

新型冠狀病毒疾病 (COVID-19) 幫助孩子度過檢疫期的實用方法

每個人面對壓力的方式未盡相同，而兒童和青少年的反應可能比其他人更強烈。幫助孩子學習管理壓力的方法是件重要的事，尤其是面臨到近期 2019 新型冠狀病毒疾病 (簡稱 COVID-19) 疫情爆發的情況。

父母一定要學會察覺孩子是否處於壓力狀態。可能的跡象包括：

- 飲食或睡眠習慣改變
- 喝酒、吸菸或使用其他藥物
- 出現固執、退縮或焦慮等情形
- 注意力不集中或無法專心
- 沒來由的頭痛或其他身體疼痛
- 不想去上學或不願意做以前喜愛的活動
- 出現早已改掉的兒時行為，例如尿床
- 太常哭或暴躁易怒，以及出現勃然大怒等「宣洩行為」

如果您和家裡的人在檢疫中，無論是自我檢疫或其他情況，以下這些實用方法可幫助您在這段期間給孩子支持協助。

1. **分享資訊。**與孩子討論新型冠狀病毒疾病 (COVID-19)，用他們能理解的方式說明。注意聽並回答他們的問題。
2. **幫助他們有安全感。**讓他們放心知道自己是安全的。接受他們的感受 — 覺得心煩意亂是正常的。還可以分享您如何處理壓力，幫助他們向您學習。
3. **設定界限。**限制接觸新聞報導的時間，包括社群媒體。記得要讓孩子曉得他們隨時都可以問問題。
4. **建立固定模式。**如果學校停課，應安排固定學習的時間表，記得也要做一些有趣的活動。
5. **建立好榜樣。**以身作則，讓孩子看到檢疫期間如何保持健康。保持健康的飲食習慣，要有充足的休息和體能活動。
6. **保持對外聯繫。**確定您要使用哪些方法與親朋好友保持聯繫 — 簡訊、電話、網路，甚至郵寄信函都可以。

如果您擔心壓力會對孩子造成影響，請諮詢孩子的醫生，取得相關指引。

資料來源：

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

此計劃不應該用於急診或緊急護理需要。如有緊急情況，請撥打緊急情況服務電話，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。此計劃和其內容未必在所有地點提供，可能會有不予承保規定。