



面向在冠狀病毒（COVID-19）大流行期間為兒童和青年精神健康和福祉提供支援的父母和照護者的指南

您需要瞭解的內容

冠狀病毒（COVID-19）大流行正在影響每個人的生活。無論他們的年齡大小，對許多兒童和青年來說，這將是一個充滿挑戰的時期。兒童或青年對他們個人情況的反應會有所不同。有些人可能會立即做出反應，有些人完全不會，而另一些人以後可能會表現出困難的跡象。重要的是要認識到，在大多數情況下，這些都是對異常情況的正常反應。

兒童或青年對個人情況的反應可能因其個人特點和情況而異。例如，他們的年齡、身體或精神健康情況、如何處理壓力、以前的經歷或預先存在的精神或身體健康情況。

在此期間，重要的是，您支援和照顧在您照護下的兒童或青年的精神健康，以及您自己的精神健康。您可以做很多事情，如果您需要，額外的支援可被提供。

背景

本建議是幫助負有照護責任的成年人在 COVID-19 大流行期間照顧和支援兒童和青年（包括那些有額外需求和殘疾的兒童和青年）的精神健康和福祉。[\[腳注 1\]](#)

關於[如何阻止冠狀病毒的傳播](#)，有更多資訊可用。

照顧您自己的精神健康

除了考慮您所照護的兒童或青年，重要的是[照顧好您自己的精神健康和福祉](#)。這將有助於您支援自己和您所照護的人。兒童和青年對他們所見周圍成年人的行為有部分反應。當父母和照護者從容自信地處理這種情況時，他們可以為兒童和青年提供最好的支援。

促進精神福祉，幫助兒童和青年應對這一流行病

兒童和青年希望感到放心，他們的父母和照護者可以保證他們的安全。並不是總能回答兒童和青年可能提出的所有問題或處理他們關注的事項，因此，請集中精力傾聽和承認他們的感受，讓他們感到獲得支援。

在這次大流行期間，您可以考慮採取一些行動來支援兒童或青年的精神健康和福祉，包括：

尋找變化

兒童和青年可能以不同的方式應對壓力。跡象可能是情緒化的（例如，他們可能心煩意亂、苦惱、焦慮、憤怒或激動）、行為上的（例如，他們可能變得更加執著、或更加退縮、或難以集中注意力、或可能尿床）或身體方面的（例如，他們可能會經歷胃痛或頭痛）。留意他們行為的任何變化，並注意這些變化可能不會在所有情況下發生（例如，它們可能只是發生在學校或家中）。

擠出時間傾聽

創建一個平靜的安全空間，讓他們可以毫無判斷地傳達他們的感受。一些青年可能會發現，當與您一起做某事時，說話更容易，比如在公園裡玩耍或鍛煉、散步、繪畫或其它活動。您不可能總是知道答案，誠實地說「我不知道」往往更好，而不是給自己施加更大的壓力或設定不切實際的期望。傾聽他們的意見，並承認他們的擔憂。

記得讓他們知道您在那裡提供幫助，並在他們需要時給予他們額外的愛和關注。難於表達自己感受的兒童和青年可能依靠您來解釋他們的感受

。您可以聯絡[年輕心靈父母幫助熱線 \(Young Minds Parents Helpline\)](#) 獲得進一步建議。他們還提供家長電子郵件和家長網路聊天服務。

[面向家庭 \(MindEd for families\)](#) 是一個免費的在線教育資源，內容涉及兒童和青年的精神健康，專為所有成年人設計，可在這些特殊情況下為父母和照護者提供支援。年輕的心靈 (Young Minds) 也有一個關於「[開始與您孩子的對話](#)」方面有用的資源。

提供有關當前狀況的明確資訊

實現這個目標的最好方法之一是坦誠地討論正在發生的事情，並用他們能理解的語言和解釋，為孩子們提出的任何問題提供誠實的答案。解釋正在採取什麼措施來保護他們和他們親人的安全，包括他們可採取的提供幫助的任何行動，如定期洗手等。

有可用資源能夠幫助您做到這點，包括兒童專員的[冠狀病毒兒童指導](#)，另外，機構間常設委員會 (IASC) 製作了一本[由全球受到 COVID-19 影響的兒童創作並面向這些兒童的故事書](#)。

