Mayor's Office of ThriveNYC

針對兒童、青少年和青年的心理健康資源 COVID-19 指南

許多年輕的紐約人感到不知所措、恐懼、焦慮和害怕。本指南將提供高品質心理健康資訊和服務，希望能為各位提供幫助。本指南中的所有資源均為免費，可透過電話、簡訊或線上獲取。

指南適用對象：

- 兒童、青少年和青年
- 家長和監護人
- 專輯導年輕人的專業人士

針對青少年和青年（13-24 歲）的資源

了解和學習

了解自己的感受並學習有助於情緒緩解方面的心理健康知識。

- 一支筆跡 **探索並正常化年輕人的恐懼情緒，並分享應對策略**。由加曼健康網 (KidsHealth) 提供。
- 年輕人的建議 是有關年輕人情緒健康的教育資源。
- Press Pause **用提供有關心理健康資訊的 10 個動畫影片**可以幫助青少年應對讓他們感到不知所措的常見壓力。
- 6 **個針對青少年的心理健康策略** 用以在 COVID-19 期間**保護他們的心理健康**，由聯合國兒童基金會 (UNICEF) 提供。

交談和聯絡

與朋友和家人保持聯絡可以幫助您應對焦慮，減少壓力並保持積極。

- OK2TALK 是一個提供給邁過心理健康問題的青少年和青年的線上社區，這是一個可以分享自己的個人像後，不幸、奮鬥或希望故事的空間。
- Teen Talk 分享有關壓力和心理疾病的資訊，回答常見問題，並提供如何能需要支援的朋友提供幫助方面的建議。
- Seize the Awkward 提供與朋友和家人聯絡並給予心理健康支援方面的策略。由慈善基金會 (Jed Foundation) 和美國公益廣告協會 (Ad Council) 提供。
- Teen Line Online 在晚上 8:30 -凌晨 12:30 之間由接受過特訓聯絡訓的青少年提供支援，幫助釐清疑問並探索各種選擇。

尋求幫助

如果您的壓力或狀態導致以應對，這裡有許多免費且保密的方法讓您聯絡到與提供心理健康資源方面的專業人士，請尋求以下服務之一：

- NYC Well 全年全天候以 200 多種語言提供免費、保密的心理健康諮詢危監用服務，無論移民身份如何。請撥打 1-888-NYC-WELL (692-9355) 或以簡訊發送「Well」至 65173。您也可以前往 nyc.gov/nycwell 線上聯天。
- Crisis Text Line 全年全天候提供免費的情緒支援和資訊。以簡訊發送「HOME」至 741741 進取免費的全年全天候危機諮詢服務。
- ULifeline 為大學生提供心理健康資源。如需直接支援，請以簡訊發送「START」至 741-741 或撥打 1-800-273-TALK (8255)。
- 針對紐約市立大學 (CUNY) 學生的連線諮詢服務。
- The Trevor Project 有一個針對 LGBTQ 青年及其所愛之人的全年全天候百殺預防和危機介入熱線。請撥打 1-866-488-7386。
- 國家自殺介入熱線 為處於困境中的人提供全年全天候免費且保密的支援，為您或您的朋友之人提供預防和危機資源，並為專業人士提供最佳實踐。請撥打 1-800-273-8255。

為父母、監護人和與紐約年輕人打交道之人提供的資源

與您生命中的年輕人進行支援性對話的建議

1. **試著定期**與您生命中的兒童、青少年或青年聯絡，以了解他們的感受。他們知道自己想以及應必什麼。保持非正式且好奇的語氣。
2. 用肯定的語言來**讓給他們的感受**和擔憂。比如「我能理解為什麼……」或者「有那樣的感覺很正常。」
3. **跟隨他們的引導並讓他們主導對話**，避免「過度分享」有關 COVID-19 的詳細資訊，例如新病例數或死亡人數，因為這可能引起恐慌。
4. **尊注於他們能的事情**，一同開思廣益，以創新的方式來讓他們做復或維持練習，但指供無助。
5. **鼓勵他們尋求支持**並分享適當的資源。

在這裡了解更多有關支援性對話的建議，由 TeenMentalHealth.org 提供。

家長和監護人

了解學習

培養自己了解 COVID-19 可能如何影響年輕人的心理健康可以幫助您更好地支援他們度過難關，青少年和青年。

- 有關傳染病傳播會如何影響您家人的情緒之指南，不同年齡段人群的典型反應，以及幫助您的家庭應付應對的方法，由國際兒童創傷 (International Child Traumatic Stress Network) 提供。
- 提高兒童 COVID-19 疫情應應力的 5 種方法，由兒童韌務 (Child Trends) 提供。
- 從妙機會模式 提供有關應本心理健康挑戰和常見症狀的資訊，由兒童心理研究所 (Child Mind Institute) 提供。
- 有關如何在突發公共衛生事件期間保護孩子健康的文章選單，由社區芝麻街 (Sesame Street in Communities) 提供。
- 創意調程 ReadyRosie 計畫 分享有關各種主題的研究驅動型短片，以回答監護人有關心理健康和 COVID-19 的常見問題。
- 參加有關育兒的 COVID-19 Facebook 線上聯天，由兒童心理研究所 (Child Mind Institute) 提供。
- 探索 NYC Well 應用程式選單，可以幫助您找到支援您自己的健康和情緒健康的合適應用程式或線上工具。

