加州公共衛生署署長的

# 壓力管理手冊

為看護者和兒童提供

OFFICE OF THE
CALIFORNIA
SURGEON
GENERAL

## 與兒童一起進行壓力管理

如今許多人都會承受很大壓力。即使是成年人，也很難意識到我們感受到的易怒、注意力不集中、失眠或食慾變化，都可能是身體受到壓力影響的跡象。對於兒童來說，無論年齡大小，他們的大腦和身體都比成年人更容易受到壓力的負面影響，而且大多數情況下，他們無法分辨或者用語言表達出來。兒童的壓力表現可能不同於我們成年人。此減壓手冊可以幫助您更好的了解您應該注意什麼，以及可以如何保護您家人的健康。

出現一些變化是因為我們所處的時代充滿挑戰，例如層出不窮的駭人新聞，或者學校、工作或校外活動的變化，都會給兒童造成困擾，甚至完全是恐懼。他們可能會對新的日常活動有所擔憂，或者可能對在學校裡聽到的事感到不安。在高壓之下，您子女的身體可能會產生超出健康量的壓力激素（曾經歷過重大逆境的兒童可能會產生更少的壓力激素）。

長期處於高壓之下可能會給子女造成身體和/或心理健康問題，比如哮喘、發育不良、抑鬱，或行為問題。好消息是，您可以每天在家裡做一些簡單的事情來幫助調解您子女的壓力應對系統，緩解壓力帶來的負面影響，幫助他們保持健康，走上正確的發展軌道。

謹記這一點或許對您有所幫助：要養育出健康的子女，最重要的因素是有一位健康的看護者。孩子可以接收到看護者的情緒信號，所以我們的子女能夠吸取到我們的能量。因此，您在照顧子女和家庭的同時，使用這些方法來緩解您自己的壓力也同樣重要。請記得先幫助自己緩解壓力，這樣您才能在您子女需要的時候提供幫助。翻閱加州公共衛生署署長的緩解壓力手冊，了解在感到壓力時如何照顧自己的小技巧。

安全、穩定和有助成長的關係和環境可以讓兒童在情感和身體上感到安心，保護兒童的大腦和身體免受壓力的不良影響。

## 您可以透過自我管理以及幫助子女管理壓力反應來幫助子女改善健康狀況。

健康的營養、規律的鍛煉、充足的睡眠、練習正念、接觸自然、建立社會支持網絡以及獲得心理健康護理，均有助於降低我們的壓力激素水平並預防健康問題。

目前這一切都不容易實現，而且您會很容易感到崩潰。請記住，您的網絡和社區也許能夠為您提供幫助。所以，請聯絡學校、朋友、家人、宗教團體和鄰居，了解他們家管理壓力的有效方法，也分享您家庭的方法。與您信任的人交談是減少您的壓力以及保持和他人聯絡的好方法。

從基本的日常生活開始，然後逐步地制定一個適合您和您家人的計劃。請善待自己。我們都在過去的幾年裡經歷了很多，然而任何時候在全世界、全國和本地發生的事又會帶來新的挑戰和獨特壓力。

## 請留意您子女承受的壓力

無論年齡大小，有壓力的孩子可能意識不到自己的壓力，也表達不出來，而且孩子的壓力表現可能與成年人的壓力表現不同。

在艱難時期，我們的身體可能會比平常產生更多壓力激素。這點因人而異。嬰兒在睡眠和飲食模式上可能有差異。幼兒和學前兒童可能會在達到成長里程碑後退步，比如一覺睡到天亮或尿床。

學齡兒童中最常見的壓力表現之一是行為變化。他們可能會有些煩躁、情緒緊繃、感到無聊，或者難以控制自己的衝動、難以集中注意力或專注，或者可能會出現從未有過的行為。青少年可能會變得更加孤僻。

然而，許多孩子可能完全不會出現行為症狀。對於一些孩子而言，壓力激素增多可能會表現為頭疼、肚子疼、睡眠困難或者健康問題惡化，如哮喘、濕疹或更頻繁的感染。對於青少年而言，您可能看到更多冒險行為，如使用煙草、大麻（包括電子煙）、酒精或其他物質，以及對性接觸的興趣增加。女孩可能會出現月經時間和週期的變化。

