



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

关于父母及看护人在新冠病毒（COVID-19） 大流行期间为儿童和青少年提供身心健康 支持的指南

更新于 2020 年 6 月 25 日

须知事项

新冠病毒（COVID-19）大流行会影响人们的日常生活，政府和 NHS 已采取必要的措施来控制病毒流行，减少病毒传播并治疗需要医疗服务的患者。这对任何年龄的儿童和青少年都是一段艰难时期。有些孩子可能立即做出反应，而其他孩子则会稍后才会表现出遇到困难迹象。

儿童或青少年的反应方式各不相同，具体取决于年龄、理解和交流信息的方式、以往经历及其常用的缓解压力方法。不良反应可能包括担心自己或亲友的健康、恐惧、躲避、睡眠问题或诸如胃痛等身体症状。在此期间，支持并照顾家人的心理健康至关重要 - 您可以提供很多帮助，如果需要，您还可以获得其他支持。

背景

该指南旨在帮助有看护责任的成年人在新冠病毒（COVID-19）大流行期间照顾好儿童和青少年的身心健康。¹

有关如何保护自己和他人的更多信息，请参阅此页面的[指南](#)。

本指南将根据情况变化进行相应更新。

确保自己的心理健康

除了照顾好儿童或青少年，一定要确保自己的身心健康。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。父母和看护人从容应对情况时，就能为儿童和青少年提供最好的支持。如果父母和看护人准备充分，就能更好地帮助身边的其他人，特别是儿童。

请参阅有关如何在新冠病毒（COVID-19）大流行期间保持身心健康的[指南](#)，或访问[Every Mind Matters（关爱每个人的心理）](#)，获取保持身心健康的明确建议和措施。

帮助儿童和青少年在新冠病毒大流行期间缓解压力

在新冠病毒大流行期间，您可以考虑采取一些关键措施来支持儿童或青少年的身心健康，包括：

倾听并承认他们的担忧。

儿童和青少年可能有不同的压力反应。表现形式可能是情绪性的（例如沮丧、痛苦、焦虑、愤怒或激动），可能是行为性的（例如更粘人或更爱独处，也可能尿床），或是身体性的（比如感到胃痛）。

注意他们是否出现任何行为改变。如果儿童和青少年能在安全和支持的环境中表达和交流自己的感受，焦虑感就会减轻。以不同方式与同龄人沟通的儿童和青少年可能依靠您来解释他们的感受。倾听他们的想法，承认他们的担忧，并在需要时给予更多关爱。

家庭 MindEd是面向儿童和青少年心理健康的免费在线教育资源网站，适合所有成年人使用，可以在这段特殊期间为父母和看护人提供支持。

提供有关状况的清晰信息。

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。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。说明为保护孩子及其亲人的安全而采取的措施，包括孩子可以采取的有所帮助的任何措施，例如，比平时更经常地洗手。

有很多资源可以帮助您做到这一点，包括 Children's Commissioner（儿童事务专员）的**儿童新冠病毒指南**，或机构间常设委员会（IASC）出版的**故事书**，这些故事书由受新冠病毒（COVID-19）影响的儿童创作，并供这些孩子们阅读。

确保使用可靠的信息来源，例如 **GOV.UK** 或 **NHS 网站** - 其他来源有许多误导性信息，可能给您和家人带来压力。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。

注意自己的反应。

切记，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，因此您对状况的应对方式非常重要。务必要控制好自己的情绪，保持平静，和孩子友好地对话，并诚实回答他们提出的问题。

有关如何在新冠病毒大流行期间保持心理健康，请参阅**有关如何保持身心健康的指南**或访问**Every Mind Matters（关爱每个人的心理健康）**。

经常联系。

如果您和子女平时需要分开，请务必通过电话或视频通话保持经常和频繁的联系。尽量使用简单的语言让子女了解为他们做出的安排以及原因。

帮助儿童和青少年安全地与朋友交往。

如果能确保与家人之外的人保持 2 米（3 步）的距离，您的子女就可以在室外聚会，比如私家花园或其他私人户外场所，但最多不超过 6 人。如果无法

保证社交距离，他们还可以通过网络或电话、视频通话联系朋友。有关帮助子女安全上网的更多建议，请参阅[有关在新冠病毒（COVID-19）大流行期间安全上网的指南](#)。

形成新习惯。

所有人的生活在一段时间内正在发生改变。习惯能让儿童和青少年在不确定的环境中提高安全感，因此请考虑如何培养新习惯，尤其是不上学的情况下：

- 制定每天或每周计划，包括学习、娱乐和放松的时间。
- 学校已经开始欢迎更多孩子返校，但如果您的子女必须留在家中，请咨询老师如何帮助他们在家中继续学习。教育部已[公布了推荐在线教育资源清单](#)，供在家学习使用
- 鼓励孩子平衡好在线和离线的時間，并在需要时寻找在家里开展活动的新想法。[Children's Commissioner（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。如能确保安全，请安排室外活动时间，或参阅[Change4Life](#)，获取室内游戏和活动的建议
- 切记睡眠对身心健康至关重要，因此请尽量保持现有就寝习惯
- 很多家长愿意给儿童和青少年甜食或巧克力等零食，但这对他们的健康不利，特别是考虑到运动量可能低于平时。有关健康饮食的建议，请参阅[Change4Life](#)。
- 不与父母或看护人生活在一处的 18 岁以下子女可以在父母住所轮流居住，以保持现有的生活安排

