

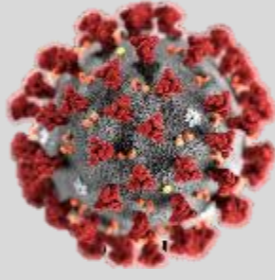


突发公共卫生事件： 对于儿童和青少年情绪的心理提示

冠状病毒和突发公共卫生事件：大众所使用的字眼可以构成公共恐慌，受影响的包括年轻一辈。
以下提供一些方法可以帮助儿童和青少年理解和应对相关情绪。

什么是冠状病毒？

它是一种在世界各地传播的新型病毒。
科学家们称之为新型冠状病毒(COVID-19)。



什么是突发公共卫生事件？

这是一个非同寻常的事件，它通过疾病传播威胁到生活在世界不同地区的人们的健康，这需要不同国家之间的协调。
新型冠状病毒的传播导致世界卫生组织在 2020 年宣布此疫情为国际关注的突发公共卫生事件。

我们能感受到哪些情绪？

我们可以感受到的情绪例如...



恐惧

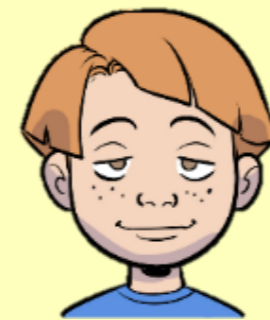


悲伤



愤怒

但是，能够继续感受以下的情绪会让人感觉良好...



放松



愉悦

我们如何应对恐惧、悲伤和愤怒？

寻找解决方案

不应该

✗ 放弃

- 停止寻找解决方案。
- 认为你无能为力。

✗ 无视现实

- 假装现在没有新冠病毒构成的紧急情况。
- 听信谣言。

应该

✓ 采取措施帮助解决问题

- 做正确的事（例如经常洗手）。
- 听从专家的建议。

✓ 谈论事实

- 从可靠来源寻找信息。
- 提供正确、清晰和易于理解的信息。

寻求和给予支持

不应该

✗ 把所有的责任推给别人

- 抱怨太多。
- 恐慌。

✗ 孤立自己，远离他人

- 自我封闭。
- 自私。
- 断绝与他人的联系。

应该

✓ 理解和表达你的情绪

- 谈谈你的感受。
- 冷静。

✓ 接受和给予帮助

- 帮助和安抚周围的人。
- 与他人合作。
- 与朋友和家人面对面或通过电话和互联网交流。

了解什么是重要的

不应该

✗ 继续消极思考

- 过度思考紧急情况。
- 认为安全措施（例如隔离）是无效的。

✗ 忽略推荐的安全计划

- 无视卫生部的规定。
- 责备他人。

应该

✓ 花一些时间专注于其他事情

- 让自己忙碌（例如玩乐或学习）。
- 花一些时间思考正面的事情。

✓ 适应

- 如有必要，改变你做事的方式。
- 请记住，遵守规则可以保护每个人的健康。

有很多方法可以应对恐惧、悲伤和愤怒：

我们可以根据具体情况选择更有效的方法，也可以开拓新的方法！