

# 如何確保孩子在疫情期間的心理健康

在不斷變化和充滿挑戰的當下，您可能會擔心孩子的心理健康和身心福祉，特別是在疫情長期持續的情況下。許多兒童和青少年都在努力適應過去許多個月裡因 COVID-19 而發生的所有變化。因此，您可能會注意到孩子時不時地會顯得擔心、悲傷、孤獨或不安。他們可能會因為日常活動一直被打亂而感到困惑或憤怒，或者因為錯過了期待已久的事情而感到失望。許多學生擔心他們耽誤了學業，對即將到來的本學年感到緊張。在這個不確定的時期，所有這些感覺都應在預期之中。

而且我們知道，一些學生和家長/看護人在疫情中經歷了重大的困難和損失。也許您的孩子比其他人承受了更多，您想知道他們是否一切都好。

隨著疫情的發展，您如何幫助孩子保持良好的心理健康？您如何得知孩子是否遇到了心理健康問題，需要更多的支援？我們為這些問題準備了以下答案。

## 出現緊急情況時

有時您可能需要其他人的幫助。如果您或親友遇到了精神健康或成癮藥物使用方面的緊急情況，請撥打危機熱線、叫救護車，或前往當地醫院的急診室。面對突發狀況，您務必需要獲得即時幫助。有許多人可以為您提供幫助。

注意：如果前往急診室就診，您應該準備好進行 COVID-19 的主動篩查，這是目前標準醫護流程的一部分。您需要戴上口罩。這只是標準流程，同時也是支援醫護人士的方法。

如果您不確定是否屬於緊急情況，或者只是需要敘述情況，可以考慮撥打 1-866-797-0000 聯繫 Telehealth Ontario，或者所在地區的求救熱線或機動危機小組。更多號碼請參閱下方列表。

以青少年為重點的心理健康資源中心

我們與 Jack.org 和 Kids Help Phone 合作，創建了一個 [COVID-19 青少年心理健康資源線上中心](#)，旨在幫助青少年照顧好自己和彼此。請分享給您周遭的年輕人。

問題和解答

## 在 COVID-19 大流行期間，我怎樣才能讓孩子保持良好的精神狀態？

作為父母/看護者和家庭成員，我們能做的就是與孩子保持溝通，保持耐心，試著去理解對方。

我們準備了以下建議。當然，您最瞭解您的孩子，所以請根據您家的實際情況考慮這些建議。



## 年幼的孩子

**保持冷靜。**孩子們會模仿成人並學習如何應對壓力。保持冷靜，這有助於您的孩子保持冷靜。想一想您是如何處理壓力的（與朋友或長者交談、散步、懷抱感恩等），這樣您就能以最佳狀態輔導您的孩子。如果您感到不知所措或極度擔心，在與孩子交談之前，先暫停一下，喘口氣。

**保持簡單。**疫情大流行，相關的防疫限制，以及種族主義、壓迫和損失等案例，可能會讓人感到難以承受，內心複雜。有很多消息一下子湧向我們。您在安撫孩子時，可以把資訊分解成更容易處理的部分，並把重點放在對他們最重要的事情上。例如您可以說，他們是安全的，取消活動是為了幫助他們和社區中的其他人遠離病毒，經常洗手和戴口罩等於是在幫助大家，等等。掌握一些能幫助他們瞭解現況的話術用語，並平靜地加以重複，會有幫助。

**傾聽。**讓孩子說出他們的感受。認可他們的情緒，並幫他們對情緒加以辨識。您可以說：「是的，我知道你感到擔心」或「現在不能見奶奶，感到憤怒是正常的」。有些孩子可能不善於談及他們的感受，或者沒有準確的詞彙來識別並指稱不同的感覺。如果您注意到了不同尋常的行為，可以說：「我想知道你是否感到擔心或悲傷？」以及「怎麼幫你感覺更好？」

