



# 加州医务总监的详尽指南： 在 **COVID-19** 期间为照顾者和孩子缓解压力

## 与孩子一起进行压力管理

许多人现在都感到压力很大。即使成年人也很难认识到，自己的烦躁、难以集中注意力、失眠或食欲改变实际上可能表明，我们的身体正在感受到压力的影响。对于孩子而言，无论年龄大小，他们的大脑和身体都比成年人更容易受到压力的有害影响，而且大多数情况下，他们都无法识别或说出压力。孩子的压力表现与成人的压力表现有所不同。这本消除压力详尽指南能帮助您了解需要注意的事情以及可以采取哪些措施来保护家人的健康。

由于 COVID-19 而发生的一些变化，例如，令人担忧的频繁新闻报道、学校关闭、看不到朋友和亲人，都可能破坏孩子的生活，甚至让他们感到恐惧。他们可能担心自己或亲人（如祖父母）的健康。或者，他们可能会因错过生日聚会、音乐演奏会、体育赛事或计划的旅行或露营等特殊事件而感到沮丧。在这段时间内，孩子体内的压力荷尔蒙可能比健康荷尔蒙要多（对于患有严重逆境的孩子而言，压力荷尔蒙则更少）。长时间暴露于高度压力下可能会导致孩子的身体和/或心理健康问题，例如，哮喘、发育不良、抑郁或行为问题。好消息是，每天可以在家中做一些简单的事情，以帮助调节孩子的压力反应系统，并缓解压力的负面影响，使他们保持健康，走在正确的发育轨道上。

请记住，对于健康的孩子来说，最重要的因素就是有一个健康的照顾者。孩子天生就会听到照顾者的情感信号，所以会对我们的情绪波动做出反应，尤其是现在我们都一起待在家中时。因此，在您努力寻求新的常态时，也许是申请公共福利或在照顾孩子和家人的同时在家工作，一定要为自己遵循消除压力的策略。切记：只有先自助，然后才能帮助孩子。细读加州医务总监的[详尽指南：在 COVID-19 期间缓解压力](#)，以获取有关在这段时间进行自我护理的提示。

只有营造安全、稳定和有益的关系和环境，让孩子在情绪上和身体上感到安全，才能保护孩子的大脑和身体免受压力的有害影响。要想帮助孩子更健康，必须先管理好自己的压力反应，并帮助孩子也做好同样的事情。健康的营养、规律的锻炼、安宁的睡眠、练习正念、建立社会支持以及获得心理保健都能帮助减少压力荷尔蒙并预防健康问题。

要做到这些并不容易，而且很容易让人感到不知所措。请记住，即使您与自己的支持网络分开了，他们仍然可以提供帮助。因此，请与您的学校、朋友、家人、信仰社区和邻居取得联系，看看他们家中现在做的什么有效，并分享您家中做的什么有效。与自己信任的人交谈是减轻压力和保持联系的一种好方法，即使不面谈也是如此。

从基本的日常琐事开始，然后逐步进行构建一个适合自己 and 家人的计划。要善待自己。所有人都在努力适应一个新的形势，而这种过渡将需要一些时间。

## 要留意孩子感受的压力

许多人现在都感到压力很大。成年人也许能识别压力并说：“哇，我很紧张。”但是，无论年龄大小，孩子不一定能识别压力，用语言表达，而且，表现的方式也可能与成年人不同。

在充满挑战的时间，身体可能会产生比平常更多的压力荷尔蒙，不同的人表现的方式可能会有所不同。婴儿的睡眠和进食方式可能有所不同。幼儿和学龄前儿童已经实现的发育里程碑（例如，睡一整夜或尿床）可能会倒退。

学龄儿童压力表现的最常见方式之一是行为改变。他们可能会更易怒，大喜若狂，表示无聊，或难以控制自己的冲动，要注意或重视，否则可能会出现新的行为。青少年可能会变得更加孤单。

但是，许多孩子可能根本没有表现出任何行为症状。对于某些孩子来说，压力荷尔蒙升高可能会表现为头痛、肚子痛、难以入睡或健康问题恶化（如哮喘、湿疹或更频繁的感染）。青少年可能会有更多的冒险行为，例如，使用烟草和大麻（包括吸电子烟）、酒精或其他物质之类的物质，以及对性接触的兴趣增加。女孩的经期或持续时间也可能发生变化。

