Mayor's Office of
ThriveNYC

针对儿童、少年和青年的 COVID-19 心理健康资源指南

纽约的很多年轻人目前感到不知所措、悲伤、焦虑和害怕。本指南中介绍了可靠的心理健康信息和服务，旨在为有需要者提供帮助。本指南中的所有资源都免费，用户可通过电话、短信或上网获取。

本指南的适用对象：

- 儿童、少年和青年
- 家长和看护人
- 服务于年轻人的专业人士

针对少年和青年（13–24 岁）的资源

学习

了解自己的感受，学习心理健康知识，帮助缓解情绪。

- 短视频中深入分析**年轻人的悲伤情绪，帮助平复情绪，并分享解决方案**，由儿童健康网（KidsHealth）提供。
- 关爱年轻男性汇聚了有关年轻男性情感健康的教育资源。
- 按下暂停键**包含有关正念的 10 个动画视频**，帮助青少年处理让他们感到不知所措的常见压力。
- 青少年保持心理健康的 6 大策略帮助青少年在 COVID–19 期间**保护心理健康**，由联合国儿童基金会（UNICEF）提供。

交谈和联络

与朋友和家人保持联络，有助于缓解焦虑，减少压力并保持积极心态。

- OK2TALK 是为经历心理健康问题的青少年和青年服务的网上社区，为有需要者创造一个空间，来分享自己的个人康复、不幸遭遇、奋斗历程或希望故事。
- Teen Talk（青少年论坛）汇聚了有关压力和心理疾病的信息，解答常见问题，并提供建议给可能需要支持的朋友。
- Seize the Awkward（化解尴尬）讲解与朋友和家人联络方面的策略，提供心理健康支持，由杰德基金会（Jed Foundation）和美国公益广告协会（Ad Council）提供。
- Teen Line Online（青少年热线）在晚上 8:30 至凌晨 12:30 之间开通，咨询师是接受过倾听培训的青少年，帮助有需要者理清疑问，寻找各种解决方案。

寻求帮助

如果您的压力症状变得难以应对，可以联系心理健康专业人士来寻求帮助，整个过程免费而且保密。请从以下服务中选择一种。

- NYC Well 每周 7 天，每天 24 小时开通，使用超过 200 种语言，提供免费、保密的心理健康和药物滥用预防服务，无论移民身份如何都可以联系。致电 1–888–NYC–WELL（692–9355）或发送短信“Well”至 65173。您也可以在网上 nyc.gov/nycwell 聊天。
- Crisis Text Line 每周 7 天，每天 24 小时开通，提供免费的情感支持和信息。发送短信“HOME”至 741741，每周 7 天，每天 24 小时开通，获取免费的危机咨询服务。
- ULifeline 面向大学生提供心理健康资源。如果需要即时支持，发送短信“START”至 741–741 或致电 1–800–273–TALK（8255）。
- 面向纽约市立大学 (CUNY) 学生的网上咨询预约。
- The Trevor Project 开通预防自杀和危机干预热线，服务对象包括 LGBTQ 彩虹群体青年人及其爱人，一年 365 天，每周 7 天，每天 24 小时提供咨询服务。致电 1–866–488–7386。
- 全国预防自杀热线为处于困境中的人提供免费且保密的支持，为您或您的爱人提供预防和危机管理资源，并为专业人士提供最佳实践参考。本热线每周 7 天，每天 24 小时开通。致电 1–800–273–8255。

面向父母、看护人和服务于纽约年轻人的工作者的资源

在生活中与年轻人进行支持性对话的技巧

1. **试着定期**与您生活中的儿童、少年或青年交流，了解他们的感受，他们知道些什么，担心什么。注意使用交谈语气和保持求知心。
2. 使用肯定的语言来**确认他们的感受**和担忧，比如“我能理解为什么……”或者“有那样的感觉很正常。”
3. **跟随他们的引导，并让他们引导对话的进行。**避免“过度分享”有关 COVID–19 的详细信息，例如新增病例数或死亡人数，因为这可能引起恐慌。
4. **专注于他们能做的事情**，通过头脑风暴产生创造性的想法来让他们恢复或振作精神。
5. **鼓励他们寻求支持**并分享适当的资源。

在这里了解有关支持性对话的更多建议，由 TeenMentalHealth.org 提供。

家长和看护人

学习

逐步学习 COVID–19 可能如何影响年轻人的心理健康，这可以帮助您在生活中更好地支持儿童、少年和青年。

- 关于传染病爆发可能如何影响家人情绪的指南，介绍了不同年龄段人群的常见反应，以及采取哪些方法来帮助您的家庭解决问题。由全国儿童创伤压力网络（National Child Traumatic Stress Network）提供。
- 提高儿童对 COVID–19 疫情适应力的 5 种方法，由儿童趋势（Child Trends）机构提供。
- 症状检查程序介绍了有关潜在的心理健康挑战和常见症状的信息，由儿童心理研究所（Child Mind Institute）提供。
- 有关如何在突发公共卫生事件期间保护孩子健康的文章汇编，由社区芝麻街（Sesame Street in Communities）提供。
- 创意课程 ReadyRosie 计划分享各种短视频，以研究为导向，主题广泛，回答看护人有关心理健康和 COVID–19 的常见问题。
- 参加关于育儿的 COVID–19 Facebook 在线聊天，由儿童心理研究所（Child Mind Institute）提供。
- 探索 NYC Well 应用程序库，帮助您找到合适的应用程序或在线工具，支持您自己拥有健康的身体和情绪。

