



加州医务总监的

压力管理手册

为看护者和儿童提供



OFFICE OF THE
**CALIFORNIA
SURGEON
GENERAL**

与儿童一起进行压力管理

如今许多人都会承受很大压力。即使是成年人,也很难意识到我们感受到的易怒、注意力难以集中、失眠或食欲变化,这些都可能是身体受到压力影响的迹象。对于儿童来说,无论年龄大小,他们的大脑和身体都比成年人更容易受到压力的负面影响,而且大多数情况下,他们无法分辨或者用语言表达出来。儿童的压力表现可能不同于我们成年人。此减压手册可以帮助您更好的了解您应该注意什么,以及可以如何保护您家人的健康。

出现一些变化是因为我们所处的时代充满挑战,例如层出不穷的骇人新闻,或者学校、工作或校外活动的变化,这些都会给儿童造成困扰,甚至完全是恐惧。他们可能会对新的日常活动有所担忧,或者可能对在学校里听到的事感到不安。在高压之下,您子女的身体可能会产生超出健康量的压力激素(曾经历过重大逆境的儿童可能会产生更少的压力激素)。

长期处于高压之下可能会给子女造成身体和/或心理健康问题,比如哮喘、发育不良、抑郁,或行为问题。好消息是,您可以每天在家里做一些简单的事情来帮助调解您子女的压力应对系统,缓解压力带来的负面影响,帮助他们保持健康,走上正确的发展轨道。

谨记这一点或许对您有所帮助:要养育出健康的子女,最重要的因素是有一位健康的看护者。孩子可以接收到看护者的情绪信号,所以我们的子女能够吸取到我们的能量。因此,您在照顾子女和家庭的同时,使用这些方法来缓解您自己的压力也同样重要。请记得先帮助自己缓解压力,这样您才能在您子女需要的时候提供帮助。翻阅[加州医务总监的缓解压力手册](#),了解在感到压力时如何照顾自己的小技巧。

安全、稳定和有助成长的关系和环境可以让儿童在情感和身体上感到安心,保护儿童的大脑和身体免受压力的不良影响。

您可以通过自我管理以及帮助子女管理压力反应来帮助子女改善健康状况。

健康的营养、规律的锻炼、充足的睡眠、练习正念、接触自然、建立社会支持网络以及获得心理健康护理,均有助于降低我们的压力激素水平并预防健康问题。

目前这一切都不容易实现,而且您会很容易感到崩溃。请记住,您的网络和社区也许能够为您提供帮助。所以,请联络学校、朋友、家人、宗教团体和邻居,了解他们家管理压力的有效方法,也分享您家庭的方法。与您信任的人交谈是减少您的压力以及保持和他人联络的好方法。

从基本的日常生活开始,然后逐步地制定一个适合您和您家人的计划。请善待自己。我们都在过去的几年里经历了很多,然而任何时候在全世界、全国和本地发生的事又会带来新的挑战 and 独特压力。

请留意您子女承受的压力

无论年龄大小,有压力的孩子可能意识不到自己的压力,也表达不出来,而且孩子的压力表现可能与成年人的压力表现不同。

在艰难时期,我们的身体可能会比平常产生更多压力激素。这点因人而异。婴儿在睡眠和饮食模式上可能有差异。幼儿和学前儿童可能会在达到成长里程碑后退步,比如一觉睡到天亮或尿床。

学龄儿童中最常见的压力表现之一是行为变化。他们可能会有些烦躁、情绪紧绷、感到无聊,或者难以控制自己的冲动、难以集中注意力或专注,或者可能会出现从未有过的行为。青少年可能会变得更加孤僻。

然而,许多孩子可能完全不会出现行为症状。对于一些孩子而言,压力激素增多可能会表现为头疼、肚子疼、睡眠困难或者健康问题恶化,如哮喘、湿疹或更频繁感染。对于青少年而言,您可能看到更多冒险行为,如使用烟草、大麻(包括电子烟)、酒精或其他物质,以及对性接触的兴趣增加。女孩可能会出现月经时间和周期的变化。

您需要清楚这些变化不“只是在他们脑海里”。

压力增多会引起我们大脑和身体的生物学变化,而这会影响孩子的健康、行为和发展。如果您的子女患有哮喘、糖尿病或者其他健康问题,在压力大时更加密切地监测病况非常重要。许多慢性疾病都会在压力的作用下恶化,因此养成可以运用下方七种减压策略的生活方式将有助于应对压力激素增多的影响。

