

2019 年冠状病毒疾病 (COVID-19) 正在影响着我们的儿童和青少年。儿童和青少年可能会感染 COVID-19，但他们的社交、情感和心理健康也会受到影响。他们的日常活动的改变、学习中断或学习地点和方式的改变、失去安全保障的感觉以及与家人和朋友保持身体距离都可能造成极大的压力和焦虑。在这个发育阶段面临的创伤可能会在他们的一生中持续影响他们。



留意您的孩子的行为变化，这可能表明压力：

- 年幼的儿童过度哭闹或烦躁。
- 他们已经长大而不适合再出现的行为再次出现（例如，年幼的儿童大小便失禁或尿床）。
- 过度担心或悲伤。
- 不健康的饮食或睡眠习惯。
- 青少年的烦躁和“宣泄”行为。
- 学校表现不佳或逃学。
- 难以集中注意力。
- 逃避过去喜欢的活动。
- 不明原因的头痛或身体疼痛。
- 使用酒精、烟草或其他药物。

如果您或某一家庭成员正在遭受因 COVID-19 而造成的创伤或痛苦，请联系：VA COPES 免费热线电话

（致电或发短信）：877-349-6428

周一至周五上午 9 点至晚上 9 点

周六至周日下午 5 点至晚上 9 点

灾难求救热线：1-800-985-5990

全美预防自杀生命线：1-800-273-TALK (8255)（英语），1-888-628-9454（西班牙语）



为支持儿童需采取的步骤:

支持新的结构和日常活动

- 日程安排可能包括户外时间、虚拟学校活动、锻炼的时间以及参与社交活动，同时保持身体距离，例如 Zoom 或 FaceTime 游戏之夜。



有助益地使用屏幕时间

- 平衡上学和娱乐的屏幕时间。根据他们的兴趣，使用社交媒体来尝试舞蹈挑战、摄影项目和其他活动，这可以增强他们的信心。限制对新闻报道的接触，因为这可能会被误解或令人恐惧。



设定界限并提供目的

- 分配年龄适宜的家庭杂务，并使孩子参与到家庭活动。



讨论有关 COVID-19 和大流行的事实

- 定期每周签到，届时儿童和成人可以作为一个家庭使用可信赖的、有科学依据的来源来讨论 COVID-19 信息。这可以帮助消除误解，并使家长有机会诚实地、清晰地回答孩子的问题。



识别隐藏的焦虑

- 提出有关儿童担忧的开放式问题，以使他们有机会表达出自己的恐惧。表扬孩子洗手、戴口罩和保持身体距离等行为，向他们表明他们可以在保护自己和周围其他人的健康中发挥作用。
- 污名和歧视会对他人造成恐惧或愤怒，进而伤害到每个人。当您向患病的人表示同情和支持，并采取步骤以保护自己和他人时，您的孩子也会这样做。



给予安心

- 提醒儿童，研究人员和科学家正在尽其所能、尽快研究病毒，并且正在采取步骤以确保每个人的安全。



如需获取有关 COVID-19 和儿童心理健康的更多资源，请访问：

[美国心理学协会](#)

[全国心理疾病联盟：弗吉尼亚州分会](#)

[CDC：帮助儿童应对](#)