交谈和联络

在年轻人的生活中，定期获得支持性谈话是一个重要的安慰来源。

- 给父母的提示，告诉父母如何与孩子讨论冠状病毒，由全国儿童创伤压力网络（National Child Traumatic Stress Network）提供。
- 帮助看护人了解如何与儿童和青少年讨论他们的恐惧，以及积极干预措施的典型案例，帮助他们缓解焦虑，由美国学校心理家学会（National Association of School Psychologists）和国立学校护士协会（National Association of School Nurses）提供。
- 婴幼儿如何应对危机和帮助他们疗愈的方法概述，由全国儿童创伤压力网络（National Child Traumatic Stress Network）提供。
- 美国手语 (ASL) YouTube 视频，介绍看护人如何为儿童提供支持。

采取行动

参加与年龄段相适应的活动，不但可以提供支持，帮助培养毅力，而且促进年轻人之间的理解。

- 简单的活动目的是让孩子们忙碌起来，并在突发公共卫生事件期间培养坚韧的品格，由社区芝麻街（Sesame Street in Communities）提供。
- #COVIBOOK: 支持和安慰世界各地的孩子以儿童容易理解的方式来讲解冠状病毒，已经翻译成超过 25 种语言。
- “您是我的英雄”是一本带有插图的儿童读物，以讲故事的方式描写在受 COVID–19 影响的几个国家中发生的事。
- “了解冠状病毒涂色书”适合 5 岁以下儿童，由芝麻街（Sesame Street）和公共电视网（Public Broadcasting Service）提供。
- 帮助孩子如何从容应对就地避难介绍了一些活动建议，由美国儿童和青少年精神病学会（American Academy of Child and Adolescent Psychiatry）提供。

寻求帮助

如果压力或悲伤对您生活中的年轻人或作为父母或看护人的您来说变得难以应对，请寻求帮助。有免费、保密的心理健康服务可供使用。

- 在 COVID–19 期间为学生和家庭提供的**远程心理健康服务：**访问教育部 (Department of Education) 的远程心理健康资源中心。
- **NYC Well** 提供心理健康和防药物滥用服务，全程保密。无论您的移民身份如何，训练有素的咨询顾问为您提供支持，每周 7 天，每天 24 小时开通服务，使用的语言超过 200 种。致电 1–888–NYC–WELL（692–9355），发送短信“Well”至 65173 或者前往 nyc.gov/nycwell 在线聊天。
- **纽约州开通 COVID–19 情绪支持热线**，为因冠状病毒突发事件而遭遇焦虑加剧的人员提供支持。该热线的员工都是志愿者，其中包括接受过危机咨询培训的心理健康专业人士。致电 844–863–9314。
- **依位置提供的本市运营、非盈利的、私人临床心理健康服务：**访问 NYC Well 服务查找网站。
- **面向儿童和青少年的免费和低费用心理健康服务：**访问纽约市健康和心理卫生部 (Department of Health and Mental Hygiene) 的服务页面。
- 为纽约市的低收入、无保险和保额不足人员提供**心理健康和其他社会服务：**访问培力健康信息工具 (HITE) 网站。
- **帮助**可能需要强化治疗的**有严重情绪障碍的儿童和青少年：**访问 Children's Single Point of Access（儿童单点访问系统）。

服务于年轻人的工作者

学习

加深您的理解，COVID–19 疫情可能如何影响年轻人的心理健康，帮助您更好地支持儿童、少年和青年。

- Wide Open School 的在线资源中心为教育工作者分享有关减压，社交情绪学习和冥想的资源。
- 讲述如何抚慰失去亲人的儿童书籍适用于经历过父母或亲人死亡的从出生到 8 岁的儿童，由全国幼儿教育协会（National Association for the Education of Young Children）提供。
- 帮助从出生到 8 岁的儿童应对压力和暴力的资源，在家庭或社区中面临的压力和暴力，由全国幼儿教育协会（National Association for the Education of Young Children）提供。

适应和支持

参考专家建议和使用 COVID–19 特定工具，帮助您更好地为年轻人发声

- “COVID–19 与婴幼儿心理健康咨询：如何在面对巨大不确定性的情况下提供服务”工具包，帮助服务者根据 COVID–19 危机调整幼儿心理健康咨询，由乔治城大学婴幼儿心理健康咨询卓越中心（Center of Excellence for Infant and Early Childhood Mental Health Consultation at Georgetown University）提供。
- 网络研讨会“COVID–19 期间的积极倡导：实用技巧和最佳实践”，介绍了有关如何引导幼童和他们的家庭表达想法，由全国幼儿教育协会（National Association for the Education of Young Children）提供。
- “网络研讨会系列：处理 COVID–19 期间的虐待与忽视”，讲解了 COVID 期间可能发生的虐待和忽视，并确定临床医生、家访员、儿童早期教育工作者、儿童福利官员的角色，由 ZERO to THREE 提供。
- 全国预防自杀热线为处于困境中的人提供免费且保密的支持，为您或您的爱人提供预防和危机管理资源，并为专业人士提供最佳规范参考。本热线每周 7 天，每天 24 小时开通。致电 1–800–273–8255。

Mayor's Office of
ThriveNYC

Simplified Chinese