儿童减压方法

第1步:谈论发生的事

- 无论年龄大小,不确定性都会带来焦虑。作为父母和看护者,重要的是使用适合您子女年龄的语言、冷静细腻的方式跟他们交流紧急情况,以帮助他们处理。
- 开启对话可能是最难的一步。一个更容易开启对话的技巧是,可以先问他们近期听说的事,以及他们是否有问题或忧虑。
- 花一些时间来纠正任何错误信息,并分享一些与他们年龄相符的事实。
- 在跟进细节时专注于我们能够控制的事上,以帮助我们和其他人保持健康。

第2步:让您的子女与他们的圈子保持联络

- 社会支持是孩子成长和减轻压力负面影响的重要部分。寻找方法来让您的子女与他们的朋友、表亲、老师、祖父母、教练、阿姨、叔伯等保持联络至关重要。
- 安排聚会、写信寄信、互相发送有趣的图片、发送视频讯息以及任何可行的方法,帮助子女与他们的圈子保持联络对他们和对您一样重要。

第3步:为您和您的家人设定日常安排

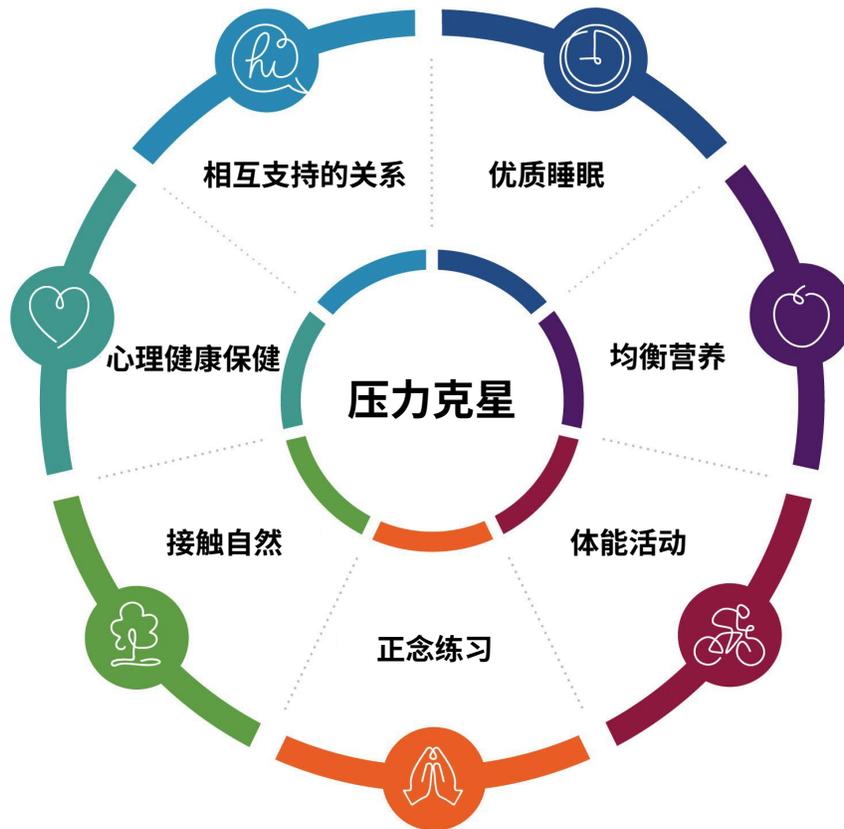
- 在充满不确定性的时期里,坚持常规的日常安排尤其重要,因为可预测且有序的生活有助于子女进行自我调节。
- 与子女分享时间表,因为这有助于缓解焦虑、减少对无聊的恐惧,以及减少一天活动中的风险行为。对于较为年长的青少年子女,和他们一起制定时间表是很好的选择,这样他们会感觉自己能够控制事情和做决定。
- 您的时间表应该包括固定的起床和睡觉时间、规律的用餐时间(包括零食时间)、安静的学习和阅读时间,以及定期活动锻炼的时间。
 - o 您在制定计划时,请确保计划包含了七种减压策略的要素,以帮助调解压力应对系统。七种减压策略是:
 - 支持关系—与社区保持联络
 - 锻炼—每天60分钟(不一定要一次完成)
 - 健康睡眠—养成健康的睡眠习惯,包括每天在相同的时间上床睡觉和起床。
 - 营养
 - 心理与行为健康支持
 - 正念—练习冥想或祈祷
 - 接触自然
- 保持日常卫生—洗澡、刷牙、穿干净的衣服,这对健康和福祉也很重要。
- 重要的是要记住,玩耍是孩子的一个重要“工作”部分,尤其如果您是在家工作。我们不应该期望孩子每天8小时都专注于学习任务。锻炼、进行创作和玩耍的机会对于一天中的行为、学习和成长都至关重要。
- 如果你们可以外出,请带动全家人外出活动。这对于每个人的身体和心理健康都有好处。
- 这本手册中包含了一个“儿童自我照顾模板”,其能够帮助您开始设计您自己的计划。