限制接触媒体信息，更多地谈论他们的所见所闻。

与成年人一样，儿童和青少年在媒体上反复看到有关新冠病毒（COVID-19）大流行的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他渠道获得信息，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。这可能刺激他们去查找正在发生的情况，并会浮想联翩。请考虑限制您和家人的媒体接触量。

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

所有儿童和青少年各不相同，但对于新冠病毒大流行（COVID-19）这类情况，不同年龄段的儿童和青少年会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。

3-6 岁儿童

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。

7-10 岁儿童

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。

正在接受心理辅导的儿童和青少年

目前充满不确定性的新冠病毒（COVID-19）大流行让存在心理健康问题的儿童和青少年倍感艰辛。心理压力增加可能导致行为及其心理健康需求的变化。如果您担心需要待在家中的此类孩子无法获得心理辅导，可能需要考虑以下措施。

与儿童和青少年的心理健康团队沟通

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。

确定如何帮助儿童和青少年继续正常获得辅导

咨询如何通过电话、短信或网络进行预约，并了解儿童和青少年的心理辅导专家如何为其提供所需的更多帮助。

如果您的孩子通常在家里接受辅导，请与当地主管部门或护理提供者联系，了解其他可用替代方案。务必明确儿童和青少年是否依然需要辅导。

如果您的儿童和青少年已被送入精神康复机构治疗，请与工作人员探讨孩子使用手机的政策，并考虑如何保持联系，特别是考虑到您必须待在家中。询问精神康复机构您是否可以参加虚拟查房，与儿童和青少年的心理健康团队保持联

系。如果您需要待在家中，这也会影响您的孩子是否能休假回家，因此请与儿童和青少年探讨可能发生的情况，让他们做到心中有数。

如果儿童和青少年受到新冠病毒（COVID-19）的影响，则需要对其进行适当护理，因此请与康复机构联系，了解如果发生此类情况要采取的计划以及如何最好地与孩子进行沟通。

计划如何获得药物

您也许能通过电话订购重复使用的处方药。或是使用应用程序或网站在线订购，但医生诊所要提供该功能。

询问药房如何提供药物，或是考虑请别人帮您取药。NHS 网站提供有关[获取他人处方药](#)的更多信息，您还可以从中了解是否要为处方药付款。

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。

您的全科医生可能将儿童或青少年的重复处方转为根据重复配药计划供应的处方。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品。您可以通过[General Pharmaceutical Council（通用药物委员会）](#)的网站了解药房是否注册。

如果您身体不适，您可能还要为儿童或青少年做一些安排，例如，确保伴侣、朋友、家庭成员或邻居了解重要信息，包括孩子的护理计划、药物和急救电话。

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。

如果儿童或青少年患有饮食失调症，可以向[当地社区饮食失调症支持团队寻求支持和建议](#)。大多数社区的饮食失调症支持团队都可以直接联系，无需全科医生推荐。

对于患有自限性摄食障碍（ARFID）的儿童和青少年，请注意以下情况引起的问题：

- 特定食物供应减少。这可能导致饮食受限的儿童或青少年无法获得适当的食物。很多儿童或青少年会放弃这种食物，而不是选择其他替代品，但这会导致体重下降，乃至营养不足的风险。

- 对于患有 ARFID 的儿童或青少年而言，显著改变生活习惯可能导致极度焦虑以及亟待解决的难题。寻找如何减少焦虑以及进一步降低食物摄入风险的建议
- 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

饮食失调症慈善组织 BEAT 提供帮助热线并与临床医生一起制定了[在此困难时期如何为儿童或青少年提供帮助的指南](#)。

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在充满不确定性的时期会有失控感。他们可能需要更多支持或关于这场大流行病的适当解释。请参阅[简单易读的新冠病毒 \(COVID-19\) 指南](#)，[了解保持身心健康的建议](#)。

帮助他们的好办法：

- 支持他们的决定
- 如果有帮助，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。他们可能对重大变化感到焦虑，例如可能不得不长时间待在家里。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。

有关谈论感受的实用提示，请参阅[护理技巧建议](#)。有关针对学习障碍症患者的新冠病毒 (COVID-19) 指南（包括易读材料），请参阅[Mencap 网站](#)。BILD（学习障碍症专业委员会）还发布了一[系列资源](#)，可以在新冠病毒大流行期间为学习障碍症患者的家人和看护人提供帮助。

患有自闭症的儿童和青少年

患有自闭症的儿童和青少年可能很难辨识新冠病毒 (COVID-19) 导致的身体症状，并无法谈论这种情况引发的情绪。注意他们的行为变化，这能帮助您了解他们的情绪状态以及身体症状。