一定要记住，这些变化并非“只是他们的想象”。压力增加会导致大脑和身体的生物学变化，从而影响孩子的健康、行为和发育。好消息是，每天可以在家中做一些简单的事情，以帮助调节孩子的压力反应系统，并缓解压力的负面影响，使他们保持健康，走在正确的发育轨道上。

如果孩子患有哮喘、糖尿病或其他健康状况，在有压力的时间务必要更要密切地监控。许多慢性病会因压力而恶化，因此，制定一套遵循以下六种消除压力策略的日常安排有助于对抗压力荷尔蒙增加的影响。

## 消除孩子的压力

### **第 1 步：谈论正在发生的事情**

- 无论年龄大小，不确定性都会造成焦虑。作为父母和照顾者，一定要使用适合年龄的语言与孩子谈论紧急情况，并以镇定和敏感的方式进行讨论，以帮助他们应对。
- 开始对话可能是最困难的部分。使之更容易的一个技巧就是先询问他们对冠状病毒的了解以及是否有任何疑问或恐惧。
- 请花一些时间来纠正任何错误信息，并分享适合年龄的诚实事实。
- 在关注这些细节时，重点是要注重能够控制的事情，以帮助自己保持健康并帮助其他人保持健康：正确洗手，遮住咳嗽和打喷嚏，对表面进行消毒，在必须外出和与其他人在一起时戴口罩。
- 帮助他们明白，为什么他们现在不能亲自去看自己的朋友、祖父母、老师或其他亲人，那是因为在我们的抗斗冠状病毒时，留在家中可以帮助每个人保持健康。
- 要让他们知道，即使这是一种痛苦（或者*特别是*因为这是一种痛苦），通过让他们有一种目标感来给他们赋能，而他们的行为正在保护可能生病的最弱势群体。表示您为您的孩子能成为解决方案的一员而感到自豪。

### **第 2 步：让孩子与他们的关系网络保持联系**

- 社会支持是孩子成长和减轻压力负面影响的重要组成部分。一定要寻找各种方法，让孩子与朋友、堂兄弟姐妹、老师、祖父母、教练、姨妈、叔叔等保持联系。
- 视频聊天玩耍约会，写信发送，来回发送愚蠢的图片，视频消息等任何可行的方法都行，但是，帮助孩子与他们的社交网络保持联系对他们和您一样重要。

### **第 3 步：为您和您的家人建立日常安排**

- 在不确定的时期，坚持正常的日常安排尤为重要，因为可预测性和结构化有助于孩子进行自我调节。
- 与孩子们分享日程安排，因为这有助于减少焦虑、无聊的恐惧并能减少一整天中的挑战性行为。对于年纪较大的孩子和青少年，也可以与他们一起制定日程安排，这样能让他们有控制感和自决权。
- 日程安排应包括固定的起床时间和就寝时间、定期进餐（包括零食）、安静的课业时间和读书时间，以及定期的运动和锻炼。

