

# 如何确保孩子在疫情期间的心理健康

在不断变化和充满挑战的当下，您可能会担心孩子的心理健康和身心福祉，特别是在疫情长期持续的情况下。许多儿童和青少年都在努力适应过去许多个月里因 COVID-19 而发生的所有变化。因此，您可能会注意到孩子时不时地会显得担心、悲伤、孤独或不安。他们可能会因为日常活动一直被打乱而感到困惑或愤怒，或者因为错过了期待已久的事情而感到失望。许多学生担心他们耽误了学业，对即将到来的本学年感到紧张。在这个不确定的时期，所有这些感觉都应在预期之中。

而且我们知道，一些学生和家长/看护人在疫情中经历了重大的困难和损失。也许您的孩子比其他人承受了更多，您想知道他们是否一切都好。

随着疫情的发展，您如何帮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问题，需要更多的支持？我们为这些问题准备了以下答案。

## [出现紧急情况时](#)

有时您可能需要其他人的帮助。如果您或亲友遇到了精神健康或成瘾药物使用方面的紧急情况，请拨打危机热线、叫救护车，或前往当地医院的急诊室。面对突发状况，您务必需要获得即时帮助。有许多人可以为您提供帮助。

注意：如果前往急诊室就诊，您应该准备好进行 COVID-19 的主动筛查，这是目前标准医护流程的一部分。您需要戴上口罩。这只是标准流程，同时也是支持医护人员的方法。

如果您不确定是否属于紧急情况，或者只是需要叙述情况，可以考虑拨打 1-866-797-0000 联系 Telehealth Ontario，或者所在地区的求救热线或机动危机小组。更多号码请参阅下方列表。

以青少年为重点的心理健康资源中心

我们与 Jack.org 和 Kids Help Phone 合作，创建了一个 [COVID-19 青少年心理健康资源在线中心](#)，旨在帮助青少年照顾好自己和彼此。请分享给您周遭的年轻人。

问题和解答

## [在 COVID-19 大流行期间，我怎样才能让孩子保持良好的精神状态？](#)

作为父母/看护者和家庭成员，我们能做的就是与孩子保持沟通，保持耐心，试着去理解对方。

我们准备了以下建议。当然，您最了解您的孩子，所以请根据您的家的实际情况考虑这些建议。



## 年幼的孩子

**保持冷静。**孩子们会模仿成人并学习如何应对压力。保持冷静，这有助于您的孩子保持冷静。想一想您是如何处理压力的（与朋友或长者交谈、散步、怀抱感恩等），这样您就可以以最佳状态辅导您的孩子。如果您感到不知所措或极度担心，在与孩子交谈之前，先暂停一下，喘口气。

**保持简单。**疫情大流行，相关的防疫限制，以及种族主义、压迫和损失等案例，可能会让人感到难以承受，内心复杂。有很多消息一下子涌向我们。您在安抚孩子时，可以把信息分解成更容易处理的部分，并把重点放在对他们最重要的事情上。例如您可以说，他们是安全的，取消活动是为了帮助他们和社区中的其他人远离病毒，经常洗手和戴口罩等于是帮助大家，等等。掌握一些能帮助他们了解现状的话术用语，并平静地加以重复，会有帮助。

**倾听。**让孩子说出他们的感受。认可他们的情绪，并帮他们对情绪加以辨识。您可以说：“是的，我知道你感到担心”或“现在不能见奶奶，感到愤怒是正常的”。有些孩子可能不善于谈及他们的感受，或者没有准确的词汇来识别并指称不同的感觉。如果您注意到了不同寻常的行为，可以说：“我想知道你是否感到担心或悲伤？”以及“怎么帮你感觉更好？”

**保证信息与孩子年龄相称。**尽可能实事求是地回答孩子关于疫情大流行和相关防疫限制的问题，但要使回答与他们的年龄相适应。有关 COVID-19 事实信息来源的链接，请参阅下面的[额外资源部分](#)。查阅教育局发布的通讯，了解学校的防疫安全措施和流程。

**限制信息接触。**避免在孩子身边听或看关于疫情的新闻报道。避免在孩子面前谈及自己的忧虑。教导年长一点的孩子不要长时间使用社交媒体。帮助他们批判性地思考，将迷思和事实分开来。

**灵活作息。**孩子在家学习期间，许多家庭采用一个固定但放松的作息来安排起床和入睡，也许还包括就餐和点心时间。您可能已经摸索出了一套节奏，了解什么样的作息有效，什么没有。在本学年，您可以借助这些经验来充分利用接下来的时间。

**要有耐心并理解对方。**您可能会注意到孩子在面对疫情或其他压力时的行为变化。儿童对日常作息和压力的反应是不同的。他们可能更容易沮丧，或者更情绪化，或者重拾他们在更小的时候喜欢做的事情。尽量去理解您的孩子，因为他们在这段时间可能只是需要更多的安抚和平静。

对于青少年来说，除了上述几个建议外，以下几点可能会有所帮助：

- **保持耐心并尽量理解对方。**回想一下，当您还是青少年的时候，社会关系是多么的重要（而且很可能仍然是！）。青少年正面临着较少的社会接触和取消的活动，这可能令人不安。尽量保持耐心并理解彼此——尽量不要无视他们的感受。相反，倾听、认可并表达同情。

- **鼓励平衡。**一些青少年可能会转向流媒体平台、社交媒体或游戏，以分散他们对疫情大流行的日常现实的注意力。这是可以预期的，您自己可能也在寻找分散注意力的方法。青少年也可能对课业表现感到担心，并可能花额外的时间在电脑上学习在线或完成作业。然而，过多的屏幕时间会对心理健康产生负面影响。休息一下会有帮助。尽量鼓励规律的睡眠习惯，良好的营养，并在可能的情况下去户外活动。您可以邀请孩子每天和您一起到户外散步，鼓励他们玩棋盘游戏，或者一起烹饪。平衡屏幕时间和其他活动有助于健康。请参阅[帮助孩子管理数字技术](#)以了解更多信息。