在新冠病毒大流行期间，所有人的生活都受到干扰，包括无法保持日常习惯，无法探访长辈。如果儿童或青少年生病，他们就很难管理身体体验。您可以使用任何适合家庭的策略来管理这些变化，或是寻求更多建议和支持（请参阅本节底部的资源）。

在与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，一定要坦诚。尽量避免明确表述未来情况，因为疫情正在快速发展，如果发生儿童或青少年没有准备的变化，他们会更焦虑。通过此页面上的指南，[了解有关新冠病毒（COVID-19）的最新官方信息](#)。

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。[英国自闭症协会关于管控焦虑的指南](#)也会有所帮助，您可以拨打[自闭症帮助热线](#)0808 800 4104获得更多建议。

有身体健康问题的儿童或青少年

存在长期身体健康问题的儿童或青少年，例如需要使用呼吸机或长期使用轮椅或卧床的孩子，他们会对新冠病毒(COVID-19)大流行表现出更强烈的反应。与没有此类问题的孩子相比，他们可能表现出更强烈的痛苦、焦虑或愤怒，因为他们对自身健康的控制能力比正常人低。倾听他们的忧虑，坦诚地解释目前状况，并介绍为保护他们所采取的措施，这些都可以为其提供帮助。

如果通常在家里接受护理，请与当地主管部门或护理人员联系，了解可用的替代方案。务必明确儿童和青少年是否依然需要辅导。

若要深入了解导致儿童和青少年面临更大风险的情况，请参阅[有关隔离并保护医学定义为极易受影响群体的指南](#)。

照顾其他人的儿童和青少年

一些儿童和青少年还可能承担照顾成年人或兄弟姐妹的责任。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制定计划，明确如果您、另一位被照顾的家人或可能需要接受照顾的家人生病后，可能会发生的情况，并讲明可以介入并提供帮助的其他人的联系方式，这有助于减轻孩子的焦虑。

欺凌

新冠病毒（COVID-19）大流行可能会导致某些人遭受欺凌、歧视或骚扰，例如，由于种族或国籍或已知疾病。务必了解您的儿童和青少年是否被欺凌或欺凌他人。

提醒您的儿童和青少年，无论身处何地（包括上网或在家里），每个人都应获得安全。欺凌总是错误的，我们每个人都应尽一份力，善待并帮助他人。如果受到欺凌，他们应愿意告知自己信任的成年人。

有关更多建议和资源，请参阅[Anti-Bullying Alliance（反欺凌联盟）网站](#)。

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。儿童和青少年可能无法按自己的心愿和亲人告别，而且也更难联系到以往能提供帮助和安慰的亲友。

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。

在您悲伤不已时，很难支持孩子。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 提供有关悲伤和可用支持的建议，[Childhood Bereavement Network](#)（[儿童丧亲网络](#)）提供相关信息以及英国和当地支持组织的链接。

从哪里获得心理健康的紧急帮助

如果您有紧急心理健康需求，并需要立即获得帮助，请访问[NHS.UK 的紧急心理健康页面](#)，查找本地支持服务。

支持父母和看护人

Young Minds（年轻人心理）为父母和看护人提供帮助

[Young Minds](#) 为 25 岁以下的儿童和青少年提供有关心理健康和行为问题的建议。您可以拨打[父母和看护人帮助热线](#) 0808 802 5544。请注意，[Young Minds](#) 不提供任何直接的心理服务，也不能提供 NHS 或儿童和青少年心理健康服务（CYPMHS）推荐。

适合儿童和青少年的帮助热线和网站

如果儿童或青少年愿意和匿名人士交流，可以拨打帮助热线或访问 [ChildLine](#) 和 [The Mix](#) 等网站。

[Shout](#) 通过短信为任何陷入危机的人提供全天候免费保密的帮助服务。您可以：

- 在英国发送短信 SHOUT 至 85258，与经过培训的危机管理志愿者建立短信联系
- 与受训专业人士进行短信交流，被人认真倾听并携手解决问题。

[ChildLine](#) 为任何有问题的儿童提供保密帮助热线。[ChildLine](#) 可以帮助孩子放松，提供建议和帮助。

您可以：

- 随时免费拨打 0800 1111
- 与辅导员[在线聊天](#)
- 查看[留言板](#)

The Mix 提供免费的保密热线和在线服务，旨在为遭遇任何问题的青少年提供最好的帮助。

您可以：

- 拨打免费电话 0808 808 4994 - 每天上午 11 点至晚上 11 点在线
- 访问[在线社区](#)
- 向 The Mix [发送电子邮件](#)

Rise Above（积极向上）是数字化资源，旨在通过引起青少年共鸣的方式解决健康难题，包括新冠病毒（COVID-19）。Rise Above 的数字化中心为青少年提供安全且鼓舞人心的空间，帮助他们掌握处理重要事宜的方法，并培养韧性和信心。

- 一些指南、资源和服务的链接仅限英格兰地区使用。对于地方政府，可以在以下页面找到有关[苏格兰](#)、[威尔士](#)和[北爱尔兰](#)的具体指南 