

青少年和年輕人（13-24歲）

苦惱及慢性壓力症狀

如何應對
識別：

以下為青少年和年輕人慢性壓力的常見症狀。症狀表現可能因年齡、性格、發育、能力、應對策略等在個體間存在差異。雖然許多症狀較為常見，但任何一種持續兩周以上不明原因的驟增或驟減都應引起重視。

* 悲傷、哭泣或沮喪的頻率增加。
* 恐懼、焦慮、情景回避的頻率增加，對未來過度擔憂。
* 較以往更多的關注、安慰或親密訴求。
* 煩躁、憤怒、沮喪、對抗或攻擊性情緒反應更加強烈。
* 存在失眠困擾，經常做噩夢。
* 頻繁出現健康問題或不良反應。
* 飲食、運動、精力等方面出現顯著變化。
* 喜歡獨處，排斥與朋友或家人接觸。
* 與同齡人、朋友或家人相處困難或易發生衝突。
* 拒絕上學，拒絕參加日常活動或團體活動。
* 學業、成績或未來規劃方面存在問題。
* 難以與同齡人、家庭成員或其他成年人建立良好的關係。
* 朋友或同伴群體經常性變化。
* 不服從管教，拒絕遵守法律或規則。
* 存在危險性行為，與行為不端的同齡人交往。
* 自言自語，表現消沉。在運動、飲食方面存在限制性或過度性習慣。
* 反復發生傷害性事件（割傷、擦傷、扭傷、骨折或頭部創傷）。
* 存在濫用藥物或其他隱蔽的危險性行為。
* 建立不健康的親密關係或性關係，參與相關活動。
* 言語中透露無望、絕望、輕生等念頭。
 **應對策略：**



**在青春期和成年早期，個人會經歷身份認同、同伴關係、學業及家庭壓力、責任增加、社會性比較、未來規劃等一系列變化。大腦的快速發育和荷爾蒙的驟變會放大自身對變化導致的不穩定性、不確定性的感知力，產生對周圍環境失控的感覺。青少年需要通過持續的支援、指導、明確的目標期望以及值得信賴的成年人行為和決策標杆建立行為認知，同時還需要嘗試在安全、適當的時機發掘自身的獨立性，學會獨立解決問題、做出決定。**

* 養成規律性的日常作息習慣，包括有計劃地鍛煉、進食、放鬆。
* 強化家庭價值觀，明確表達對其行為的期望及限制。
* 定期開展計畫討論，明確告知當前事件及時間要求。
* 花時間討論表現出的焦慮和擔憂，集思廣益商討解決方案。
* 定期組織交流、傾聽及分享的活動。
* 鼓勵創造和自我表達。
* 鼓勵與親社會的同齡人和朋友建立聯繫，包括參加有益身心的團體活動。
* 參與有共同話題的家庭活動。
* 示範並鼓勵健康的行為活動（體育運動、均衡飲食、睡眠時間表、減壓活動、尋求成年人或親社會同齡人的支持等）。
* 尊重他們的隱私權和自主權。
* 尋求家人、朋友、值得信賴的承諾人及任課老師的支持。
* 與家庭醫生討論健康或醫療問題。
* 尋求心理健康專業人員、社區長者或家庭援助服務的支援。
* **緊急情況請致電或訊息至988，也可在988lifeline.org諮詢相關問題。**