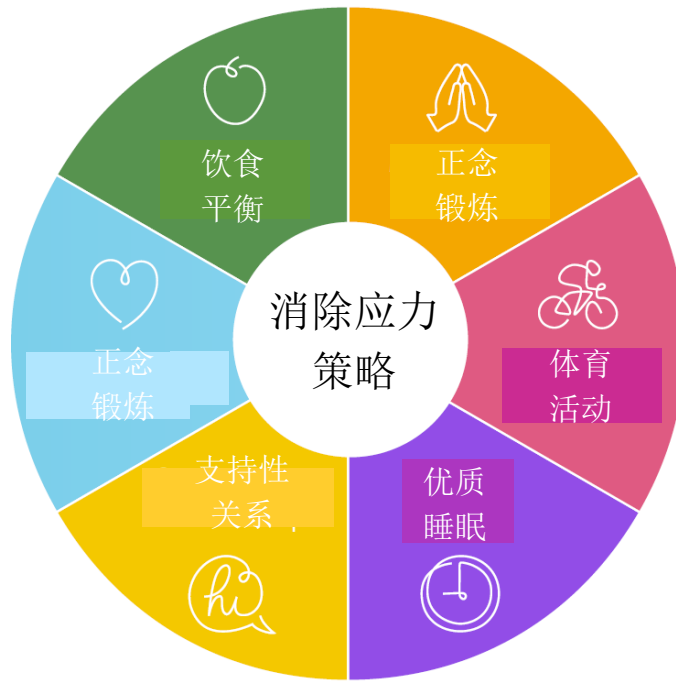
- 在制定计划时，一定要包含六个消除压力策略的要素，以帮助调节压力响应系统。这六个策略是：
  - 支持性关系 - 与社区保持联系
  - 锻炼 - 每天 60 分钟（不必一次全部做完）
  - 健康的睡眠 - 保持良好的睡眠卫生习惯，包括每天在同一时间就寝和起床。
  - 营养
  - 心理和行为健康支持
  - 正念 - 如冥想或祈祷
- 保持日常卫生 - 淋浴、刷牙、穿干净的衣服 - 对健康和福祉也很重要。
- 务必要记住，尤其是在家工作时，玩耍是孩子“工作”的重要组成部分。不应期望孩子每天 8 小时都在学习。锻炼、创造和玩耍的机会在一天中对行为、学习和发育至关重要。
- 如果能外出，那就外出，让每个人的身体都动来。这有助于每个人的身体健康和心理健康，但要记住，要与他人保持至少 6 英尺的距离。
- 本详尽指南中含有一个“儿童自我照顾模板”，可助您开始构建自己的计划。

#### **第 4 步：坚持自己的日常安排**

- 开始按照计划好的日常安排去做。至于对您和您的家人什么有效、什么无效和什么可行，要保持开放的态度。做笔记或记下适合自己的日记可能会有所帮助。
- 定期与孩子（和您自己！）一起检查进行的情况如何。
- 并非每天的每一刻都要有安排，可以花点时间来反思一下自己的计划及其对您的家庭是否有效。如果需要更改计划，那就更改。让计划不断变化，以确保对您确实有效。如果无效，可以随时更改，但要保留那六个消除压力策略的要素。

### **六个消除孩子压力的策略**

只有营造安全、稳定和有益的关系和环境，让孩子在情绪上和身体上感到安全，才能保护孩子的大脑和身体免受压力的有害影响。要想帮助孩子更健康，必须先管理好自己的压力反应，并帮助孩子也做好同样的事情。健康的营养、规律的锻炼、安宁的睡眠、练习正念、建立社会支持以及获得心理保健都能帮助减少压力荷尔蒙并预防健康问题。



### 1. 支持性关系：

- a. 加倍巩固家庭中的支持性关系，并通过电话、视频聊天、老式的写信或适合年龄的社交媒体帮助孩子与家人和亲朋好友保持联系。关闭媒体和设备，以便获得优质时间，可以在家中做艺术品、跳舞、烹饪或阅读。通过电话或视频聊天与导师、朋友和家人保持联系，包括学校和社区或宗教组织。

### 2. 每天锻炼：

- a. 每天进行 60 分钟的体育锻炼。不必一次全部做完。在卧室内跳舞，到处乱跳 35 次，呼啦圈比赛 20 分钟，拍摄一个 TikTok 影片并与他人分享，在街道上竞走两次，跑步，睡前瑜伽，10 次俯卧撑，做一些交互绳跳绳，各种可做之事还有很多。归根到底就是让自己和孩子的身体动起来并提高心率，以助消除压力。

### 3. 健康睡眠：

- a. 获得充足的优质睡眠。现在可能特别困难，但每天都要做些能有助于在同一时间就寝和起床的事情。
- b. 每天睡前给孩子或与孩子一起读书。
- c. 营造一个凉爽、安静且无干扰的平静睡眠场所。
- d. 在睡前至少半小时关掉电子设备。
- e. 限制含有咖啡因的食品和饮料，如苏打水和巧克力。

### 4. 营养：

- a. 这与减肥无关，而是关于确保获得适当的营养来缓解压力。保持正常的进餐时间，包括孩子的零食。尽量减少精制碳水化合物、高脂、高糖食品，并减少酒精摄入量。
- b. 一般经验法则是包括每天吃 5-9 份水果和蔬菜，以及富含 omega-3-脂肪酸的食物（如鱼、坚果和纤维）。