## 您需要清楚這些變化不「只是在他們腦海里」。

壓力增多會引起我們大腦和身體的生物學變化，而這會影響孩子的健康、行為和發展。如果您的子女患有哮喘、糖尿病或者其他健康問題，在壓力大時更加密切地監測病況非常重要。許多慢性疾病都會在壓力的作用下惡化，因此養成可以運用下方七種減壓策略的生活方式將有助於應對壓力激素增多的影響。

## 兒童減壓方法

**第1步：談論發生的事**

- 無論年齡大小，不確定性都會帶來焦慮。作為父母和看護者，重要的是使用適合您子女年齡的語言、冷靜細膩的方式跟他們交流緊急情況，以幫助他們處理。
- 開啟對話可能是最難的一步。一個更容易開啟對話的技巧是，可以先問他們近期聽說的事，以及他們是否有問題或憂慮。
- 花一些時間來糾正任何錯誤資訊，並分享一些與他們年齡相符的事實。
- 在跟進細節時專注於我們能夠控制的事上，以幫助我們和其他人保持健康。

**第2步：讓您的子女與他們的圈子保持聯絡**

- 社會支持是孩子成長和減輕壓力負面影響的重要部分。尋找方法來讓您的子女與他們的朋友、表親、老師、祖父母、教練、阿姨、叔伯等保持聯絡至關重要。
- 安排聚會、寫信寄信、互相發送有趣的圖片、發送視頻訊息以及任何可行的方法，幫助子女與他們的圈子保持聯絡對他們和對您一樣重要。

**第3步：為您和您的家人設定日常安排**

- 在充滿不確定性的時期裡，堅持常規的日常安排尤其重要，因為可預測且有序的生活有助於子女進行自我調節。
- 與子女分享時間表，因為這有助於緩解焦慮、減少對無聊的恐懼，以及減少一天活動中的風險行為。對於較為年長的青少年子女，和他們一起制定時間表是很好的選擇，這樣他們會感覺自己能夠控制事情和做決定。
- 您的時間表應該包括固定的起床和睡覺時間、規律的用餐時間（包括零食時間）、安靜的學習和閱讀時間，以及定期活動鍛煉的時間。
    - 您在制定計劃時，請確保計劃包含了七種減壓策略的要素，以幫助調解壓力應對系統。七種減壓策略是：
        - 支持關係—與社區保持聯絡
        - 鍛煉 — 每天60分鐘（不一定要一次完成）
        - 健康睡眠 — 養成健康的睡眠習慣，包括每天在相同的時間上床睡覺和起床。
        - 營養
        - 心理與行為健康支持
        - 正念 — 練習冥想或祈禱
        - 接觸自然

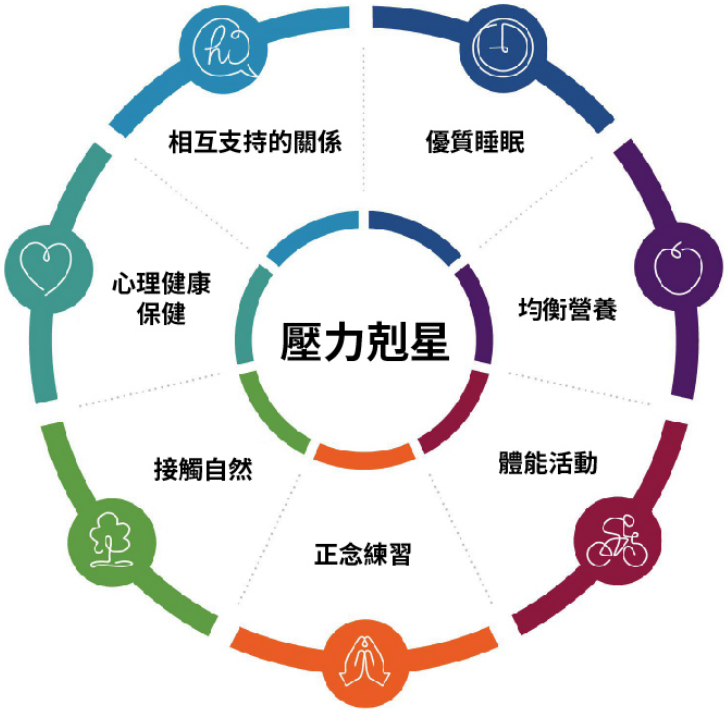
- 保持日常衛生 — 洗澡、刷牙、穿乾淨的衣服，這對健康和福祉也很重要。
- 重要的是要記住，玩耍是孩子的一個重要「工作」部分，尤其如果您是在家工作。我們不應該期望孩子每天8小時都專注於學習任務。鍛煉、進行創作和玩耍的機會對於一天中的行為、學習和成長都至關重要。
- 如果你們可以外出，請帶動全家人外出活動。這對於每個人的身體和心理健康都有好處。
- 這本手冊中包含了一個「兒童自我照顧範本」，其能夠幫助您開始設計您自己的計劃。

