Positive Choices
Drug and Alcohol Information
Get informed, stay smart, stay safe

Factsheet

新冠疫情（COVID-19）期间帮助保持心理健康



Evidence ratings:

This resource has undergone expert review. See our Help/Q&A section for more details.

Year:

Targeted Drugs: Alcohol, Cannabis, Drugs (General), Emerging Drugs (“Legal Highs”), "Ice" (Methamphetamine), MDMA/Ecstasy, Prescription Medication, Tobacco

Tags: Simplified Chinese, effective communication, motivational conversations, getting support, mental health

Origin: Australian

Cost:
Free

引言

孩子们长大成人的过程中会经历许多变化。精神疾病的症状在这个时候就可能会开始出现，同时孩子们还会接触到酒和其他毒品。由于新冠疫情期间的封城，许多人受到了孤独和生活变化造成的影响。这也影响到了年轻人，在他们中间造成压力，并且精神疾病（例如抑郁症、焦虑症）有所增加。同样，酗酒和吸毒的情况在某些人群中有所增加，尽管对于另一些人来说此类情况减少了。

精神疾病与酗酒/吸毒之间的联系

精神疾病和吸毒可以同时发生。一些年轻人会以酗酒或吸毒来应对情绪低落或压力。患有精神疾病的人酗酒或吸毒的风险增加。在给年轻人提供支持时，请务必要记住这一点。了解年轻人酗酒和/或吸毒的原因可以帮助您了解他们需要帮助来处理的其他问题。精神疾病和酗酒或吸毒会相互作用，导致两者状况变得更糟，所以帮助年轻人在这两方面都获得帮助是很重要的。

精神疾病的症状

这个表格列出了年轻人最常见的精神疾病症状。许多年轻人在生命中的某个时刻会感到压力、紧张、害怕或绝望。必须为他们提供一个安全的空间，让他们谈论自己所担忧的问题，并从全科医生或心理健康专家那里获得帮助；尤其是当症状严重、频发或持续时。

精神疾病	常见症状
注意力缺陷多动障碍（ADHD）	难以集中注意力或保持专注。 烦躁不安，难以长时间静坐。 以自我为中心的行为，包括打断别人，或不愿排队等待轮到自己。 不经思考就行动。 点击此处了解更多
焦虑（例如: 广泛性焦虑障碍、恐慌障碍、强迫症、社交焦虑症）	-感到紧张、焦虑、紧张或害怕。 心跳加快。 精力难以集中。 过度担忧。 坐立不安。 麻木或恶心。 逃避。 点击此处了解更多
抑郁	感到悲伤、空虚或绝望。 对曾经令人感到愉快的活动失去兴趣。 身体总是感到疲倦或生病乏力。 点击此处了解更多
与创伤经历相关的持续压力（例如: 创伤后应激障碍、急性应激障碍、适应障碍）	对创伤/压力事件的侵入性/令人不安的想法或记忆（例如:闪回）。 噩梦和睡眠障碍。 害怕、麻木或焦虑的感觉。 头痛或肚子痛。 点击此处了解更多
酗酒或滥用其他毒品	随着时间的推移，酗酒或滥用其他毒品的情况增加。 同伴群体变化、成绩下降或更加叛逆。 喝到几乎要不省人事。 酗酒或吸毒会给家庭、工作、学校或人际关系带来压力。 不喝酒或不用毒品时就感到不适或情绪低落。 感觉无法控制酗酒或滥用其他毒品。 点击此处了解更多
举止或行为问题	侵犯他人或动物。 说谎和偷窃。 故意毁坏财物。 漠视规则。 点击此处了解更多

鼓励他人寻求帮助

在困难时期，年轻人会向不同的人求助。他们最常见的三个支持来源是父母、朋友和医疗专家。如果您担心年轻人可能患有精神疾病和/或酗酒或滥用毒品的问题，以下是一些建议。

找个合适的时间谈谈

- 找一个让年轻人感到安全和舒适的地方。
- 试着选择一个他们能够感到平静，敞开心扉并且精力专注的时间。

提及您担心的具体事情

- “你最近似乎比较安静。你还好吗？”
- “我一直注意到你有些（悲伤/疏离/不是你自己）”我很担心你。我们能谈谈你的烦心事吗？”

态度要和善，思想要开明

确保您有时间去倾听

- 如果你们有双向沟通，年轻人会听取您的建议的
- 避免消极或无益的语言，例如，‘你做的是错的’，或者‘别人的情况更糟’。

问问年轻人您可以如何支持他们

- 重要的是需要知道年轻人想从您这里得到什么帮助。
- 让他们知道改变是可以发生的，而他们很容易获得帮助。告诉他们您会支持他们找到恰当的帮助。
- 如果他们不喜欢和您聊天，那么您可以帮助他们和另一个值得信任的成年人聊天。

稍后再查看一下他们的状况

- 将此视为持续讨论其心理健康的起点。
- 寻求专业帮助或做出改变需要时间。消极的反应并不意味着谈话不成功，他们可能需要一些时间才能理解你所说的内容。
- 重要的是让他们知道您就在那里，可以和他们再次交谈。请求他们“允许”你过后再和他们联系，看看他们的状况如何。

鼓励能够保持精神健康的活动和行为

- 活动可以是和家人或朋友在一起、锻炼、写日记和获得充足的睡眠。

专业帮助

根据疾病的严重程度以及情况，鼓励年轻人寻求专业帮助可能很重要。

- 对专业人士可以提供的帮助持积极态度，并建议他们与学校辅导员或全科医生/医生交谈。
- 请务必让他们知晓，他们与医疗保健专家的会面都将是私密的。
- 您也可以帮助他们通过电话或互联网联系以下机构，以获得帮助和支持：

全国酗酒及滥用毒品热线（**National Alcohol and Other Drug Hotline**）
1800 250 015

跨文化心理健康中心（**Transcultural Mental Health Centre**）
dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre

embrace
embracementalhealth.org.au

儿童求助热线（**Kids Helpline**）
1800 55 1800
kidshelpline.com.au

抑郁症协会（**Beyond Blue**）
1300 22 4636
在线聊天

欲获得更多信息和资源，您可以在我们网站的“在哪里获得帮助和建议”页面找到可供年轻人使用的服务机构列表。

© 2026 Positive Choices | Built by Netfront