



家长和看护人在冠状病毒 (COVID-19) 疫情期间支持儿童和青 少年的精神健康和身心安康的指南

须知事项

冠状病毒 (COVID-19) 疫情正影响着每个人的生活。无论年龄大小，这对许多儿童和青少年都是一段艰难时期。儿童或青少年对自己处境的应对方法会有所不同。有些可能立即做出反应，有些则根本没反应，而其他孩子则会稍后才表现出遇到困难迹象。重要的是应意识到，在大多数情况下，这些都是对不正常局面的正常反应。

根据他们个人的性格及成长的环境，儿童或青少年对自己处境的应对方法会有所不同。例如，他们的年纪、身体或精神健康状况、应对压力的方法、过往的经历或先前就有的精神或身体健康状况。

在这个疫情中，重要的是除了照顾好儿童或青少年的精神健康，也一定要照顾好您自己的精神健康。您可以提供很多帮助，如果需要，您还可以获得其它支持。

背景

这一份建议旨在帮助承担照顾责任的成年人在 COVID-19 疫情期间照顾并支持儿童和青少年（包括有额外需求和残疾人士）的精神健康及身心安康。^{[\[脚注 1\]](#)}

有更多关于[如何防止冠状病毒扩散](#)的信息供参阅。

确保自己的心理健康

除了考虑由您照顾的儿童或青少年，重要的是您也要照顾好您的**精神和身心安康**。这将有助于您支持好您自己以及那些由您来照顾的人。在某种程度上，儿童和青少年是对自己周围成年人的行为做出反应。当家长和看护人从容自信地处理一个情况时，他们可以向儿童和青少年提供最好的支持。

在疫情期间促进精神安康并帮助儿童和青少年应对

儿童和青少年希望确保自己的父母和看护人能够保证他们的安全。儿童和青少年提出的问题不一定总有答案，我们也不一定总能化解他们的所有担忧，因此请专心倾听并承认他们的感受，帮助他们获得安全感。

有一些措施行动您可以考虑用来在疫情期间支持儿童或青少年的精神健康和身心安康，其中包括：

察觉变化

儿童和青少年可能有不同的压力反应。表现出来的反应可以是情绪上的（例如，他们可能会感到烦恼、苦恼、焦虑、生气或激动）、行为上的（例如，他们可能会更加黏人或更孤僻、注意力不集中或可能还会尿床）、还可以是身体上的（他们可能会有胃痛或头痛）。请留意他们的行为中是否有任何变化，并且要注意这些变化可能不会在所有场合或情况下表现出来（例如可能只在学校或在家里时才有这样的变化）。

抽时间聆听

建立一个平静安全的空间，让他们可以在不被审视的目光下说出自己的感受。有些青少年可能会觉得在你们一起做着一件事情的时候会更容易说话，例如在公园里玩游戏或运动、去散步、画画或其它活动。您不一定总知道答案，所以，诚实地回答“我不知道”总比给自己更多压力或设定不切实际的预期要好。倾听他们并同理他们的担忧。

记住要让他们知道，他们需要时您都在他们的身边，并给他们更多关爱。很难开口说出自己感受的儿童和青少年可能依靠您来解释他们的感受。如需更多建议，您可以联系 [Young Minds Parents 求助热线](#)。他们还提供“家长电邮”和“家长网络聊天”服务。

[MindEd for families](#) 是一个专为所有成年人设计的关于儿童和青少年精神健康的免费线上教育资源，可以支持家长和看护人度过这些特殊的情境。Young Minds 还提供了有关 [“与您的孩子开始对话”](#) 的有用资源。

提供有关疫情的清晰资讯

实现此目标的最佳方法之一是坦诚地讨论正在发生的事情，并使用他们能理解的语言和说法来回答他们提出的任何问题。说明为保护他们和亲人的安全而采取的措施，包括他们可以采取的任何措施，例如经常洗手。

有很多资源可以帮助您做到这一点，包括儿童事务专员的 [儿童冠状病毒指南](#)，或机构间常设委员会（IASC）出版的 [故事书](#)，[这些故事书由全球受 COVID-19 影响的儿童创作，并供这些孩子们阅读](#)。