**第4步：堅持您的日常活動**

- 執行您制定的日常活動。對您和您的家人有效的、無效的以及現實的日常活動保持開放的心態。將對您有效的活動記入筆記或者寫入日記可能會有所幫助。
- 定期與您的子女（以及您自己）檢查計劃進行情況。
- 不是每一天的每一刻都需要安排，所以花點時間反思您的計劃，思考計劃對您家的作用。如果您需要對計劃做出改變，請更改。不斷改善您的計劃，以確保其有效。如果計劃無效，您可以隨意更改，但是請確保將七種減壓策略的要素保留下來。

## 七種兒童減壓策略

安全、穩定和有助成長的關係和環境可以讓兒童在情感和身體上感到安心，保護兒童的大腦和身體免受壓力的不良影響。您可以透過自我管理以及幫助子女管理壓力反應來幫助子女改善健康狀況。健康的營養、規律的鍛煉、充足的睡眠、練習正念、接觸自然、建立社會支持網絡以及獲得心理健康護理，均有助於減輕我們的壓力並預防健康問題。




1. **支持關係：**
    - 加強家庭內部的支持關係，並幫助您的子女與家庭以外的朋友和親人保持聯絡。關閉媒體和裝置，享受一起在家製作藝術品、跳舞、烹飪或閱讀等高質量的生活。透過電話或視訊聊天與導師、朋友和家人保持聯絡，包括學校、社區或信仰組織。

2. **每天鍛煉：**
    - 每天進行30到60分鐘的體能活動。這些體能活動無需一次性完成。臥室舞會、35次開合跳、20分鐘的呼啦圈比賽、拍攝TikTok、繞街區健走、跑步、睡前瑜伽、10個俯臥撐、雙荷蘭式跳繩等很多活動都可以加入清單。重點是讓您和您子女的身體活動起來，提高心率，從而消除壓力。

3. **健康睡眠：**
    - 保證充足、優質的睡眠。這一點在目前來講可能尤其困難，但每天在同一時間睡覺和起床會有所幫助。
    - 養成睡前給孩子讀書或陪孩子一起讀書的習慣。
    - 營造一個溫度適宜、安靜且不受干擾的睡眠環境
    - 在睡前至少半小時關閉電子產品。
    - 限制含咖啡因的食物和飲料，如蘇打水和巧克力。

4. **營養：**
    - 補充營養並非指減肥。而是為了確保您獲得適當的營養來幫助對抗壓力。保持規律的飲食習慣，包括孩子的零食時間。盡量減少精製碳水化合物、高脂肪、高糖食物，並減少您的酒精攝入量。
    - 根據經驗法則，每天5到9份水果和蔬菜，以及富含omega-3脂肪酸的食物，包括魚、堅果和纖維。

5. **心理與行為健康支持：**
    - 為您自己和/或您的子女進行心理健康護理。
    - 盡量減少了解或接收讓您和您的子女都心煩意亂的新聞或其他媒體內容。
    - 如果您的子女目前在看心理健康專家，可以考慮以視訊或打電話的方式進行會診（如果這種方式比較舒適及方便）。現在已有新的法律可以支持您的提供者進行電話和視訊會診。
    - 您也可以透過視訊或打電話的方式進行自己的心理健康會診。
    - 以家庭形式就情緒和心理健康進行開放對話。
    - 如果您沒有固定的心理健康專家，這裡有一些資源可以幫助您開始。
    - 如果您認為您或您的子女處於危機中，請撥打988或造訪Calhope.org。

6. **正念、冥想、祈禱：**
    - 每天進行兩次20分鐘的正念練習，例如冥想、瑜伽或祈禱。有許多方便使用的應用程式可以下載到您的手機中或者在網路上找到。其中許多應用程式都提供適合各個年齡段兒童的專業課程！
    - 正念有助於加強主動緩沖壓力反應的大腦神經通路，幫助您更輕鬆地調節身體。
    - 在一天中抽出時間與孩子討論現在的感受，包括身體和情感方面。