## 5. 心理和行为健康支持：

- a. 为自己和/或孩子做好精神保健。
- b. 尽量少看让自己和孩子感到不安的新闻或其他媒体内容。
- c. 如果孩子目前正在看心理健康专家，要求这些治疗会面通过视频或电话会议继续进行，以进行心理治疗、精神病护理或药物滥用治疗。有新的法律可以支持医护人员进行电话和视频就诊。
- d. 也可通过视频或电话进行自己的心理健康就诊。
- e. 一家人可就情感和心理健康进行公开对话
- f. 如果没有自己常看的心理健康专业人士，这里有一些有用的资源 [插入链接]
- g. 如果感觉自己或孩子处于危机中，[可以在这里获得帮助](#)。

## 6. 正念、冥想、祈祷：

- a. 每天两次练习 20 分钟的正念，如冥想、瑜伽或祈祷。像 Headspace 和 Calm 这些应用程序是入门的便捷方法。冥想也能在网上找到。两者都有针对所有年龄段孩子的专业计划。
- b. 正念可以帮助增强大脑通道，从而主动缓解压力反应，有助于更轻松地调节身体。
- c. 在一天中抽出一些时间来，与孩子一起注意并谈论身体和情感上的感受。
- d. 谈论、写出或画出每天都应感激的五件或更多的事情。

## 其他一些注意事项

要缓解压力，建立一个让孩子发泄精力的发泄口会很有帮助。锻炼、艺术品、玩耍和创造力之类的发泄口对此很有帮助。消除压力的日常安排是帮助所有人回到正轨的解决方案。此外，关键是要处理现在不一样的情况，询问孩子的感觉，并了解他们生活中在发生什么。

一些其他提醒：

- 在一起的优质时间 - 一家人在一起时间的增加可能是一个机会，可以待在一起的时间更多了。因此，要尽可能寻找巩固家庭凝聚力的积极方法。
- 玩耍 - 找到各种方法来玩耍和大笑对身心健康至关重要。关掉新闻，看一部傻乐的电影，打电话给朋友，谈论你笑得最多的时候，想想自己能装扮什么，假装地板是熔岩。请记住，孩子“工作”的一部分就是玩耍。这是孩子发育所需要的一项任务。现在是严峻的时期，但还是能傻乐。这对每个人都有好处。
- 调整期望 - 现在这种情况是暂时的，而且，在这段时间内，每天可能不会像自己所希望的那样富有成效。那没问题。照顾者正在平衡家庭责任，确保孩子正在进行远程学习和工作压力等。所有这些事情都可能令人难以置信地紧张。不要跟自己说，自己所做得不“正确”或做得不够。尽己所能，努力按照自己制定的计划去做，最大程度地减轻自己和孩子的压力。
- 寻求帮助或找点时间 - 在家中畅谈需要帮助的时候。是否有特殊的密码词还是只是提醒自己。如果需要一点时间，就交流一下并花点时间。如果感到很难，那很正常，因为很不幸现在就会这样。[这里有可以来电寻求支持的服务和电话号码。](#)

## 儿童自我照顾模板

在这段时间里，孩子身体产生的压力荷尔蒙可能多于或少于健康水平。这可能导致孩子的身体和/或心理健康问题，例如，哮喘、发育不良、抑郁或行为问题。只有营造安全、稳定和有益的关系和环境，让孩子在情绪上和身体上感到安全，才能保护孩子的大脑和身体免受压力的有害影响。要想帮助孩子更健康，必须先管理好自己的压力反应，并帮助孩子也做好同样的事情。健康的营养、规律的锻炼、安宁的睡眠、练习正念、建立社会支持以及获得心理支持都能帮助减少压力荷尔蒙并预防健康问题。

您一家可以制定一些目标来支持孩子的健康。【勾选您选择的目标或在每个类别中写下对您和您的家人都有效的其他目标！】

☐ **支持性关系。**我们设定的目标是.....

☐ 即使在沮丧或生气时，我们也要使用相互尊重的沟通

☐ 与家人一起度过更多优质时光，例如：

☐ 一起有规律的家庭用餐

☐ 有固定的“无电子设备”时间让我们一起聊天和/或一起玩

☐ 每天一起聊天、阅读和/或唱歌

☐ 为我和我的孩子腾出时间与朋友和家人打电话或视频聊天，以维护自己 and 家人的健康支持系统

- ☐ 定期与社区成员联系以建立社会支持
- ☐ 如果关系或环境在身体或情感上感到不安全，请寻求帮助
  - ☐ 全国家庭暴力热线是 **800-799-SAFE (7233)**
  - ☐ 全国性侵犯热线是 **800-656-HOPE (4673)**
  - ☐ 要找危机短信热线，请发短信 **HOME** 至 **741-741**
  - ☐ 助儿全国儿童虐待热线：可致电 1-800-4-A-CHILD

☐ 制定自己的目标: \_\_\_\_\_

☐ **锻炼。**我们设定的目标是.....

