



改善心理健康

心理健康与身体健康同样重要。例如，抑郁症就像断手断脚一样会造成严重后果。寻求心理健康治疗就是要在发现问题后立即采取行动，这样您的孩子或其他家庭成员就能获得他们需要的帮助，并感觉更好。

心理健康支持可以在保护儿童免受毒性压力影响方面发挥重要作用。心理咨询和其他类型的心理健康治疗可以帮助那些在生活中遇到困难的孩子。如果您在童年或成年时经历过创伤，这种支持也可能对您有所帮助。

如果您的孩子经历过不良童年经历 (ACE)，或者有人对您孩子的心理健康或行为表示担忧，您可以考虑寻求专业帮助。如果您孩子的身体健康似乎受到影响，则是寻求帮助另一个原因。例如，如果您的孩子：

- 经常感冒或胃痛
- 难以入睡或难以保持入睡
- 经常尖叫或哭泣
- 表情“平淡”，似乎没有太多的情绪



- 与照料者分开时焦虑不安或非常沮丧
- 有挑衅行为或经常发脾气
- 表现出年幼孩子的行为，如粘人或意外的如厕事故
- 有哮喘症状，在压力下可能会恶化

与您的医疗保健提供者分享您的任何担忧。他们可以为您联系适合您家庭的心理健康专家。您可能会被转介给社工、心理学家或精神病医生。分享您孩子的挣扎和您自己的担忧是重要的第一步。您还可以探索生活方式的选择，以支持更好的情绪健康。这些选择包括：进食健康的食物、定期锻炼、促进健康的睡眠习惯、练习正念以及建立可依靠的关爱和信任关系。这些活动将为父母和孩子的健康心理和健康身体提供支持！

资料来源

美国儿科学会。(2018)。睡眠。摘自 <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>

哈佛大学儿童发展中心。(2012)。疏忽的科学：持续缺乏关注性照顾会扰乱大脑发育：第12号工作论文。

摘自 <http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2012/05/The-Science-of-Neglect-The-Persistent-Absence-of-Responsive-Care-Disrupts-the-Developing-Brain.pdf>

哈佛大学儿童发展中心。(2014)。科学为政策提供依据的十年：国家儿童发展科学委员会的故事。

摘自 <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child>

Burke Harris, N. (2018)。最深的源泉：治愈童年逆境的长期影响。纽约州纽约市：Houghton Mifflin Harcourt。

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E. 和 Fournier, C. (2015)。针对健康人群的正念减压：一项荟萃分析。身心研究杂志, 78(6), 519-528。doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

疾病预防与健康促进办公室。(2018)。第3章：活跃的儿童和青少年。

Oh, D. L., Jerman, P., Silverio Marques, S., Koita, K., Purewal Boparai, S. K., Burke Harris, N. 和 Bucci, M. (2018)。系统回顾与童年逆境相关的儿科健康结果。BMC 儿科学, 18(1), 83。doi:10.1186/s12887-018-1037-7

Purewal Boparai, S. K., Au, V., Koita, K., Oh, D. L., Briner, S., Burke Harris, N. 和 Bucci, M. (2018)。改善童年逆境的生物影响：干预计划回顾。儿童虐待与忽视, 81, 82-105。doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014

美国国家儿童创伤压力网络。(2018)。儿童早期创伤：影响。摘自 <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/early-childhood-trauma/effects>

Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A. 和 Bhutta, Z. A. (2013)。年度研究回顾：改善营养 - 通往复原力之路。儿童心理学和精神病学杂志, 54(4), 367-377。doi:10.1111/jcpp.12019

