

# 危急情況援助



## 與孩子一起處理變化和不確定情況

應付日常生活中各種瞬間變化的情況對成年人來說就已經夠辛苦了。對於成熟度和理解力大不相同的孩子來說，這可能是更大的挑戰。



如果您目前是一位生活中有兒童或青少年的人士，請考慮這些可幫助他們建立理解力和適應力的技巧。這些技巧非常適合父母、老師、保姆和其他被兒童或青少年信任的成年人。

**從傾聽開始。**在您提供資訊或建議之前，請務必不要對孩子已經知道的事情或他們的感受有預設立場。聆聽您小孩的心聲、給他們說話的空間，並且避免問太多問題，因為這會讓他們感到不知所措。肯定他們的感受，並回答他們提出的任何問題。<sup>1,2</sup>如果某個題目在科學中尚未找到解答，您大可說「我們不知道」。<sup>2</sup>如果您的小孩在談論他們的感受時遇到困難，可鼓勵他們用藝術的方法或寫日記來抒發情緒。<sup>3</sup>

**坦誠的溝通。**特別是對於中學生和高中生，聆聽您自己的感受會很有幫助。雖然您不想讓他們擔心，但分享一些想法和感受可以幫助他們感覺自己並不孤單。這種方法還可以讓他們知道，他們不必總是裝出一切都沒問題或隱藏自己的感受。務必要分享您的應對方法。<sup>3</sup>

**維持例行習慣。**在感覺幾乎一切都「不正常」的時候，維持例行習慣對孩子來說可能比平時更具有安撫作用。如果他們在網上上學，請確保他們仍能按時起床並根據學校的日課表活動。<sup>3</sup>在學習中安排休息時間，如果天氣允許，鼓勵他們到室外呼吸些新鮮空氣。在日常生活中建立運動、充足的睡眠和健康飲食等習慣。<sup>4</sup>

**教導自我舒壓的方法。**就如同您在感到壓力時可以選擇一個人去跑步、洗個熱水澡或冥想來理清思緒一樣，兒童也可以找到自我舒壓的方法。對某些兒童而言，畫畫或搭蓋毯子堡壘等這些分散注意力的方法可能有用。對於其他兒童而言，抱著他們最喜歡的毛絨動物玩具或在戶外玩耍都可讓他們平靜下來。鼓勵他們在不確定性造成壓力時要找到放鬆的方法。<sup>5</sup>

**知道何時尋求幫助。**在「正常」時期，憂鬱、焦慮和其他心理健康問題很常見。如果您的孩子出現症狀或難以應對變化，請尋求專業幫助。員工援助計劃可讓您獲得持有證照的治療師的服務。<sup>5</sup>



適應力是一種可以學習的技巧，此時是幫助孩子發掘如何管理壓力、焦慮和不確定感的最好時機。但即使是最有適應力的人也會經歷到難以控制的情緒。陪伴在孩子的身邊，並對未來努力保持積極的態度。<sup>4</sup>向孩子保證他們的感受是正常的。然後，關掉電視，遠離新聞報導。做些運動、玩遊戲或一起閱讀都是彼此陪伴的好方法。



## 在您需要時提供危急情況援助

請造訪 [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。



1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. Available at: [http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19\\_final\\_updated-2-.pdf](http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf). Accessed February 25, 2021.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome – Healthy Parenting. Available at: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome—healthy-parenting>. Accessed February 25, 2021.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. July 1, 2020. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. Accessed February 25, 2021.
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. August 26, 2020. Available at: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. Accessed February 25, 2021.
5. Burch JM. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! Magination Press Family. Available at: <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. Accessed February 25, 2021.

急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能會有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC