

## 二十弱冠的健康……

15 至 29 岁将会发生许多事情。这是一个不断变化的时期——您的身体发育，您的思想成熟，您的社交方式可能有所调整——甚至可能定下终身大事，或者再也不是每天上学，而是上班工作。

对于许多人而言，这段时期可能存在各种挑战。随着生活的变迁，您会越来越自由、独立——但是您可能面临许多健康隐患。您容易受到的几种最常见的隐患如下：

- 忧郁和焦虑
- 酗酒
- 吸烟和吸毒
- 自残和自杀
- 性病
- 交通事故造成的损伤

在此时期，您可能喜欢挑战自我以及周围的人，可能考验自己的技能和能力。这都可以——但是记住——您对自己造成的隐患负责，一切都在您的掌控之中。您听过多少有人酒后驾车而车毁人亡的故事？

忧郁和焦虑在年轻人中非常常见——每八个人中就有一个经常忧郁，每五个人中就有一个在人生的一些阶段充满焦虑。遗憾的是，一些人并未意识到这些症状，因此没有获得所需的帮助。有时，这些迹象被人忽略，或者当作“成长的一部分”而被小而言之。一些忧郁和焦虑的迹象有：

- 经常感觉失落或焦虑/紧张
- 酗酒或吸烟过度
- 疏远家人、朋友和社交场合
- 常因小事感觉压力
- 感觉易怒、心烦或生气
- 感觉好像无法控制自己

关于忧郁和焦虑的清单和详情请见 *beyondblue* 网站 ([www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) 和 [www.youthbeyondblue.com](http://www.youthbeyondblue.com))。您应**注意**忧郁和焦虑的迹象，**听取**朋友的意见，而非**乱下**判断，抽出时间**谈论**近况，及时**求助**。忧郁和焦虑属于疾病，不是缺点，不应感觉羞于求助。

### 采取行动！

如果您还没有全科医生，请找一位您感觉可以沟通的全科医生。

- 将您的家族病史告诉全科医生。
- 检查您的体重、血压、皮肤癌、胆固醇和糖尿病隐患。
- 请勿酗酒。每天适量饮酒不超过两杯，一次饮酒不超过四杯。控制酒量。

### 您可能还想与医生讨论：

- 流感疫苗
- 任何人际关系问题
- 自我检查睾丸是否存在肿块

您也可以帮助自己。戒烟，适量饮酒，保持健康的体重，寻求帮助解决您的心理健康和人际关系问题。许多人的整个青少年时期体力充沛。继续保持！但是最重要的是，玩得开心，享受生活，重视感情，重视自己。

“我要快乐，也要长寿。”——Ben, 19 岁



#### Foundation 49

183 Wattletree Road, Malvern, Vic 3144

T 03 9508 1567 F 03 9508 1071 E [admin@49.com.au](mailto:admin@49.com.au) W [www.49.com.au](http://www.49.com.au)

A division of Cabrini Health ABN 33 370 684 005



beyondblue

T 1300 22 4636

W [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)