确保您使用可靠的资讯来源，例如 [GOV.UK](#) 或 [NHS 网站](#) - 错误或误导性资讯会给由您来照顾的儿童或青少年带来压力。

注意您自己的反应

儿童和青少年通常会从其生活中的重要成年人那里获得情感暗示。因此，您对情况的应对方式非常重要。设法控制好自己的情绪，保持平静，和孩子友好地对话，并诚实回答他们提出的问题。

帮助儿童和青少年安全地与朋友交往

如果他们无法亲自见面，他们可以通过网络或电话、视频通话联系朋友。有向家长和看护人提供的建议，让他们可以帮助孩子在 [COVID-19 疫情期安全上网](#)。

建立一套新的日常生活习惯

疫情导致我们生活上的改变可能会影响日常生活习惯。习惯能让儿童和青少年在不确定的环境中提高安全感，因此如果您的生活习惯已发生了改变，请想一想如何培养新习惯。

有一些主意包括：

- 制定每天或每周计划，包括学习、悠闲时间（包括玩游戏、创造力或兴趣爱好）和放松。一个可以看得到的每周时间表可能会有用
- 如果子女必须留在家中，请咨询老师如何帮助他们在家中继续学习。教育部公布了一份推荐的[在线教育资源清单](#)，供在家学习使用
- 加入您知道儿童或青少年会喜欢的积极正面活动 - 并在需要时寻找在家里开展活动的新想法。鼓励孩子平衡好在线和离线的时间。[儿童事务专员指南](#)列举了一些想法，帮助消除孩子的无聊感
- 理想情况下，儿童和青少年每天需要活动 60 分钟，但室内停留时间延长则会很难实现。如果可以安全地到外面，请计划到户外活动的机会，或访问 [Change4Life](#) 了解室内游戏和活动的主意。体育锻炼有益于我们的身心健康
- 良好的睡眠对身心健康很重要，因此请尽量保持现在的就寝时间和早晨习惯。NHS 提供[儿童健康睡眠小贴士](#)
- 尽量给儿童和青少年更健康的零食奖励，以替代例如糖果或巧克力。参阅 [Change4Life](#) 了解更多主意

限制接触媒体并多讲一些他们的所见所闻

与成年人一样，儿童和青少年在媒体上反复看到有关 COVID-19 疫情报道也会增加紧张感。完全阻断新闻资讯同样帮助不大，因为孩子很可能从其它渠道获得信息，比如网络或朋友。儿童或青少年进入房间时，请尽量避免关闭电视或网页。这可能会让他们认为您故意隐瞒一些重要的事情，可能会让他们担心。相反，请考虑限制儿童和青少年的媒体接触量。英国心理学会为家长制作了一些关于[应付不确定性](#)的有用建议。

青少年还会听到朋友的议论，并通过社交媒体获取信息。与他们谈论发生的情况，并询问他们听到的消息。尽量坦诚回答他们的问题，但要确保控制局面。

不同年龄段的儿童和青少年的反应方式

所有儿童和青少年都不尽相同，但在不同的年龄段里对像 COVID-19 疫情这样的情况却有一些共同的反应方式。对于大部分儿童和青少年而言，对痛苦的共同反应会随着时间的流逝而逐渐消失，但看到或听到相关信息，痛苦反应会再度出现。了解这些有助于您支持家人。

婴儿到 2 岁的儿童

婴儿可能变得更容易焦虑不安，他们比平时哭闹更多，或是想得到更多的拥抱。

3 岁到 6 岁的儿童

学龄前和上幼儿园的儿童可能恢复已经消失的行为，比如上厕所失误、尿床，以及害怕与父母或看护人分开。他们还可能发脾气或难以入睡。

7 岁到 10 岁的儿童

年龄大一些的儿童可能感到悲伤、愤怒或恐惧。同伴可能分享假信息，但父母或看护人可以纠正错误。年长的儿童会专注具体情况，并想一直谈论，或是完全回避。他们可能难以集中精力。

青春期前儿童和青少年

有些青春期前儿童和青少年会通过发泄来应对焦虑局面。其中可能包括鲁莽驾驶、酗酒或吸毒。而有些孩子则会害怕离开家，并减少与朋友的联系时间。强烈的情绪会让他们不堪重负，并且难于言表。这些情绪可能导致争论加剧，甚至与兄弟姐妹、父母、看护人或其他成年人争斗。他们对学校停课以及取消考试的影响感到担心。

对有其它精神健康需求或正面对个别问题的人群的建议

目前正使用精神健康服务的儿童和青少年

由 COVID-19 疫情引起的改变和不确定性让存在心理健康问题的儿童和青少年倍感艰辛。压力增加可能会导致行为及其心理健康需求发生变化。如果您担心他们如果需要[留在家里自我隔离](#)，该怎样获得心理辅导支援，可以考虑以下措施。

与儿童或青少年的心理健康团队谈谈

与他们联系，探讨您的关切，并核实如何继续获得心理辅导。按照约定更新安全和辅导计划。

确定如何保持儿童、青少年或家人获得平时的支持的方法

咨询一下平时由个人亲临的约诊，现在是否可以用电话、短讯或在线或者是综合这些方式来进行。咨询一下如果儿童或青少年需要时，保健专业人员是否可以提供额外的支持，包括如果您在约诊与约诊之间有任何疑问，可如何联系服务。如果您、儿童或青少年需要[留在家里自我隔离](#)，则请与保健专业人员商量制定要采取的计划，以及如何最好地与儿童或青少年进行沟通。

计划好您帮儿童或青少年拿药的方法

如果您的医生门诊允许，您可以通过电话或通过应用程序或者网站在线订购重复处方药。询问药房如何提供药物，或是考虑请别人帮您取药。NHS 网站上有关于[替他人拿处方药](#)以及[看看您是否须要支付处方费用](#)的信息。

继续在您正常的时间段内订购重复使用的处方药。无需订购更长期限或更大数量的处方药。

您的全科医生（GP）可能会改变您的处方以重复配药安排。这样您就可以多次前往药房取药，而无需从诊所获取重复处方。

在网上购买药物时要小心。您只能从注册药房购买药物。您可以在[英国药政总局网站](#)上查看药房是否已注册。

您可能想要为儿童或青少年做一些安排，万一您变得不适或须要隔离 – 例如，确保伴侣、朋友、家人或邻居知道比如孩子们的照护计划、药物和急救电话等的重要信息。

万一儿童或青少年要住院精神健康科，确定您去探望他们或与他们保持联系的方法

请与工作人员商量他们的探病政策以及使用数码科技的政策，并想一想如何保持联系，特别是考虑到您必须留在家里自我隔离时。询问精神健康科您是否可以参加虚拟查房，与儿童和青少年的精神健康团队保持联系。万一您所在地区的情况或精神健康科里的情况有所变化，或如果您需要留在家里自我隔离，这会影响到儿童或青少年是否能休假回家。请务必与儿童和青少年说清楚可能发生的情况，让他们做到心中有数。

饮食失调症

患有饮食失调症的儿童和青少年可能发现目前很多方面特别困难，比如特定食物供应减少、社交孤立以及生活习惯发生重大改变。

如果您或儿童或者青少年担心饮食失调症，请与您的[当地社区饮食失调小组](#)联系。大多数社区的饮食失调症支持小组都可以直接联系，无需全科医生转介。设立这些小组是为了需要早期干预或更紧急护理的人提供治疗，所以不要再等了，马上寻求帮助。

对于患有[回避性/限制性食物摄入障碍 \(ARFID\)](#)的儿童和青少年，请注意以下情况引起的问题：

特定食物供应的减少

这可能意味着饮食受限的儿童或青少年无法获得他们平时吃的食物。很多儿童或青少年会与其不吃这种食物，而不是选择其它替代品，但这会导致体重下降，甚至营养不足的风险。####对儿童或青少年的日常习惯的重大改变，对于 ARFID 患者来说，这可能会非常令人困扰和很难去处理。寻求有关减轻痛苦的方法以及进一步降低他们的食物摄入量的风险的建议。####一般性焦虑加剧 - 注意现有的焦虑以及与忧虑相关的强迫行为及其对进食的影响。

饮食失调慈善组织 [BEAT](#) 也为儿童、青少年和学生提供建议、支持以及[求助热线](#)。

患有学习障碍症的儿童和青少年

患有学习障碍症的儿童和青少年可能难以理解和记住 COVID-19 防疫指南、守则或限制，并且可能因影响和不确定性而感到沮丧。他们可能需要更多支持或关于这场疫情的适当解释。

帮助他们的好办法：

- 帮助他们做决定
- 如果有用，可以通过文字、图片、符号系统或对象直观地表示选择
- 支持他们表达情感
- 让他们知道自己并不孤单

倾听时，认真对待孩子的感受，不要评判他们的情绪。他们可能对重大改变感到焦虑，例如可能不得不留在家里。在改变任何习惯和环境之前，尽可能对他们解释清楚，帮助他们计划并提出解决办法，例如寻找个人爱好或锻炼身体，从而放松身心，缓解焦虑。

支持您和儿童或青少年的资源包括

- [照顾您的感受和身体健康的易读 COVID-19 指南](#) - 提供了关于如何在冠状病毒（COVID-19）疫情期间照顾好您的精神和身心安康的建议
- [Beyond Words](#) 出版了一本书，支持那些帮助学习障碍者更好地了解 COVID-19 疫情的人士。
- [护理技巧提供说出我们的感受的重要贴士](#)
- [Mencap](#) 为学习障碍者提供有关 COVID-19 的资讯，包括易读材料
- BILD（学习障碍专业理事会）发布了一份[资源合集](#)，在 COVID-19 疫情期间支持学习障碍者的家长和看护人
- [英格兰学习障碍](#)为学习障碍者提供一些照顾好精神安康的贴士
- [残疾儿童委员会](#)，其建议重点在于学习障碍和自闭症

患有自闭症的儿童和青少年

自闭症儿童和青少年可能发现在 COVID-19 疫情期间生活习惯和支持被打乱，在情绪上和社交上都尤其辛苦。还有，如果儿童或青少年因 COVID-19 而不适，他们可能很难应付身体上出现的症状和感受。您可

以使用任何您知道适合他们的应对方法来管理这些变化，或是寻求更多建议和支持，以及与儿童或青少年的教育场所谈谈。

自闭症儿童和青少年可能难以识别他们所感受到的情绪，也难以将这些情绪告诉他人，例如焦虑或情绪低落。注意他们的行为变化，这能帮助您了解他们的情绪状态，例如躁动加剧、焦虑的身体症状或睡眠和进食的改变。

在与由您来照顾的儿童或青少年交流情况变化、可以采取的安全措施以及感染病毒的症状时，务必要坦诚。尽量避免明确表述未来情况 - 疫情正在快速发展和改变，如果在得知情况不会改变时却发生了变化，儿童或青少年可能会更沮丧。

自闭症儿童和青少年经常发现改变更加困难。如果安排发生变化，请以一种您知道最适合他们的方式告诉由您来照顾的青少年，那么他们可以心里有数。最了解儿童或青少年的人会是您，所以当在决定何时和如何告诉他们新安排的时候，请考虑到他们自己的特定需求。例如，视觉方法（比如社交故事、图片、时间表或计时器）或者是在人不多的时候去看一下新的地方或模拟一下，这可以帮助他们为任何变化做好准备。

如果家庭和学校之间采取一致的方法，这也对孩子来说很有用，所以请与学校或大学的教职员进行密切的沟通，这可以是强而有力的支持。如果有用，请咨询您的保健专业人员寻求建议。

您应继续通过网络或电话继续获得当地自闭症团体的支持。[全国自闭症协会关于处理焦虑的指南](#)也可能有用。[Autistica](#) 还提供支持和资讯，包括一条自闭症求助热线。

有身体健康问题的儿童或青少年

虽然儿童或青少年可能有长期的身体健康问题，但他们当中只有极少数会被建议进行屏蔽保护。疫情期间儿童或青少年不太用屏蔽保护的时候，或在他们更广泛地管理自己的健康状况的时候，都可能需要更多的心理需求上的考量。与健康的同龄人相比，这个组别的儿童或青少年更有被扰乱、孤立的风险，并且在精神健康方面的风险也更大（例如，更严重的精神上的痛苦、焦虑或暴怒）。

