COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services
Supporting Wellness and Recovery

傳染病疫情期間的壓力情緒處理 –照顧孩子

聖塔克拉拉縣精神行為服務部門 (The County of Santa Clara Behavioral Health Services Department) 支援幫助我們縣內家人、朋友和同事的健康幸福。當您聽到、讀到或看到有關傳染疫情爆發的新聞時，即使疫情影響到遠方的人，或是您處於低風險或沒有染病風險區，您也可能會感到焦慮並表現出緊張壓力跡象。這些壓力跡象是正常的，可能尤其對那些有親人正處在世界某疫區中的人士，壓力緊張感更甚一般。在傳染疫情期間，除了照顧好自己的身心健康，對那些受疫情影響的人也應善意伸出援手。

管理自身幸福健康的訣竅

1. 儘可能在感到安全和舒適的地方**消磨時間**。

2. 告訴自己，您的感受是正常的反應，事情終會過去 — 沒有什麼可害怕的。

3. 聯繫您平常的精神支持者 — 家人、朋友和同事。分享自己的感受並且為他人提供精神支持是非常重要的。

4. 保持日常例行生活規律 — 用餐時間、睡前時間、運動鍛練等等。

5. 保持活躍 — 工作，從事平常的休閒活動、看看朋友可以改善一般的幸福感，並有助於分散對煩惱情緒的注意力。

資源：

24/7 精神行為服務部門 電話中心：(800) 704-0900

危機簡訊專線：Text RENEW to 741741

自殺與危機熱線 24/7: (855) 278-4204

查看並訂閱公共衛生網站和社交媒體頁面：

網站：http://sccphd.org/coronavirus

臉書：https://www.facebook.com/sccpublichealth/

Instagram: @scc_publichealth
Twitter: @HealthySCC

照顧孩子

在您的生活周遭，可能有兒童或青年人感覺心煩。作為一個可信賴的成年人，您可以安慰他們，並教他們有關 COVID-19 知識——現在可以是與他們談論的好時機，他們就能瞭解疾病，並感到安心。如果您覺得孩子或青年人通過這次談話漸漸感到煩心焦慮，安慰他們，並結束談話。

兒童對緊張壓力的反應與成人不同——他們可能會退縮或行為表現更"幼稚"，看起來焦慮或執著，在玩耍或繪畫中一直想到疾病感染的事，難以入睡或做惡夢，或者可能出現身體症狀，如胃痛或頭痛。以下是一些支援幫助兒童和青年人的訣竅：

1. 讓他們放心，他們是安全的。

2. 鼓勵他們談論他們的感受。

3. 告訴他們可以問問題，並以適合他們年齡的白話語言來回答問題 — 要誠實回答，但避免細節，因為說明太仔細可能會引起苦惱或焦慮。

4. 告訴他們，感到不安或害怕是正常的，談論這件事是好的，他們很快就會感覺好一些。

5. 體諒理解他們 — 他們可能難以入睡，發脾氣或尿床 — 如果發生這種情況，要有耐心並且安慰他們。有了支持和關懷，事情終將會過去。

6. 給您的孩子額外的愛和關注。

7. 記住，孩子們希望父母讓他們感受到安全，讓他們知道如何反應 — 讓他們放心，分享您也感到不安的情緒，但要知道大家在一起都會沒事。

8. 儘量保持生活的日常 — 用餐時間、睡覺時間等 — 讓他們出去玩耍，去公園等。

*然而，如果孩子的痛苦正在升級，或者他們表現出任何令人擔憂的行為（如極端的退縮，您無法安慰他們的恐怖等），儘早尋求幫助。**如果您或親人處理情緒有困難，請考慮尋求專業人士幫忙。***

Information adapted from Los Angeles County DMH and New Zealand Ministry of Health