

帮助孩子从新型冠状病毒肺炎灾难

的情绪伤害中恢复

新型冠状病毒肺炎大流行病在我们的社区造成了巨大灾难，使生活发生翻天覆地的变化，未来因此充满了不确定性。即使您的家人并未直接患上冠状病毒，任何经历灾难的人都会被它所波及。

对许多人来说，灾难即使在它过去很久之后，仍作为一种非常真实的存在继续制造余威。悲伤、抑郁、沮丧、愤怒和焦虑的感觉很常见。这些感觉持续数月并不稀奇。学会

识别出正常发生的反应和情绪，可以帮助您更好地理解这些感受，让您变得更加舒适并有效地应对情绪。

以下信息解释了您可以预期从您的孩子那里观察到的一系列感受和行为，以及您如何在这一恢复时期最好地帮助他们。本文提供应对建议。



为了帮助您的孩子处理安全感的丧失，让其更有安全感，有一些事情您可以做

承认并尊重孩子的恐惧和失落；允许孩子对失去与朋友、同学、老师和亲人的直接接触而悲伤。鼓励您的孩子谈论他们的感受——谈论他们害怕什么。平时多抽出时间来拥抱和抚摸。试着在家庭活动中多花些时间在一起，开始用愉快的回忆代替恐惧。

儿童对创伤和应激事件的反应与成人不同

他们的反应可能延迟或难以察觉，特别是有行为异常史或可能患有抑郁症的儿童，容易产生退缩和沉默的痛苦症状。重要的是要明白，年幼的孩子确实会察觉到生活中成年人的恐惧和担忧。

STAY WELL

Michigan.gov/StayWell

尽可能消除压力源。这说起来容易做起来难。然而，父母和照护者可以一起努力减轻压力，比如确保孩子吃得好，有足够的休息时间，放慢脚步，有时间谈论问题和关注点，以及避免观看不合适的电视节目。

通过新型冠状病毒肺炎热线电话进行健康咨询。

拨打 1-888-535-6136
(按“8”)



“健康危机咨询和培训计划”由联邦应急管理局(FEMA)拨款资助，并由密歇根州卫生和公众服务部的紧急行为健康工作人员提供指导。手册内容改编自FEMA、心理健康服务中心和德克萨斯州公共安全部的受害者服务处。

需要注意的事项

在 5 岁及以下儿童中，您可能会注意到以下表现：

- 更多粘人行为
- 害怕与父母或照顾者分离
- 烦躁不安、行为异常或大哭大闹
- 行为退步，如尿床或说婴儿话
- 睡眠困难或梦魇
- 食欲变化
- 避免任何对创伤的回忆

在 6-11 岁的儿童中，您可能会注意到这些感受、行为和体验：

- 重复的游戏，孩子在当中一遍遍地重温创伤事件
- 睡眠困难或梦魇
- 异常的愤怒爆发
- 打架或不愿因上学
- 对朋友和家人的疏离
- 对安全和危险问题的恐惧和关注，表现为锁门等行为。
- 退回到先前发育阶段的行为
- 表达内疚和神奇的想法，认为创伤是他们的错
- 胃痛、头痛或其他身体问题
- 在学校、做作业或阅读时难以集中注意力
- 想到或想起创伤事件时，持续的痛苦感。

如何应对以及该怎么做

没有简单的练习可以轻松解决所有行为。不过，有些事情您可以做，也许会有帮助。

缓和孩子的情绪，让孩子恢复到正常的生活状态，帮助他们将焦虑情绪降到最低：

尽可能坚守可预测的时间表和常规；改变具有破坏性，可能会使儿童产生焦虑；父母可以通过尽量减少不规律活动，尤其是分离，来帮助儿童进行一般性适应

- 离开孩子时，告诉他们您要去做什么；告诉孩子您离开时他们要做什么；例如：“富兰克林太太会和你玩积木，给你做午餐；我吃完午饭后就回家了”
- 要有耐心，尽可能让分离变得安全和愉快；这可能需要在早上多花点时间，以免粘人行为耽误时间，给爸爸妈妈带来压力
- 通过解释您离开是因为您必须离开，而不是因为您不爱他们或不喜欢和他们在一起，来安抚孩子；离开并不意味着不爱
- 让孩子放心，说您不久就会见到他们；分离恐惧的存在，部分原因可能是孩子不确定是否会重逢
- 解释说，想念爸爸妈妈是正常的，也是很难受的，但并不意味着孩子不能交朋友，不能高兴地玩耍
- 鼓励玩孩子童年时期的游戏，表扬孩子长大了，可以不用您来参与了
- 不要依依不舍，因为这可能会强化分离的表现；毕竟，从孩子的角度来看，粘人是有回报的，因为爸爸妈妈待的时间更长；所以，当您必须要离开孩子的时候，要迅速而又有爱的离开

理解 – 有同情心

在所有情况下，重要的是要记住，您的孩子正在对失去熟悉的东西做出反应，无论是家庭成员的存在、与朋友的联系或特定的常规。在许多情况下，他们可能正在对失去安全感作出反应。

从某种意义上讲，您的孩子正在悼念以前的生活方式，他们的行为反映了悼念过程。事实上，儿童可能需要很长时间才能从影响其安全感的损失或变化中恢复过来。

您可以通过了解导致孩子焦虑和恐惧的原因来帮助他们应对。用坚定和爱让他们安心。您的孩子会意识到，生活又可以有一种正常感。

停下来，把所有的注意力都集中在孩子身一会儿。

也许多花点时间与孩子沟通，就能让他们更有安全感。

拥抱并触摸您的孩子

- 经常向儿童保证你们是安全的，而且会待在一起
- 与您的孩子谈论他们对灾难的感受
- 分享您的感受
- 提供孩子可以理解的信息
- 睡前多花些时间和孩子在一起



通过新型冠状病毒肺炎热线进行健康咨询

如果您在新型冠状病毒肺炎危机背景下经历情绪困扰，请通过新型冠状病毒肺炎热线从“**密歇根保持健康咨询 (Michigan Stay Well Counseling)**”获得帮助。拨打 1-888-535-6136, 并按“8”与“密歇根保持健康 (Michigan Stay Well)”咨询师交谈。全天候提供咨询服务—保密且免费。可提供外语口译员。

密歇根州伙伴热线电话

如果您患有严重精神疾病或面临药物使用挑战，并认为如果您与理解这些问题的人交谈，将有助于减轻您的压力，请从**密歇根州伙伴热线电话 (Michigan PEER Warmline)** 获得帮助。致电 1-888-PEER-753 (888-733-7753)。每天上午 10 点至凌晨 2 点提供服务。

密歇根危短信热线

如果您正在经历情绪压力和焦虑，但比起说话，您更喜欢发短信，请从“**密歇根危机短信热线 (Michigan Crisis Text Line)**”寻求帮助。发送关键词“RESTORE”至 741741。全天候服务。

国家自杀预防生命热线

如果您想自杀，可以从**国家自杀预防生命热线**获得帮助。拨打 1-800-273-8255 - 全天候服务。您可以发送短信“TALK”至 741741，或访问 suicidepreventionlifeline.org。

全国听力障碍人员自杀预防热线

接入全天候视频转播服务。致电 1-800-273-8255 (TTY 1-800-799-4889)。

顶空网络服务

如果您想通过冥想、睡眠和运动练习来管理新型冠状病毒肺炎压力和焦虑的感觉，请从**顶空网络服务 (Headspace Web Service)** 获得帮助。密西根州人免费（而通常是付费服务）。访问 headspace.com/mi。