倾听他们的忧虑，开诚布公地解释目前状况，并介绍为保护他们所采取的措施，这些都可以帮助到儿童和青少年。

有关于[屏蔽和保护临床上极易感染 COVID-19 人群的指南](#)供参阅。[残疾儿童委员会](#)有关于向患长期健康问题的儿童和青少年提供支持的资讯。

照顾其他人的儿童和青少年

一些儿童和青少年可能对成年人或兄弟姐妹负有现有的照顾责任，在疫情期间，这些责任可能已经变得更加沉重或更艰难。被照顾者患病可能带来的问题、自己患病的后果，以及自己无法帮助被照顾者，这些都会让他们感到焦虑。即使孩子目前不是护理者，但如果他们与一位成年人生活在一起，就可能承担照顾责任。

与儿童或青少年一起计划，如果您或者由他们来照顾的人，又或者是可能需要他们来照顾的人，感到身体不适的时候该怎么办，将会有助减少焦虑。包括一些可以介入并支持他们的人的联系资料。

有关支持年轻照顾者的更多信息，请访问 Barnardo's。您可拨打 0800 157 7015 向一名支持项目的工作人员倾诉，或自我转介至[看、听、回应](#)，在那里他们会帮您找到您所需的正确支持。

为继续教育或高等教育的学生提供支持

如果您支持的青少年是一名学生，那么今年的大学或学院生活可能会与他们期望的有很大的不同。COVID-19 疫情可能已影响到他们的生活和学习，并可能让他们觉得无援和孤独、沮丧、焦虑或压力大。他们可能会担心完成学业后的工作前景，或目前的经济困境也可能造成压力。[Student Space 网站](#)上有在 COVID-19 疫情期间给学生提供支持的建议和信

息。鼓励青少年定期通过短讯、电话或视讯聊天与朋友家人交流。如果青少年对他们的精神健康和身心安康感到力不从心，可以寻求帮助。他们可以告知他们的学习机构，然后机构可以建议学生可以使用哪些精神健康和身心安康的支持，例如安康或辅导服务、学生建议服务，或者是其它资源。

欲获 NHS 心理健康支持，学生可以联系他们的全科医生（GP）或他们可以通过 [NHS 心理疗法服务（IAPT）](#) 自我转介到针对焦虑和抑郁的谈话疗法。这些服务均免费，疗法可以在网上远程进行和在电话上进行。学生可以在英格兰的任何一个地方使用这些服务，无论他们是在哪里的全科医生登记。需要帮助处理焦虑或抑郁的学生可以联系他们的 [当地服务](#)。

经历丧亲之痛

在任何情况下，亲人去世都是非常困难并且充满挑战的时刻。由于 COVID-19 疫情，儿童和青少年可能无法以他们想要的方式说再见。也可能更难联系到平时提供帮助的支援网络。

悲伤会以不同的方式影响儿童和青少年，具体取决于年龄、理解水平以及亲人死亡对其日常生活带来的改变。他们往往会经历强烈的情绪波动，比如悲伤、内疚、震惊和愤怒，但却很难表达。行为改变、非常担心他人，这都是常见现象。

当您沉溺于丧亲之痛时还要支持一名儿童或青少年，这可能不容易。认真倾听、以适合孩子年龄的方式坦诚回答问题，尽可能保持日常习惯，多关爱呵护，这些对孩子都大有裨益。

NHS 提供了 [有关哀悼和支持的建议](#)，[儿童丧亲网络（Childhood Bereavement Network）](#) 提供了全国和地方组织的信息和链接。

从哪里获得进一步的支持

[Every Mind Matters](#) 提供 [家长和看护人对于照顾儿童或青少年心理健康的建议和实用贴士](#) 以及 [对青少年关爱自己的建议](#)。

如果您担心一名儿童或青少年的心理健康，您可通过 [Young Minds Parents 求助热线](#) 的电话、电邮或网络聊天获得免费的保密建议。

您可以找到关于 [NHS 儿童和青少年心理健康服务（CYPMHS）](#) 的更多信息和了解如何使用服务。您还可以查看您 [当地的临床调试小组（Clinical Commissioning Group）网站](#) - 大部分服务都有他们自己的网站，内容包括使用服务、转介（包括您是否可以“自我转介”）以及联系方式等的资讯。尝试在您的地区搜索“CYPMHS”或“CAMHS”（儿童和青少年心理健康服务，这些都是 CYPMHS 的旧术语）。在 COVID-19 疫情期间，仍然可以为您服务，所以请随时前来寻求帮助。