**保證資訊與孩子年齡相稱。**儘可能實事求是地回答孩子關於疫情大流行和相關防疫限制的問題，但要使回答與他們的年齡相適應。有關 COVID-19 事實資訊來源的連結，請參閱下面的[額外資源部分](#)。查閱教育局發佈的通訊，瞭解學校的防疫安全措施和流程。

**限制資訊接觸。**避免在孩子身邊聽或看關於疫情的新聞報導。避免在孩子面前談及自己的憂慮。教導年長一點的孩子不要長時間使用社交媒體。幫助他們批判性地思考，將迷思和事實分開來。

**靈活作息。**孩子在家學習期間，許多家庭採用一個固定但放鬆的作息來安排起床和入睡，也許還包括就餐和點心時間。您可能已經摸索出了一套節奏，瞭解什麼樣的作息有效，什麼沒有。在本學年，您可以借助這些經驗來充分利用接下來的時間。

**要有耐心並理解對方。**您可能會注意到孩子在面對疫情或其他壓力時的行為變化。兒童對日常作息和壓力的反應是不同的。他們可能更容易沮喪，或者更情緒化，或者重拾他們在更小的時候喜歡做的事情。儘量去理解您的孩子，因為他們在這段時間可能只是需要更多的安撫和平靜。

對於青少年來說，除了上述幾個建議外，以下幾點可能會有所幫助：

- **保持耐心並儘量理解對方。**回想一下，當您還是青少年的時候，社會關係是多麼的重要（而且很可能仍然是！）。青少年正面臨著較少的社會接觸和取消的活動，這可能令人不安。儘量保持耐心並理解彼此——儘量不要無視他們的感受。相反，傾聽、認可並表達同情。

- **鼓勵平衡。**一些青少年可能會轉向流媒體平臺、社交媒體或遊戲，以分散他們對疫情大流行的日常現實的注意力。這是可以預期的，您自己可能也在尋找分散注意力的方法。青少年也可能對課業表現感到擔心，並可能花額外的時間在電腦上學習線上或完成作業。然而，過多的螢幕時間會對心理健康產生負面影響。休息一下會有幫助。儘量鼓勵規律的睡眠習慣，良好的營養，並在可能的情況下去戶外活動。您可以邀請孩子每天和您一起到戶外散步，鼓勵他們玩棋盤遊戲，或者一起烹飪。平衡螢幕時間和其他活動有助於健康。請參閱[幫助孩子管理數位技術](#)以瞭解更多資訊。



- **談話前先暫停**。媒體充斥著有關 COVID-19 的新聞報導和討論以及其他與種族主義和壓迫有關的事件，令人不安，過度暴露其中是非常可能的。您可以不在孩子面前討論，為他們提供一個休息空間。同時，創造機會反思和處理他們周圍發生的事件也很重要。例如，許多家庭都在反思加拿大寄宿學校外的兒童無名墓，以及與此相關的創傷和悲思。當您的孩子提出他們所關心的問題時，您可以為他們創造空間來探討想法和感受，並透過認可他們的感受來提供支援。

- **傾聽並在可能時提供安撫**。一些青少年可能會擔心朋友和家人的健康，擔心疫情在當地和全球的傳播，或者擔心失去的課堂時間和他們完成學業的能力。如果他們向您表達擔憂，請傾聽他們的擔憂，並嘗試提供安慰。您可以談談如何採取措施保證人們的健康，如何為家人準備防疫，以及生活將如何回到新常態。對於那些擔心課業和學業被耽誤的青少年，讓他們放心，教職人員能理解並體會他們的擔憂。告訴他們會有更多的資訊，你們會一起面對。

- **肯定孩子的感受**。與其迅速採取行動試圖解決問題，不如留出時間傾聽，讓孩子充分表達他們的感受。傾聽並引導他們用準確的語言來表達感受。例如，如果孩子說他們感到悲傷，並能說出困擾他們的事情，您可以回應：「是的，這說得通，你現在當然會感到難過，因為不能像以前那樣與朋友相處，也因為你感到被困在家裡，還因為你錯過了許多期待的事情。」這能表明您真的理解，有助於你們作為一個團隊共同向前邁進。