- ☐ 将屏幕时间限制为每天少于一小时
- ☐ 每天至少步行 20 分钟
- ☐ 找一种喜欢的锻炼方法，并与家人一起做。示例包括长距离散步、跳舞、运动（投球、接球等）、呼啦圈、跳绳、跑步、开合跳、俯卧撑、仰卧起坐、瑜伽或尊巴舞。
- ☐ 让孩子参与体育锻炼（例如，运动、跳舞或其他形式的有规律锻炼），但要同时保持身体/社交距离

☐ 制定自己的目标: \_\_\_\_\_

☐ **营养。**我们设定的目标是.....

- ☐ 每天吃健康的早餐（包括蛋白质、全谷物和/或水果）
- ☐ 喝水，不喝果汁或苏打水
- ☐ 每天至少吃 5 种蔬菜和/或水果
- ☐ 选择全麦面包和糙米，而不是白面包或米饭
- ☐ 限制高糖和/或高脂食品

☐ 制定自己的目标: \_\_\_\_\_

☐ **睡觉。**我们设定的目标是.....

- ☐ 睡前 30 分钟关闭屏幕
- ☐ 帮助孩子每天晚上在同一时间上床睡觉
- ☐ 每天睡前给孩子读书（或者，如果年纪大些，让孩子给我读书）
- ☐ 营造一个安静的睡眠场所
- ☐ 如果担心让孩子晚上睡不着觉，使用正念或其他减轻压力的工具

☐ 制定自己的目标: \_\_\_\_\_

☐ **正念。**我们设定的目标是.....

- ☐ 在一天内花些时间来注意自己身体和情感上的感受
- ☐ 谈论或写出一份有五个或五个以上每天都感激事项的列表
- ☐ 在压力情况下练习注意呼吸或其他镇定技巧
- ☐ 建立进行祷告、冥想和/或瑜伽的日常安排



- ☐ 下载一个正念应用程序，并每天做正念活动
- ☐ 制定自己的目标：\_\_\_\_\_

☐ **心理健康。**我们设定的目标是.....

- ☐ 与家人进行一次有关情绪和心理健康的对话
- ☐ 了解有关心理健康治疗选择的更多信息（例如，咨询、治疗、精神科服务等）
- ☐ 找一个当地的心理健康专业人员
- ☐ 与心理健康专业人员安排一次约诊或定期约诊
- ☐ 如果我感觉自己或孩子处于危机中，我会获得帮助
  - ☐ 全国预防自杀生命线是 **800-273-TALK (8255)**
  - ☐ 要找危机短信热线，请发短信 **HOME** 至 **741-741**
  - ☐ SAMHSA 灾难求助热线 **800-985-5990**
- ☐ 制定自己的目标：\_\_\_\_\_

请记住，对于健康的孩子来说，最重要的因素就是有一个健康的照顾者。可以为自己设定一些其他目标，以帮助一家人更加健康。

☐ **自我照顾。**我制定了一个目标.....

- ☐ 当我感到压力过大、生气或不知所措时，要制定一个计划
- ☐ 与我的伴侣、朋友或家人一起规划，以获得我需要的支持
- ☐ 如果感到情感或身体上不安全，我会寻求帮助
- ☐ 与我的心理或行为健康提供者进行定期视频或电话约诊
- ☐ 识别我的长处，并进一步了解如何建立适应力
- ☐ 如果我需要帮助来满足基本需求（如食物和住所），我会致电 **211**
- ☐ 全国家长帮助专线：致电 1-855-427-2736
- ☐ 制定自己的目标：\_\_\_\_\_

有关更多信息，请访问：

有关与 COVID-19 相关的资源，<https://covid19.ca.gov/>

**First 5 California** 网站：<http://www.first5california.com/>

美国儿科学会网站：<https://www.healthychildren.org/>