[为儿童行动](#)有许多贴士可以帮助您发现儿童精神健康问题的迹象，提供有关您可以采取什么行动来帮助的建议。

Barnardo's 还建立了一个[“看、听、回应”支持中心](#) - 专门服务帮助儿童、青少年及其家人或看护人解决由冠状病毒疫情引起的问题。

您可以获得[心理急救培训](#)，内容是关于如何在像 COVID-19 这样的紧急危机环境下，支持儿童和青少年的精神健康。这个培训课程由英格兰公共卫生部开发，适用于照顾儿童和青少年或从事儿童和青少年工作的每一个人，包括家长和护理人员。无需以前的资格即可加入课程。这是免费的培训课程，但是您可以选择在完成课程后购买证书。您无需购买这个证书也可以完成课程单元。

任何从事儿童和青少年工作的专业人员也应该可以帮助您获得支持。您可以跟老师、学校护士、社工或全科医生（GP）谈谈。

从哪里获得紧急帮助

如果儿童或青少年需要紧急医疗帮助，请拨打 999 或带他们到就近的急诊部（A&E）。这种情况就是当有人病得很严重或受伤，并且处于生命垂危时。精神健康紧急医疗情况应与身体上的紧急医疗情况一样被重视。

如果儿童或青少年需要紧急精神健康支持或建议，请访问[NHS 紧急精神健康页面](#)，找出您所在地区的服务，包括 24/7 全天候精神健康危机支援。

如果孩子目前正在接受儿童和青少年精神健康服务（有时候称为 CAMHS）、儿科服务或儿童社会服务为其提供的支持，那么，如果您担心这个孩子，请与这些机构联系。

如果您不太确定该怎么做，可以联系您的全科医生寻求建议或在线查看 NHS 111。

提供给儿童和青少年的求助热线和网站

如果儿童或青少年想要获得更多资讯或对他们的精神健康或正经历的困境的建议，他们可以尝试以下任何一个网站或机构：

[Shout 85258](#) 向任何一个在英国苦苦挣扎面对目前困难的人提供免费、保密、24/7 全天候短讯支持。他们可以帮助解决的问题包括自杀念头、抑郁、焦虑、恐惧发作、虐待、自残、关系问题和霸凌：

- 编辑短讯 ‘Shout’ 发送至 85258，向受过训练的志愿者倾吐，他们会聆听并与您一起解决问题

[Papyrus](#) 为与自杀念头作斗争的青少年和任何担心一名青少年安危的人提供保密支持和建议：

- 免费拨打 0800 068 41 41 - 每天早上 9 点至凌晨 12 点
- 您还可以发送短讯至 07860 039967 ([可能会收取电话费](#))
- 您可以发送电邮至 pat@papyrus-uk.org

[ChildLine](#) 为有问题的孩子提供保密的求助热线。ChildLine 可以帮助孩子放松，提供建议和帮助。您可以：

- 从早上 9 点至凌晨 3.30 点免费拨打 0800 1111
- [与辅导员在线聊天](#)，早上 9 点至晚上 10.30 点
- 查看 [留言板](#)

[The Mix](#) 提供免费保密的求助热线和在线服务，旨在为青少年提供最佳的帮助，无论遇到什么问题。您可以：

- 免费拨打 0800 808 4994 - 每天下午 3 点至凌晨 12 点
- 进入 [讨论板](#)
- 电邮至 [The Mix](#)

[Every Mind Matters \(EMM\)](#) 为青少年提供有关如何照顾好其精神健康和身心安康以及如何处理对他们很重要的问题的建议。

1. 一些指南、资源和服务的链接仅限英格兰地区使用。对于下放的行政级别，可以在以下页面上找到关于 [苏格兰](#)、[威尔士](#) 以及 [北爱尔兰](#) 的特定指南。