確保您使用可靠的資訊來源，如 [GOV.UK](#) 或 [NHS 網站](#) - 不正確或誤導性的資訊可能會給由您來照顧的兒童或青年帶來壓力。

注意您自己的反應

兒童和青年經常從生活中重要和值得信賴的成年人那裡獲得情感暗示。您如何應對這種情況是非常重要的。盡量管理好自己的情緒，保持冷靜，和他們親切交談，誠實地回答他們提出的任何問題。

支援兒童和青年與朋友聯絡的安全方式

如果他們無法親自見面，他們可以在線或通過電話或視頻通話進行聯絡。建議父母和照護者幫助孩子在 [COVID-19 大流行期間保持在線安全](#)。

創建一種新生活常規

這次病毒大流行對我們的生活造成的改變可能會影響生活常規。生活常規讓兒童和青年在不確定的情況下有一種更大的安全感，因此，如果您的生活常規已經改變，想想如何盡可能發展一些規律性。

一些想法可能包括：

- 為一天或一周制定一個計劃，包括學習時間、空閒時間（包括玩耍、創造力或愛好）和放鬆。可視化的每周時程表可能會有所幫助
- 如果孩子們不得不呆在家裡不去上學，問問老師您能做些什麼來支援在家裡繼續學習。教育部為在家學習的學生提供了一份推薦的[在線教育資源](#)清單
- 加入積極的活動，您知道孩子或年輕人會喜歡 – 如果需要的話，為在家中的活動開發新的想法。鼓勵保持在線和離線之間的平衡。[兒童專員指導](#)包含一些想法，以幫助消除無聊
- 理想情況下，兒童和青年每天需要活動 60 分鐘，但這在室內停留時間更長時會更加困難。計劃在戶外的時間，如果您能安全地這樣做，或訪問 [Change4Life](#) 獲取關於室內遊戲和活動的想法。身體活動有益於我們的身體和精神健康
- 良好的睡眠對精神和身體健康很重要，所以盡量保持現有的就寢時間和早晨的生活常規。NHS 提供[兒童健康睡眠提示](#)
- 嘗試給兒童和青年比糖果或巧克力等更健康的替代品。請參閱 [Change4Life](#) 以獲取想法

限制對媒體的接觸，更多地談論他們的所見所聞

與成年人一樣，如果兒童和青年看到媒體上關於 COVID-19 大流行的反覆報導，他們可能會更加苦惱。不讓他們看新聞也幾乎作用不大，因為他們可能會從其它來源，如在線或通過朋友找到資訊。當兒童或青年進入房間時，盡量避免關閉電視或關閉網頁。這可能使他們假設您隱瞞了重要的事情，或者可能導致他們擔心。相反，考慮限制兒童和青年對媒體報導的接觸。英國心理學會已經為家長們提出了一些關於[管理不確定性](#)的有用建議。

青年也會從朋友那裡聽到一些東西，並從社交媒體上獲取資訊。跟他們談談正在發生的事情，問他們聽到了什麼。盡量誠實地回答他們的問題，但在可能的情況下，請他們放心。

不同年齡的兒童和青年會有什麼反應

所有兒童和青年都是不同的，但不同年齡組可能會有對像 COVID-19 大流行這樣的情況作出反應的一些常見方式。對大多數兒童和青年來說，對痛苦的共同反應會隨著時間的流逝而消退，不過，如果他們看到或聽

到關於所發生的事情的提醒，痛苦反應會再度出現。瞭解這些可能有助您支援家人。

對於 2 歲及 2 歲以下的嬰兒

嬰兒可能更容易焦慮不安。他們可能會哭得比平時多，或者更想被抱。

對於 3 至 6 歲的兒童

學齡前兒童和幼兒可能會出現隨著年齡增長已消失的行為，如上廁所事故、尿床或害怕與父母或照護者分離。他們也可能發脾氣或睡眠困難。

對於 7 至 10 歲的兒童

年齡較大的孩子可能會感到悲傷、憤怒或害怕。同齡人可能會分享虛假資訊，但父母或照護者可以糾正錯誤資訊。年齡較大的孩子可能專注於情況的細節，並想在所有的時間談論它，或根本不想談論它。他們可能難以集中注意力。