第4步:坚持您的日常活动

- 执行您制定的日常活动。对您和您的家人有效的、无效的以及现实的日常活动保持开放的心态。将对您有效的活动记入笔记或者写入日记可能会有所帮助。
- 定期与您的子女(以及您自己)检查计划进行情况。
- 不是每一天的每一刻都需要安排,所以花点时间反思您的计划,思考计划对您家的作用。如果您需要对计划做出改变,请更改。不断改善您的计划,以确保其有效。如果计划无效,您可以随意更改,但是请确保将七种减压策略的要素保留下来。

七种儿童减压策略

安全、稳定和有助成长的关系和环境可以让儿童在情感和身体上感到安心,保护儿童的大脑和身体免受压力的不良影响。您可以通过自我管理以及帮助子女管理压力反应来帮助子女改善健康状况。健康的营养、规律的锻炼、充足的睡眠、练习正念、接触自然、建立社会支持网络以及获得心理健康护理,均有助于减轻我们的压力并预防健康问题。



1. 支持关系：

- 加强家庭内部的支持关系，并帮助您的子女与家庭以外的朋友和亲人保持联络。关闭媒体和设备，享受一起在家制作艺术品、跳舞、烹饪或阅读等高质量的生活。通过电话或视频聊天与导师、朋友和家人保持联络，包括学校、社区或信仰组织。

2. 每天锻炼：

- 每天进行30到60分钟的体能活动。这些体能活动无需一次性完成。卧室舞会、35次开合跳、20分钟的呼啦圈比赛、拍摄TikTok、绕街区健走、跑步、睡前瑜伽、10个俯卧撑、双荷兰式跳绳等很多活动都可以加入列表。重点是让您和您子女的身体活动起来，提高心率，从而消除压力。

3. 健康睡眠：

- 保证充足、优质的睡眠。这一点在目前来讲可能尤其困难，但每天在同一时间睡觉和起床会有所帮助。
- 养成睡前给孩子读书或陪孩子一起读书的习惯。
- 营造一个温度适宜、安静且不受干扰的睡眠环境
- 在睡前至少半小时关闭电子产品。
- 限制含咖啡因的食物和饮料，如苏打水和巧克力。

4. 营养：

- 补充营养并非指减肥。而是为了确保您获得适当的营养来帮助对抗压力。保持规律的饮食习惯，包括孩子的零食时间。尽量减少精制碳水化合物、高脂肪、高糖食物，并减少您的酒精摄入量。
- 根据经验法则，每天5到9份水果和蔬菜，以及富含omega-3脂肪酸的食物，包括鱼、坚果和纤维。

5. 心理与行为健康支持：

- 为您自己和/或您的子女进行心理健康护理。
- 尽量减少了解或接收让您和您的子女都心烦意乱的新闻或其他媒体内容。
- 如果您的子女目前在看心理健康专家,可以考虑以视频或打电话的方式进行会诊(如果这种方式比较舒适及方便)。现在已有新的法律可以支持您的提供者进行电话和视频会诊。
- 您也可以¹通过视频或打电话的方式进行自己的心理健康会诊。
- 以家庭形式就情绪和心理健康进行开放对话。
- 如果您没有固定的心理健康专家,这里[有一些资源](#)可以帮助您开始。
- 如果您认为您或您的子女处于危机中,请拨打988或造访Calhope.org。

