩子的需求。

## 我們可為您提供協助

如果您對行為健康服務有疑問或需要協助尋找醫療保健專業人員，請致電 **888-447-2526 (TTY: 711)** 與我們的行為健康合作夥伴 Beacon Health Options 聯絡。服務時間為週一至週五 9am - 5pm。我們的代表將很樂意為您提供協助。

Montefiore 會員可致電會員專用的 University Behavioral Associates 轉介專線 **800-401-4822 (TTY: 711)**。服務時間為週一至週五上午 9am - 5pm。

如欲進一步瞭解您社區的服務，歡迎前來或致電聯絡我們的安保社區關懷中心，以和客戶護理指導員洽談醫療保健計劃、查找醫生甚或參與我們其中一項健康與保健課程。如欲瞭解詳情，請造訪 **zt.emblemhealth.com/Community**。

如果您的孩子發生危急情況，請致電 **800-273-TALK (800-273-8255)**、前往您當地的急診室或致電 911。

<sup>1</sup>National Alliance of Mental Illness (NAMI), Mental Health Facts in America