對於青少年

一些青少年通過行動來應對令人擔憂的情況。這可能包括魯莽駕駛、酗酒或吸毒。其他人可能會害怕離開家，並可能減少他們與朋友聯絡的時間。他們可能感到被強烈的情緒所困，覺得不能談論它們。他們的情緒可能導致與兄弟姐妹、父母、照護者或其他成年人的爭論甚至肢體衝突。他們可能擔心學校關閉和取消考試會如何影響他們。

為有額外精神健康需求或面臨特定問題的群體提供的建議

目前正在獲得精神健康服務的兒童和青年

有現有精神健康問題的兒童和青年可能會發現 COVID-19 大流行引起的變化和不確定性特別困難。壓力增加可能導致他們的行為和精神健康需求發生變化。如果您擔心如果他們需要[留在家中並自我隔離](#)，將如何獲得支援，請考慮採取這些行動。

與孩子或年輕人的精神健康團隊交談

聯絡該團隊討論任何問題，並檢查如何繼續獲得照護。按照約定更新任何安全和照護計劃。

確定如何維持孩子、年輕人或家庭通常獲得的支援

詢問通常面對面的約診，現在是否可通過電話、簡訊或在線或這些方式的綜合來完成。詢問如果孩子或年輕人需要，健康專業人員是否可以提供額外的支援，包括如果您在約診之間有任何顧慮，如何聯絡服務等。與健康專家討論哪些計劃已經到位，以及如果您、孩子或年輕人需要留在家中並自我隔離，如何最好地將這些計劃傳達給孩子或年輕人。

計劃如何獲得孩子或年輕人的藥物

如果您的醫生診所提供此服務，您也許可以通過電話或在線訂購重複處方。詢問您的藥房是否提供藥物遞送，或考慮您可以要求誰為您領取藥物。NHS 網站有關於[為其他人領取處方藥物和檢查您是否必須支付處方費](#)的資訊。

繼續在通常的時間範圍內訂購重複處方藥物。無需為更長時間訂購藥物或訂購更多的藥物。

您的全科醫生（GP）可能會將重複處方轉換為根據重複配藥安排提供的處方。這意味著您可以回到藥房進行一定數量的重複，而不必從您的全科醫生獲得重複處方。

在網上購買藥物時要小心。您只能從註冊的藥店購買。您可以在[英國藥政總局 \(General Pharmaceutical Council\) 網站](#)上檢查藥房是否註冊。

如果您身體不適或不得不隔離，您可能還想為孩子或年輕人做出安排，例如，確保伴侶、朋友、家庭成員或鄰居瞭解重要資訊，包括他們的護理計劃、藥物和緊急電話號碼。

確定如果孩子或年輕人被送入住院精神健康單位，您將如何探訪或保持與孩子或年輕人的聯絡

與員工討論他們的探訪和使用數碼技術政策，並思考如何保持聯絡，特別是如果您必須留在家裡和自我隔離時。詢問單位是否可以參加虛擬查

房，與孩子或年輕人的精神健康團隊保持聯絡。如果您當地或治療單位的情況發生變化，或者如果您需要留在家裡自我隔離，這將影響孩子或年輕人是否可以暫時回家。重要的是要與孩子或年輕人談論可能發生的情況，以便他們對此有充分瞭解。

飲食失調

患有飲食失調的兒童和青年可能會發現，目前情況的某些方面特別具有挑戰性，例如，特定食物的減少供應、社交疏離和對生活常規的重大改變。

如果您或孩子或年輕人擔心飲食失調，請聯絡您的[當地社區飲食失調團隊](#)。大多數社區飲食失調團隊支援不依賴於全科醫生轉診的直接訪問。這些團隊是為那些需要早期干預或更緊急護理的人提供治療而成立的，所以儘早尋求幫助。

對於患有[回避性/限制性食物攝入障礙 \(ARFID\)](#) 的兒童和青年，請注意出現的問題，如果有：

特定食物的減少供應

這可能意味著飲食受限的孩子或年輕人不能得到他們吃的食物。許多人寧可沒有也不接受別的東西，但有體重下降或進一步營養缺乏的風險。#### 對於那些有 ARFID 的孩子或年輕人的生活常規的重大改變，管理起來可能是非常痛苦和具有挑戰性的。就如何減少進一步減少食物攝入量的痛苦和風險徵求意見。#### 增加的焦慮 監測與苦惱相關的現有焦慮和強迫行為，以及這如何干擾飲食。