- **谈话前先暂停。**媒体充斥着有关 COVID-19 的新闻报道和讨论以及其他与种族主义和压迫有关的事件，令人不安，过度暴露其中是非常可能的。您可以不在孩子面前讨论，为他们提供一个休息空间。同时，创造机会反思和处理他们周围发生的事件也很重要。例如，许多家庭都在反思加拿大寄宿学校外的儿童无名墓，以及与此相关的创伤和悲思。当您的孩子提出他们所关心的问题时，您可以为他们创造空间来探讨想法和感受，并通过认可他们的感受来提供支持。

- **倾听并在可能时提供安抚。**一些青少年可能会担心朋友和家人的健康，担心疫情在当地和全球的传播，或者担心失去的课堂时间和他们完成学业的能力。如果他们向您表达担忧，请倾听他们的担忧，并尝试提供安慰。您可以谈谈如何采取措施保证人们的健康，如何为家人准备防疫，以及生活将如何回到新常态。对于那些担心课业和学业被耽误的青少年，让他们放心，教职人员能理解并体会他们的担忧。告诉他们会有更多的信息，你们会一起面对。

- **肯定孩子的感受。**与其迅速采取行动试图解决问题，不如留出时间倾听，让孩子充分表达他们的感受。倾听并引导他们用准确的语言来表达感受。例如，如果孩子说他们感到悲伤，并能说出困扰他们的事情，您可以回应：“是的，这说得通，你现在当然会感到难过，因为不能像以前那样与朋友相处，也因为你感到被困在家里，还因为你错过了很多期待的事情。”这能表明您真的理解，有助于你们作为一个团队共同向前迈进。

### [哪些迹象表明我的孩子可能出现了心理健康问题？](#)

有时，行为或情绪的变化是一个信号，表明孩子需要更多的心理健康支持。

以下是一些需要注意的迹象：

- 行为或情绪的变化似乎与当前的环境不相称（例如，愤怒的爆发、情绪低落、惊恐）。
- 这些变化在一天中的大部分时间都有体现，每天如此。
- 这些变化持续了一段时间（例如，超过一周）。
- 这些变化似乎干扰了孩子的思想、情感或日常活动。例如，他们可能不做平时喜欢的活动，他们比平时哭得更厉害，或者他们可能不像平时那样与您互动。
- 您的孩子告诉您他们经常感到悲伤或焦虑。
- 如果您的孩子表示出有伤害自己的想法或自杀行为，请立即向心理健康专家寻求帮助（见上文和下文的紧急状况处理指南）。
- 您可以浏览[留意孩子的心理健康问题](#)或 [WITH CARE - 您如何知道是否应该关注孩子的心理健康和福祉](#) 资料页



## [我如何支持孩子的心理健康？](#)

如果您关心孩子的心理健康，第一步是与您的孩子交谈。这里有一些提示，当您担心孩子可能正面对心理健康问题时，[如何与他们交谈](#)。

如果他们告诉您任何让您担心的事情（例如，自杀的念头、无法应付的焦虑、自我伤害的行为，如自残），请安抚您的孩子，您很高兴他们告诉您这些事，您会帮助他们找到合适的专业人士进行交谈，您会在整个过程中支持他们。

安大略省儿童心理健康协会为您准备了[与焦虑的孩子谈论 COVID-19 的提示](#)。

## [我怎样才能为孩子的心理健康获得帮助？](#)

如果您或孩子遇到了心理健康方面的紧急情况，请叫救护车或前往当地医院的急诊室。

每个安大略省教育局都有一位心理健康负责人，他可以为您提供有关当地服务的信息。您可以[在我们的网站上查找心理健康负责人](#)。这里有一些其他建议。

- 儿童和青少年可以通过致电 Kids Help Phone 1-800-668-6868 或发短信 CONNECT 到 686868，与辅导人员全天候交谈。
- 浏览当地教育局的网站，了解这段时间内是否可以通过教育局获得心理健康服务。
- 联系您的家庭医生，询问您可能获得的当地服务。
- 安省儿童心理健康协会通过网络和电话向儿童和青年提供支持。不需要医生转诊，也不需要 OHIP 卡。[寻找您所在社区的儿童心理健康中心](#)。
- [The Hope for Wellness Help Line \(1-855-242-3310\)](#) 热线向加拿大各地的所有原住民提供心理健康咨询和危机干预。
- Métis Nation of Ontario (MNO) 提供 [24 小时精神健康和成瘾危机热线](#)，为安大略省的成人、青年和家庭提供特定文化的精神健康和成瘾支持，有英语和法语两种语言，请致电：1-877-767-7572。
- 印第安人寄宿学校决议健康支持计划（Indian Residential Schools Resolution Health Support Program）开设了一条全国印第安人寄宿学校危机热线（1-866-925-4419），为前印第安人寄宿学校学生提供即时的情感支持。全天候提供服务。
- [非裔青年帮助热线](#)（416-285-9944 或免费的 1-833-294-8650）。
- [LGBT YouthLine](#) (短信 647-694-4275) 热线通过电话、短信和聊天服务提供保密和非评判性的同侪支持。
- [Trans Lifeline](#) (877-330-6366)



- 使用 [Ontario 211](#) 查询您所在地区的服务。
- 试试 [Kids' Help Phone Resources Around Me](#)（我身边的儿童帮助电话资源）。
- 对[原住民学生的额外心理健康支持](#)