交談和聯絡

在年輕人的生活中，定期的支持性談話是一個重要的安慰來源。

- 給父母的提示單 用於與他們的孩子討論冠狀病毒，由國家兒童創傷 (National Child Traumatic Stress Network) 提供。
- 幫助孩子 ABC 與兒童和青少年討論他們的恐懼的提示單，以及典型情緒問題指南，以幫助減少焦慮，由美國學校心理家學會 (National Association of School Psychologists) 和國立早期接連生協會 (National Association of Early Childhood Nurses) 提供。
- 關於 NYC Well 應用程式選單，可以幫助您找到支援您自己的健康和情緒健康的合適應用程式或線上工具。
- 一個 美國手語 (ASL) YouTube 影片 有關監護人如何為兒童提供支持。

應該做什麼

適合年齡的活動可以提供支持，幫助發展恢復力，並促進年輕人之間的理解。

- 簡單的活動 目的是讓孩子們忙碌起來，並在突發公共衛生事件期間建立適應力，由社區芝麻街 (Sesame Street in Communities) 提供。
- #COVIBOOK: 支持和安慰世界各地的孩子 提供一個兒童容易接受的冠狀病毒解釋，適合 3 種語言。
- 「您是我的英雄」，是一本在受 COVID-19 影響的幾個國家中透過讀故事的方式編寫的插圖兒童讀物。
- 「了解冠狀病毒並恢復」，適合 5 歲以下兒童，由芝麻街 (Sesame Street) 和公共電視網 (Public Broadcasting Service) 提供。
- 在就地隔離期間幫助孩子進行探討 包括建議的活動，由美國兒童和青少年精神病學會 (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry) 提供。

尋求幫助

如果您了或您像到您生命中的年輕人或作為父母或監護人的您來說覺得難以應對，請尋求幫助。每免費、保密的資源提供你使用。

- 在 COVID-19 期間為學生和家庭提供的**連續心理健康服務**：助問教育部 (Department of Education) 的連續心理健康指南。
- **NYC Well** 提供保密的心理健康和藥物濫用服務。無論您的移民身份如何，訓練有素的諮詢顧問可以全年全天候以 200 多種語言為您提供支援，撥打 1-888-NYC-WELL (692-9355)，以簡訊發送「Well」至 65173 或前往 nyc.gov/nycwell 線上聯天。
- **紐約州的 COVID-19 情緒支持熱線**為那些因冠狀病突發事件而遭遇焦慮加劇的人員提供支援。該熱線的員工都是志願者，其中包括接受過危機諮詢培訓的心理健康專業人士。請撥打 844-863-9314。
- 依您**選擇的城市選擇，非盈利性以及私人臨床心理健康服務**：助問 NYC Well 服務查找網站。
- **針對兒童和青少年的免費和低成本心理健康服務**：助問紐約市健康和心理衛生部 (Department of Health and Mental Hygiene) 的服務目錄。
- 為紐約市低收入、無保險和保額不足人員提供的**心理健康和其他社會服務**：助問地方健康資訊工具 (HITE) 網站。
- 針對可能需要強化治療的**嚴重情緒障礙見重和青少年的幫助**：請助問 Children's Single Point of Access。

與年輕人打交道的人員

了解學習

加深您對 COVID-19 疫情可能如何影響年輕人心理健康的了解可以幫助您更好地支持兒童、青少年和青年。

- Wide Open School 的線上門戶 向教育工作者分享有關減壓，社會情緒學習和哭想的資源。
- 關於失去親人的兒童喪親清單 適用於經歷過父母或親人死亡的從出生到 8 歲的兒童，由全國認證教育協會 (National Association for the Education of Young Children) 提供。
- 幫助從出生到 8 歲的兒童應對創傷力和韌力的資源 家庭或社區力和韌力，由全國認證教育協會 (National Association for the Education of Young Children) 提供。

適應與支援

來自專家的建議與針對 COVID-19 疫情製作的特定工具可以幫助您加強為年輕人服務的工作

- 「COVID-19 與學校兒童心理健康調查：如何在一切都不一樣的情況下提供服務」工具包 幫助提供者根據 COVID-19 危機調整給兒心理健康諮詢，由高治城大學營幼兒心理健康諮詢中心和中心 (Center of Excellence for Infant and Early Childhood Mental Health Consultation at Georgetown University) 提供。
- 網路研討會系列：適應 COVID-19 期間的連續與聚會，涉及 COVID 期間的可能連續和恐懼，並檢定臨床醫生、家訪員、兒童早期教育工作者以及曼哈頓官員的和危機資源，並為專業人士提供最佳執業建議。請撥打 1-800-273-8255。

Mayor's Office of ThriveNYC

Traditional Chinese