飲食失調慈善機構 [BEAT](#) 也為兒童、青年和學生提供建議、支援和[幫助熱線](#)。

有學習障礙的兒童和青年

有學習障礙的兒童和青年可能發現很難理解和記住 COVID-19 的指南、規則或限制，並可能因影響和不確定性而感到沮喪。他們可能還需要關於這一流行病的更多支援或適當解釋。

幫助他們的好方法可以是：

- 支援他們做決定
- 以書面文字、圖片、符號系統或物件以視覺方式表示選擇（如果有幫助）
- 支援他們表達情緒
- 讓他們知道他們並不孤單

傾聽時，認真對待他們的感受，不要評判他們的情緒。他們可能會對大的變化感到焦慮，比如不得不留在家裡的可能性。在可能的情況下，在生活常規和環境發生變化之前解釋任何即將發生的變化，並幫助他們計劃並想出解決方案，如尋找愛好或做運動來放鬆和應對焦慮，這是很有幫助的。

支援您和孩子或年輕人的資源包括：

- [易讀的照顧您的感受和身體的 COVID-19 指南](#) – 這提供關於在冠狀病毒（COVID-19）爆發期間如何照顧您的精神健康和福祉的建議
- [超越文字 \(Beyond Words\)](#) 已經出版了一本書，支援那些幫助有學習障礙的人更好地瞭解 COVID-19 大流行
- 「照護技能」提供 [談論我們感受的重要提示](#)
- [Mencap](#) 為有學習障礙的人提供關於 COVID-19 的資訊，包括易讀材料
- BILD（學習障礙專業評議會）已發佈一本 [資源合集](#)，以支援在 COVID-19 大流行期間學習障礙者的家庭和照護者
- [學習障礙英格蘭 \(Learning Disability England\)](#) 有一些提示，為有學習障礙的人照顧他們的精神福祉
- [殘疾兒童委員會](#)，其建議側重於學習障礙和自閉症

自閉症兒童和青年

自閉症兒童和青年可能發現，在 COVID-19 大流行期間，生活常規和支援的中斷在情感上和社交方面都特別困難。此外，如果孩子或年輕人因 COVID-19 而感到身體不適，他們可能難以管理身體體驗。您可以使用您知道對他們起作用的任何策略，或尋求進一步的建議和支援，以及與孩子或年輕人的教育機構交談來幫助管理這些體驗。

自閉症兒童和青年可能難以識別他們的感受並將其與他人溝通，例如焦慮或情緒低落。注意行為的變化，這可以幫助您識別他們的情緒狀態，例如增加的激動，身體癥狀的焦慮或睡眠和飲食的變化。

在與您照護的孩子或年輕人就不斷變化的情況、他們為保持安全而採取的措施以及病毒的癥狀進行溝通時，您必須誠實。盡量避免對未來做出明確的陳述——這是一種迅速發展和不斷變化的情況，如果當孩子或年輕人在得知情況不會改變時卻發生了變化，他們可能會更加苦惱。

患有自閉症的兒童和青年往往發現進行改變更加困難。如果您的安排改變，讓您所照護的年輕人以最合適的方式了解這些，以使他們做好準備。您會最瞭解孩子或年輕人，所以在決定何時以及如何讓他們知道新的安排是什麼時，要考慮他們自己的具體需求。例如，視覺策略（如社交故事、圖片、時程表或定時器）或在安靜或幾乎可以幫助他們為任何變化做好準備時訪問新的地方。

如果家庭和學校之間有一致的方法，這對孩子也很有幫助，所以與學校或大學的工作人員密切溝通是有所幫助的。如果有幫助，請向您的健康專業人員尋求建議。

您應該繼續在線或通過電話獲得當地自閉症團體的支援。[國家自閉症協會關於管理焦慮的指南](#)也可能有所幫助。[自閉症](#)也提供支援和資訊，包括自閉症幫助熱線。

有身體健康問題的兒童或青年

雖然兒童或青年可能有長期的身體健康問題，但很少人會被建議進行屏蔽保護。在兒童或青年很少受到屏蔽保護的情況下，或者他們在本次大流行期間更普遍地管理自己的健康情況時，則可能需要考慮他們額外的心理需求。這些兒童或青年比健康的同齡人面臨更大的中斷、孤立風險，面臨更大的精神健康困難風險（例如，更強烈的苦惱、憂慮或憤怒發作）。