7. **接觸自然**
    - 花時間接觸自然及參與戶外活動可以讓我們身心暢快，並讓我們更加健康與長壽。在忙碌的生活中，我們很難抽出時間到戶外親近大自然，尤其是在冬天、在城市裡，如果附近沒有綠地，以及感覺綠地不安全的情況下。但即使只是呼吸幾分鐘的新鮮空氣也對身心十分有益！
    - 與家人或朋友相約公園或遠足（選擇樹木而不是電視）——如果您有更多時間，也可以去野餐。
    - 獨自或與家人一起到戶外散步，甚至可以在街區或公園附近散步。練習正念並使用五種感官來觀察自然世界，享受陽光灑在臉上的感覺，聆聽鳥兒的歌唱，欣賞盛開的鮮花。
    - 欣賞日出或日落。
    - 設計一個障礙跑道、跳繩，或者用粉筆畫「跳房子」或「四方格」。
    - 了解附近是否有校外活動，例如學校、基督教青年會 (Young Men's Christian Association, YMCA) 或男孩女孩俱樂部 (Boys & Girls Clubs) 提供的活動。通常會提供折扣。

## 一些補充注意事項

為子女們創造一個可以釋放能量的發洩方式可以非常有效地減輕壓力。鍛煉、製作藝術品、玩遊戲和進行創造活動等發洩方式都有效。您規劃的減壓日常活動是幫助每個人重回正軌的解決方案。並且與往常一樣，關鍵之處在於解決異常狀況、詢問子女的感受以及確認正在發生的事情。以下是一些補充注意事項：

- 共度美好時光——增加家庭時間意味著可以和家人共度更多的時光。因此，如果可以的話，尋找鞏固家庭凝聚力的積極因素。

- 玩耍——玩耍和歡笑對我們的身心健康至關重要。關掉新聞並看一部搞笑的電影、打電話給朋友並討論你們最開心的時刻、想想你們可以模仿什麼、玩「地板是熔岩」的遊戲。請記住孩子的一部分「工作」就是玩耍。這是孩子在成長過程中需要完成的任務。現在是嚴肅的時期，但您仍然可以天真地玩耍。這對每個人都有益處。

- 調整期望——生活不易，每個人都面臨著不同的壓力。允許自己釋懷自己做得不「正確」或不夠的想法。盡最大努力執行您制定的計劃，以最大程度地減少您和您孩子現有的壓力。

- 尋求幫助或暫緩一下——在需要幫助的時候與家人交流。無論您是有一個特殊的暗號還是只是為了提醒自己。如果您需要暫緩一下，就講出來並且緩一緩。如果您正在經歷一段非常艱難的時期，這很正常，且很遺憾的是，這在當下是預料之中的事。

## 兒童自我照顧範本

您可以透過自我管理以及幫助子女管理壓力反應來幫助子女改善健康狀況。健康的營養、規律的鍛煉、充足的睡眠、練習正念、接觸自然、建立社會支持網絡以及獲得心理健康支持，均有助於降低我們的壓力激素水平並預防健康問題。

## 以下是您的家人可以共同設定的一些目標，以支持您子女的健康。

勾選您選擇的目標，或者自定義此範本，在每個類目下寫出其他對您和您的家人最有效的目標。

- ❑ **支持關係：** 我們設定的目標是……
  - ❑ 即使在我們心煩意亂或生氣時，也要以相互尊重的方式進行溝通
  - ❑ 與家人一起度過更多高質量的時光，例如：
    - ❑ 定期進行家庭聚餐
    - ❑ 定期的「無電子產品」時間，用於一起聊天和/或玩耍
    - ❑ 每天一起聊天、閱讀和/或唱歌
  - ❑ 為我和我的孩子空出時間，與朋友和家人打電話或視訊聊天，維持我自己和我家人的健康支持系統
  - ❑ 定期與我們社區的成員聯絡以建立社會支持網絡
  - ❑ 如果一段關係或所處環境導致身體或情感上的不安，請尋求幫助
    - ❑ 全國家庭暴力求助熱線為**800-799-SAFE (7233)**或點按此處開啟在線聊天
    - ❑ 全國性侵犯求助熱線為**800-656-HOPE (4673)**或點按此處開啟在線聊天
    - ❑ 若要使用危機簡訊熱線，請**發送簡訊「HOME」**至**741-741**
  - ❑ 創建您自己的目標：_____