6. 正念、冥想、祈祷：

- 每天进行两次20分钟的正念练习,例如冥想、瑜伽或祈祷。有许多方便使用的应用程序可以下载到您的手机中或者在网络上找到。其中许多应用程序都提供适合各个年龄段儿童的专业课程!
- 正念有助于加强主动缓冲压力反应的大脑神经通路,帮助您更轻松地调节身体。
- 在一天中抽出时间与孩子讨论现在的感受,包括身体和情感方面。

7. 接触自然

- 花间接接触自然及参与户外活动可以让我们身心畅快,并让我们更加健康与长寿。在忙碌的生活中,我们很难抽出时间到户外亲近大自然,尤其是在冬天、在城市里,如果附近没有绿地,以及感觉绿地不安全的情况下。但即使只是呼吸几分钟的新鲜空气也对身心十分有益!
- 与家人或朋友相约公园或远足(选择树木而不是电视)——如果您有更多时间,也可以去野餐。
- 独自或与家人一起到户外散步,甚至可以在街区或公园附近散步。练习正念并使用五种感官来观察自然世界,享受阳光洒在脸上的感觉,聆听鸟儿的歌唱,欣赏盛开的鲜花。
- 欣赏日出或日落。
- 设计一个障碍跑道、跳绳,或者用粉笔画“跳房子”或“四方格”。
- 了解附近是否有校外活动,例如学校、基督教青年会 (Young Men's Christian Association, YMCA) 或男孩女孩俱乐部 (Boys & Girls Clubs) 提供的活动。通常会提供折扣。

一些补充注意事项

为子女们创造一个可以释放能量的发泄方式可以非常有效地减轻压力。锻炼、制作艺术品、玩游戏和进行创造活动等发泄方式都有效。您规划的减压日常活动是帮助每个人重回正轨的解决方案。并且与往常一样,关键之处在于解决异常状况、询问子女的感受以及确认正在发生的事情。以下是一些补充注意事项：

- 共度美好时光——增加家庭时间意味着可以和家人共度更多的时光。因此,如果可以的话,寻找巩固家庭凝聚力的积极因素。

- 玩耍——玩耍和欢笑对我们的身心健康至关重要。关掉新闻并看一部搞笑的电影、打电话给朋友并讨论你们最开心的时刻、想想你们可以模仿什么、玩“地板是熔岩”的游戏。请记住孩子的一部分“工作”就是玩耍。这是孩子在成长过程中需要完成的任务。现在是严肃的时期，但您仍然可以天真地玩耍。这对每个人都有益处。
- 调整期望——生活不易，每个人都面临着不同的压力。允许自己释怀自己做得不“正确”或不够的想法。尽最大努力执行您制定的计划，以最大程度地减少您和您孩子现有的压力。
- 寻求帮助或暂缓一下——在需要帮助的时候与家人交流。无论您是有一个特殊的暗号还是只是为了提醒自己。如果您需要暂缓一下，就讲出来并且缓一缓。如果您正在经历一段非常艰难的时期，这很正常，且很遗憾的是，这在当下是预料之中的事。

儿童自我照顾范本

您可以通过自我管理以及帮助子女管理压力反应来帮助子女改善健康状况。健康的营养、规律的锻炼、充足的睡眠、练习正念、接触自然、建立社会支持网络以及获得心理健康支持，均有助于降低我们的压力激素水平并预防健康问题。

以下是您的家人可以共同设定的一些目标，以支持您子女的健康。

勾选您选择的目标，或者自定义此模板，在每个类目下写出其他对您和您的家人最有效的目标。

- 支持关系：** 我们设定的目标是.....
 - 即使在我们心烦意乱或生气时，也要以相互尊重的方式进行沟通
 - 与家人一起度过更多高质量的时光，例如：
 - 定期进行家庭聚餐
 - 定期的“无电子产品”时间，用于一起聊天和/或玩耍
 - 每天一起聊天、阅读和/或唱歌
 - 为我和我的孩子空出时间，与朋友和家人打电话或视频聊天，维持我自己和我家人的健康支持系统
 - 定期与我们社区的成员联络以建立社会支持网络
 - 如果一段关系或所处环境导致身体或情感上的不安，请寻求帮助
 - 全国家庭暴力求助热线为**800-799-SAFE (7233)**或[点按此处开启在线聊天](#)
 - 全国性侵犯求助热线为**800-656-HOPE (4673)**或[点按此处开启在线聊天](#)
 - 若要使用危机简讯热线，请**发送简讯“HOME”至741-741**
 - 创建你们自己的目标： _____