通過傾聽他們的憂慮支援兒童和青年，對情況作出開誠佈公的解釋，並向他們提供關於正在採取哪些措施保護他們的資訊。

有[屏蔽和保護臨床上極易受 COVID-19 感染的人的指南](#)可用。[殘疾兒童委員會](#)也有關於向有長期健康情況的兒童和青年提供支援的資訊。

照護他人的兒童和青年

一些兒童和青年可能對成年人或兄弟姐妹負有照護責任，這些責任可能在本次大流行期間增加或變得更加具有挑戰性。他們可能擔心，如果他們所照護的人身體不適，會發生什麼，或者如果他們自己身體不適，無法支援他們所照護的人會發生什麼。即使他們目前不充當照護者，如果他們在一個僅有一名成年人的家庭中，他們也可能成為一個照護者。

與孩子或年輕人一起計劃會發生什麼，如果您或他們照護的人、或可能需要照護的人變得不適，因為這將有助於減少焦慮。包括可以介入和支援他們的其他人的聯絡方式。

關於支援年輕照護者的更多資訊，可在 Barnardo's 找到。您可以撥打 0800 157 7015 與支援專案人員交談，或自我轉介到 [看見、聽到、回應](#)，在那裡他們將幫助您獲得您需要的正確支援。

支援繼續教育或高等教育學生

如果您支援的年輕人是學生，他們可能會感覺今年在大學的生活和他們所期待的大不相同。COVID-19 大流行可能影響了他們的生活和學習，並可能讓他們感覺得不到支援、孤獨、沮喪、焦慮或壓力。他們可能擔心在完成學業後的工作前景，或者目前的財務問題可能會造成壓力。[學生空間網站](#) 包含建議和資訊，以在 COVID-19 大流行期間支援學生。

鼓勵年輕人定期與朋友和家人溝通，無論是通過簡訊、電話還是視頻聊天。如果年輕人感到精神和福祉的壓力，可以得到支援。他們可以通知他們的學習機構，然後學習機構可以建議有哪些可以提供給學生的精神和福祉支援，如福祉或諮詢服務、學生諮詢服務、或其它資源。

對於 NHS 精神健康支援，學生可以聯絡他們的全科醫生，或者他們可以通過 [NHS 心理療法服務 \(IAPT\)](#) 自我轉介至針對焦慮和抑鬱的談話療法。這些服務是免費的，治療可以有效地通過遠端在線和電話得以提供。學生可以在英格蘭任何地方使用這些服務，無論他們在哪裡的全科醫生註冊。需要焦慮或抑鬱幫助的學生可以聯絡他們的 [本地服務](#)。

經歷悲傷或喪親

每當它發生時，經歷失去親人可能是一個極其困難和具有挑戰性的時刻。由於 COVID-19 大流行，兒童和青年可能無法按照他們本來希望的方式說再見。與通常的支援網路聯絡可能也更加困難。

悲傷以不同的方式影響兒童和青年，這取決於他們的年齡、理解水準以及他們日常生活中死亡意義的變化。他們經常會感受到一波又一波的強烈情緒，如悲傷、內疚、震驚和憤怒，他們可能難以表達。他們的行為改變，他們非常擔心別人，這是很常見的。

當您悲傷的時候，支援孩子或年輕人是很有挑戰性的。認真傾聽，以適合年齡的方式誠實地回答問題，儘可能繼續保持生活常規，並提供大量的愛和支援，這將有所幫助。

NHS 有[關於悲傷和可獲得的支援的建議](#)，[兒童喪親網路](#)有資訊和通往國家和地方支援組織的連結。

從哪裡獲得進一步的支援

[每個心靈都重要 \(Every Mind Matters\)](#) 提供[面向父母和照護者對照顧孩子或年輕人精神健康的建議和實用貼士](#)以及[面向青年的自我照護建議](#)。