- ❑ **鍛煉。** 我們設定的目標是……
  - ❑ 將看屏幕的時間限制在每天少於一小時
  - ❑ 每天至少步行20分鐘
  - ❑ 找到一種我們都喜歡的運動，然後全家一起鍛煉。例如長途步行、跳舞、體育運動（投籃、接球等）、轉呼啦圈、跳繩、跑步、開合跳、俯臥撐和仰臥起坐或瑜伽等。
- ❑ 讓我的子女參與體能活動，如體育運動、舞蹈或其他形式的定期鍛煉，同時保持身體/社交距離
- ❑ 創建您自己的目標：_____

- ❑ **營養。** 我們設定的目標是……
  - ❑ 每天攝入健康的早餐（含蛋白質、全麥和/或水果）
  - ❑ 喝純淨水而非果汁或蘇打水
  - ❑ 每天至少吃5種蔬菜和/或水果
  - ❑ 選擇全麥麵包和糙米而非白麵包或米飯
  - ❑ 限制攝入高糖和/或高脂肪食物
  - ❑ 創建您自己的目標：_____

- ❑ **睡眠。** 我們設定的目標是……
  - ❑ 睡前30分鐘關閉電子產品
  - ❑ 幫助子女每晚在同一時間上床睡覺
  - ❑ 養成睡前給子女讀書的習慣（或者，如果子女年齡相對較大，讓子女給我讀書）
  - ❑ 營造一個安靜的睡眠環境
  - ❑ 如果子女因焦慮而無法入睡，使用正念或其他減壓方式
  - ❑ 創建您自己的目標：_____

- ❑ **正念。** 我們設定的目標是……
  - ❑ 在一天中抽出時間談論我們當下的感受，包括身體和情感方面。
  - ❑ 每天討論或寫下五個或以上我們都心存感激之事
  - ❑ 在有壓力時練習正念呼吸或其他鎮靜技巧
  - ❑ 定期進行祈禱、冥想和/或瑜伽
  - ❑ 下載正念應用程式並每天進行正念活動
  - ❑ 創建您自己的目標：_____

- ❑ **心理健康。** 我們設定的目標是……
  - ❑ 以家庭形式就情感和心理健康進行對話
  - ❑ 了解更多關於心理健康治療方案的資訊（例如，諮詢、治療、精神科服務）
  - ❑ 尋找當地的心理健康專家
  - ❑ 預約心理健康專家的會診或定期預約就診
  - ❑ 如果我認為我或我的子女目前正處於危機中，我會尋求幫助
    - ❑ 全國自殺防治生命專線**800-273-TALK (8255)** 或 點按此處進行在線聊天
    - ❑ 若要使用危機簡訊熱線，請發送簡訊**「HOME」** 至 **741-741**
    - ❑ 致電物質濫用和心智健康服務局 **(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)** 災難求救專線 800-985-5990 進行情感諮詢。
  - ❑ 創建您自己的目標：_____

## 請記住，要養育出健康的子女，最重要的因素是有一位健康的看護者。

以下是您可以為自己設定的一些其他目標，以幫助您的家庭變得更加健康。

- ❑ **自理。** 我設定的目標是……
  - ❑ 規劃我在感到壓力很大、憤怒或崩潰時可以做的事
  - ❑ 與我的伴侶、朋友或家人一起進行規劃，以獲得我需要的支援
  - ❑ 如果我在情感或身體方面沒有安全感，我會尋求幫助
  - ❑ 定期與我的心理或行為健康提供者進行視訊或電話約診
  - ❑ 找到我的優勢並深入了解如何加強韌性
  - ❑ 如果我需要幫助滿足食物和住所等基本需求，我會撥打**211**
  - ❑ 創建您自己的目標： _____

- ❑ **接觸自然。** 我們設定的目標是……
  - ❑ 每週外出活動次 ___ 與家人或朋友見面，讓這段時光變得有趣！
  - ❑ 每週多次到戶外散步
  - ❑ 去本地的運動場玩耍，例如學校或公園
  - ❑ 了解附近是否有校外活動，例如學校、YMCA 或 Boys & Girls Club提供的活動（通常有折扣）
  - ❑ 設計一個障礙跑道、跳繩，或者用粉筆畫「跳房子」或「四方格」。
  - ❑ 創建您自己的目標： _____

**如需了解更多資訊，請造訪：**
源自ACE Resource Network： https://numberstory.org/
源自**First 5 California**： http://www.first5california.com/
源自 **American Academy of Pediatrics**：https://www.healthychildren.org/