



新一代，新话题

由SafeSpace青少年创建，“从创伤到希望”课题讨论以及心理健康体会

十个课题讨论：

1. 你对这个录像有什么反应？你觉得这个课题和你有关吗？
2. 如果有个朋友有心理健康的问题，你会对他说什么？
3. 在你生活中有哪几个成年人你觉得可以和他们讲心理话？
4. 从哪些方面你可以觉察到你的朋友在挣扎？
5. 假设你的朋友有心理上的挑战，你第一步会做什么？
6. 人们为什么不愿意分享他们的心情？
7. 你怎样可以觉察到一个人可能会对自己的身体有伤害？
8. 如果你为你朋友的安全担心，你会对成年人说什么？
9. 如果你觉得某个话题对你来说太严重，并且你自己不能处理，你会怎样告诉你朋友呢？
10. 你怎样即能保持好自己的心理健康，又能很好地帮助和支持你的朋友？

六个心理健康的体会：

1. 在采取任何措施之前，你首先要做一个好的听众
2. 如果情况继续恶化，或者你觉得措手不及，必须马上去找一个可以信任的成年人
3. 只有当你的朋友来请求你的忠告时，你才给他建议；或者问他是否需要你的建议和支持
4. 确保告诉你的朋友，你很关心他，而且他对你来说非常重要
5. 试图和周围乐观的人有联系
6. 即使你觉得没人会理解你，要记住总是会有人愿意帮助你

SafeSpace 是个有本地青少年领导的组织，鼓舞年轻人投入他们的学校和社区，创造并采取方案来改变有关心理健康的问题。要鼓励同年人勇敢地分享他们的故事和想法，需要的时候主动去寻找帮助。SafeSpace 年轻行动团是有许多中学和高中的学生组成的，学生们与学校的管理机构和老师，以及社区领导，一起合作共同探讨有关心理健康的课题。

如果想要获取更多的信息，请查询 [SafeSpace website](#)（网站），[SafeSpace Instagram](#) 和 [SafeSpace Facebook](#)（脸书）