如果您擔心孩子或年輕人的精神健康，您可以通過電話、電子郵件或網路聊天從[年輕心靈父母幫助熱線](#)獲得免費、保密的建議。

您可以找到有關[NHS 兒童和青年精神健康服務 \(CYPMHS\)](#) 以及如何使用它們的更多資訊。您還可以查看您的[本地臨床調試組網站](#) - 大多數服務也有自己的網站，包含有關訪問、轉診（包括您是否可以“自我推薦”）和聯絡方式的資訊。嘗試在您所處區域搜索「CYPMHS」或「CAMHS」（兒童和青少年精神健康服務，用於某些 CYPMHS 的較老術語）。在 COVID-19 大流行期間，服務仍然存在，因此請隨時尋求幫助。

[兒童行動](#)有很多提示，幫助您發現兒童精神健康問題的跡象，並就您可以採取的行動提供建議。

Barnardo's 還建立了[看見、聽到、回應支援中心](#)，這是一個專門的服務，幫助兒童、青年及其家人或因冠狀病毒大流行而出現問題的照護者。

您可以獲得關於如何在像 COVID-19 這樣的緊急情況下和危機環境中支援兒童和青年精神健康的[心理急救培訓](#)。本課程由英格蘭公共衛生部開發，適用於任何為兒童和青年提供照護或和他們一起工作的人，包括父母和照護者。加入課程無需任何以前的資格。該課程是免費的，但一旦您完成課程，可以選擇購買證書。您不需要購買此證書來完成課程模組。

任何與兒童和青年一起工作的專業人士也應該能夠幫助您獲得支援。您可以和老師、學校護士、社會工作者或全科醫生交談。

從哪裡獲得緊急幫助

如果孩子或年輕人需要緊急醫療幫助，請撥打 999 或將他們帶到最近的急救中心（A&E）。這是當某人病得很重或受傷，他們的生命處於危險之中的情況。精神健康緊急情況應與身體健康緊急情況一樣得到嚴肅對待。

如果孩子或年輕人需要緊急精神健康支援建議，請訪問 [NHS 緊急精神健康頁面](#)，在您所在地區找到服務，包括 24/7 精神健康危機支援。

如果孩子目前接受兒童和青年精神健康服務（有時稱為 CAMHS）、兒科服務或兒童社會照護的支援，如果您擔心孩子，則可與他們交談。

如果您不確定該怎麼做，您可以聯絡您的全科醫生尋求建議或在線查看 NHS 111。

兒童和青年求助熱線和網站

如果孩子或年輕人希望獲得有關其精神健康或正在遇到的困難的更多資訊或建議，他們可以嘗試以下網站或組織之一：

[Shout 85258](#) 在英國為任何面對困境的人提供免費、保密、24/7 的簡訊支援。他們可以幫助解決自殺念頭、抑鬱、焦慮、驚恐發作、受虐、自我傷害、關係問題和欺凌等問題：

- 編輯簡訊「Shout」發送到 85258，向受訓過的志願者傾吐，他們會聆聽並與您一起解決問題

[Papyrus](#) 為與自殺念頭作鬥爭的年輕人以及任何擔心年輕人的人提供保密的支援和建議：

- 免費撥打 0800 068 41 41 - 每天上午 9 點至 12 點（午夜）
- 您也可以發短信 07860 039967（[可能需付費](#)）
- 您可以使用電子郵件 pat@papyrus-uk.org

[兒童熱線](#)為任何有問題的兒童提供保密幫助熱線。它安撫、建議和保護。您可以：

- 從上午 9 點至凌晨 3 點 30 分免費撥打 0800 1111
- [與輔導員在線聊天](#)，上午 9 點-晚上 10 點 30 分
- 查看[留言板](#)

[The Mix](#) 提供免費的保密幫助熱線和在線服務，旨在幫助青年找到最好的幫助，無論問題是什麼。您可以：

- 免費撥打 0808 808 4994 - 每天下午 3 點至凌晨 12 點（午夜）
- 訪問[討論板](#)
- 發電子郵件至 [The Mix](#)

[每個心靈都重要](#)（[Every Mind Matters \(EMM\)](#)）包括對青年如何照顧他們的精神健康和福祉建議，並處理對他們很重要的問題。

1. 通往指南、資源和服務的一些連結是專門針對英格蘭的。對於去中心化的行政當局，可以在以下頁面上找到具體指南：[蘇格蘭](#)，[威爾士](#)和[北愛爾蘭](#)。