- 锻炼。** 我们设定的目标是.....
 - 将看屏幕的时间限制在每天少于一小时
 - 每天至少步行20分钟

- 找到一种我们都喜欢的运动, 然后全家一起锻炼。例如长途步行、跳舞、体育运动(投篮、接球等)、转呼啦圈、跳绳、跑步、开合跳、俯卧撑和仰卧起坐或瑜伽等。
- 让我的子女参与体能活动, 如体育运动、舞蹈或其他形式的定期锻炼, 同时保持身体/社交距离
- 创建你们自己的目标: _____

- 营养。** 我们设定的目标是.....
 - 每天摄入健康的早餐(含蛋白质、全麦和/或水果)
 - 喝纯净水而非果汁或苏打水
 - 每天至少吃5种蔬菜和/或水果
 - 选择全麦面包和糙米而非白面包或米饭
 - 限制摄入高糖和/或高脂肪食物
 - 创建你们自己的目标: _____

- 睡眠。** 我们设定的目标是.....
 - 睡前30分钟关闭电子产品
 - 帮助子女每晚在同一时间上床睡觉
 - 养成睡前给子女读书的习惯(或者, 如果子女年龄相对较大, 让子女给我读书)
 - 营造一个安静的睡眠环境
 - 如果子女因焦虑而无法入睡, 使用正念或其他减压方式
 - 创建你们自己的目标: _____

- 正念。** 我们设定的目标是.....
 - 在一天中抽出时间谈论我们当下的感受, 包括身体和情感方面。
 - 每天讨论或写下五个或以上我们都心存感激之事
 - 在有压力时练习正念呼吸或其他镇静技巧
 - 定期进行祈祷、冥想和/或瑜伽
 - 下载正念应用程序并每天进行正念活动
 - 创建你们自己的目标: _____

- 心理健康。** 我们设定的目标是.....
 - 以家庭形式就情感和心理健康进行对话
 - 了解更多关于心理健康治疗方案的信息(例如, 咨询、治疗、精神科服务)
 - 寻找当地的心理健康专家
 - 预约心理健康专家的会诊或定期预约就诊
 - 如果我认为我或我的子女目前正处于危机中, 我会寻求帮助
 - 全国家庭暴力求助热线为**800-273-TALK (8255)**或[点按此处开启在线聊天](#)
 - 若要使用危机简讯热线, 请**发送简讯“HOME”至741-741**
 - 致电物质滥用和心智健康服务局(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) 灾难求救专线 **800-985-5990** 进行情感咨询。
 - 创建你们自己的目标: _____

请记住, 要养育出健康的子女, 最重要的因素是有一位健康的看护者。

以下是您可以为自己设定的一些其他目标, 以帮助您的家庭变得更加健康。

自理。我设定的目标是.....

- 规划我在感到压力很大、愤怒或崩溃时可以做的事
- 与我的伴侣、朋友或家人一起进行规划, 以获得我需要的支持
- 如果我在情感或身体方面没有安全感, 我会寻求帮助
- 定期与我的心理或行为健康提供者进行视频或电话约诊
- 找到我的优势并深入了解如何加强韧性
- 如果我需要帮助满足食物和住所等基本需求, 我会拨打**211**
- 创建你们自己的目标: _____

接触自然。我们设定的目标是.....

- 每周外出活动次 _____ 与家人或朋友见面, 让这段时光变得有趣!
- 每周多次到户外散步
- 去本地的运动场玩耍, 例如学校或公园
- 了解附近是否有校外活动, 例如学校、基督教青年会或男孩女孩俱乐部提供的活动(通常有折扣)
- 设计一个障碍跑道、跳绳, 或者用粉笔画“跳房子”或“四方格”。
- 创建你们自己的目标: _____

如需了解更多信息, 请造访:

源自ACE Resource Network: <https://numberstory.org/>

源自First 5 California: <http://www.first5california.com/>

源自美国儿科学会 (American Academy of Pediatrics): <https://www.healthychildren.org/>