### 哪些跡象表明我的孩子可能出現了心理健康問題？

有時，行為或情緒的變化是一個信號，表明孩子需要更多的心理健康支援。

以下是一些需要注意的跡象：

- 行為或情緒的變化似乎與當前的環境不相稱（例如，憤怒的爆發、情緒低落、驚恐）。
- 這些變化在一天中的大部分時間都有體現，每天如此。
- 這些變化持續了一段時間（例如，超過一週）。
- 這些變化似乎干擾了孩子的思想、情感或日常活動。例如，他們可能不做平時喜歡的活動，他們比平時哭得更厲害，或者他們可能不像平時那樣與您互動。
- 您的孩子告訴您他們經常感到悲傷或焦慮。
- 如果您的孩子表示出有傷害自己的想法或自殺行為，請立即向心理健康專家尋求幫助（見上文和下文的緊急狀況處理指南）。
- 您可以瀏覽[留意孩子的心理健康問題](#)或 [WITH CARE - 您如何知道是否應該關注孩子的心理健康和福祉](#) 資料頁



## [我如何支援孩子的心理健康？](#)

如果您關心孩子的心理健康，第一步是與您的孩子交談。這裡有一些提示，當您擔心孩子可能正面對心理健康問題時，[如何與他們交談](#)。

如果他們告訴您任何讓您擔心的事情（例如，自殺的念頭、無法應付的焦慮、自我傷害的行為，如自殘），請安撫您的孩子，您很高興他們告訴您這些事，您會幫助他們找到合適的專業人士進行交談，您會在整個過程中支援他們。

安大略省兒童心理健康協會為您準備了[與焦慮的孩子談論 COVID-19 的提示](#)。

## [我怎樣才能為孩子的心理健康獲得幫助？](#)

如果您或孩子遇到了精神健康方面的緊急情況，請叫救護車或前往當地醫院的急診室。

每個安大略省教育局都有一位心理健康負責人，他可以為您提供有關當地服務的資訊。您可以[在我們的網站上查找心理健康負責人](#)。這裡有一些其他建議。

- 兒童和青少年可以透過致電 Kids Help Phone 1-800-668-6868 或發短信 CONNECT 到 686868，與輔導人員全天候交談。
- 瀏覽當地教育局的網站，瞭解這段時間內是否可以透過教育局獲得心理健康服務。
- 聯繫您的家庭醫生，詢問您可能獲得的當地服務。
- 安省兒童心理健康協會透過網路和電話向兒童和青年提供支援。不需要醫生轉診，也不需要 OHIP 卡。[尋找您所在社區的兒童心理健康中心](#)。
- [The Hope for Wellness Help Line \(1-855-242-3310\)](#) 熱線向加拿大各地的所有原住民提供心理健康諮詢和危機干預。
- Métis Nation of Ontario (MNO) 提供 [24 小時精神健康和成癮危機熱線](#)，為安大略省的成人、青年和家庭提供特定文化的精神健康和成癮支援，有英語和法語兩種語言，請致電：1-877-767-7572。
- 印第安人寄宿學校決議健康支援計畫（Indian Residential Schools Resolution Health Support Program）開設了一條全國印第安人寄宿學校危機熱線（1-866-925-4419），為前印第安人寄宿學校學生提供即時的情感支援。全天候提供服務。
- [非裔青年幫助熱線](#)（416-285-9944 或免費的 1-833-294-8650）。
- [LGBT YouthLine](#) (短信 647-694-4275) 熱線透過電話、短信和聊天服務提供保密和非評判性的同儕支援。
- [Trans Lifeline](#) (877-330-6366)
- 使用 [Ontario 211](#) 查詢您所在地區的服務。



- 試試 [Kids' Help Phone Resources Around Me](#)（我身邊的兒童幫助電話資源）。
- 對 [原住民學生的額外心理健康支援](#)

