開始談話：
青少年和年輕人

如果你遇到困難並需要支持，IEHP 可以為你提供協助。如果你想自行採取措施來支持自己，你可以做以下一些事情。

辨識你的感受

檢查一下自己。你難過嗎？焦慮？生氣？檢視自己的感受有助於與他人分享。

建立可信任人員列表

此列表可以包括：

- 朋友們
- 父母
- 兄弟姊妹
- 你的教會、團隊或工作場所中值得信賴的成員
- 你可以安全地聯繫並且不會評判的其他人

這些人會接聽你的電話或與你會面。你不必向他們吐露你的心聲並告訴他們你的每一個問題。有時，只需要和一個可以帶給你安全感的人一起度過一段時間就足夠了。

聯繫

一旦你知道該與誰交談，就聯繫並繼續嘗試。如果談話沒有如你所願，請再試一次。

你可以說以下話來開始：

- “我現在很難受，我們可以聊聊嗎？”
- “我需要談談。”
- “我有一件難以啟齒的事要說，希望你能聽一聽。”
- “我需要幫助。”
- “我們可以談一些重要的事情嗎？”
- “我很困難，需要你的幫助。”

分享

談論自己的感受和經歷可能會感到尷尬，但不要淡化它們。你的經驗很有意義，分享是很好的第一步。

試著詢問你所需要的，如果你不知道，那也沒關係。以下是您可以說的例子：

我現在不需要建議。我只是需要你傾聽。

我不知道該怎麼辦。你能幫我弄清楚接下來會發生什麼事嗎？

尋找額外支持

治療師有很多職稱，例如心理學家、婚姻和家庭治療師、諮詢師等等。它們可以幫助解決情緒問題，例如孤獨、被拒絕、失敗感或只是質疑生活中的事情。

你也可以透過線上或簡訊聯繫諮詢師。強烈建議進行面對面的心理健康護理，但由於保險、交通甚至尷尬的原因，這不是對每個人來說都切合實際。

如果發送短信對你來說是更好的選擇，你可以透過危機短信熱線聯繫危機諮詢師，並發送短信 **HOME** 到 **741741.**

擔心某人嗎？

如果你或你認識的某個人可能有自殺念頭或考慮傷害自己或他人，請不要等待。立即尋求協助。

撥打或發送短信至 **988** 即可獲得 **988** 自殺和危機生命線。你也可以撥打國家自殺防治生命線：**1-800-273-TALK (8255).**

Paul McMahon 博士審閱
臨床心理學家

©2025 Inland Empire Health Plan. 公共實體。保留所有權利。MK-25-5647942_CH

IEHP
Inland Empire Health Plan