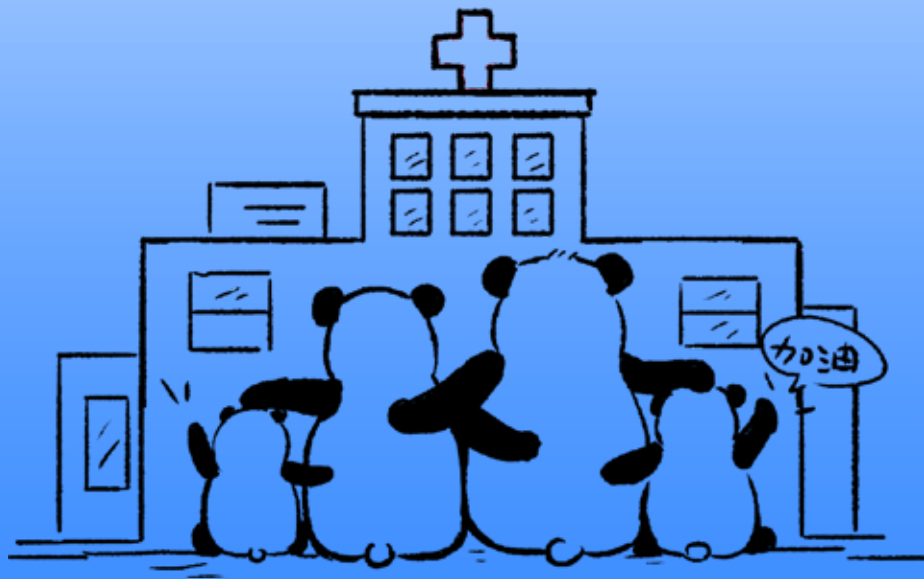




新冠疫情期间 家庭心理自助手册



·华东师范大学儿童心理与行为发展研究中心

·上海市长宁区精神卫生中心/华东师范大学附属精神卫生中心·华东师范大学心理与认知科学学院

·上海市心理健康与危机干预重点实验室·上海市心理学会心理应急服务管理工作委员会

目录

- 如何使用本手册
- 紧急情况下你可以怎么做

(一) 当我们来到方舱医院

- 告诉我你的感受 05
- 儿童心理需要知多少 07
- 我们如何告诉孩子方舱这件事 10
 - 面对学龄前儿童 (3-6岁)
 - 面对小学阶段儿童 (6-12岁)
 - 面对青少年 (12-18岁)
- 这些迹象代表家长的心理状况需要得到关注 14
- 这些迹象代表孩子的心理状况需要得到关注 15

(二) 家长可以做什么

- 照顾好自己才能照顾好家人 17
 - 隐藏任务：守护大白特别行动 (1) 21
- 家长如何与儿童进行日常沟通 25
 - 面对学龄前儿童 (3-6岁) 26
 - 面对小学阶段儿童 (6-12岁) 29
 - 面对青少年 (12-18岁) 32

(三) 青少年自己可以做什么

- 照顾好自己心情的工具箱 36
 - 隐藏任务：守护大白特别行动 (2) 41

(四) 家庭可以做什么

- 家庭活动工具箱 43
 - 隐藏任务：守护大白特别行动 (3) 49

(五) 寻找其他支援



如何使用本手册

本手册作为一本心理健康自助手册，您可以按照自己的需要进行阅读。其中某些部分可能会对您很有帮助，有些部分则可能不太适用。我们建议您先全篇浏览手册内的大致内容，最终使用对您最有用的部分。

这些内容主要包括两个部分：1) 关于成人和儿童青少年心理健康的相关信息和知识；2) 具体的心理健康自助工具，丰富疫情期间的的生活，愉悦心情。

在方舱生活期间，您可以不止一次的使用到本手册内的内容。

紧急情况下你可以怎么做

本手册最后包含可提供额外心理健康支持的热线电话。您可以拨打电话，寻求更多专业帮助。如果您目前正面临心理健康危机，并觉得自己出现自杀念头、已经严重伤害了自己，或者处于危及生命的情况下，请立刻向身边的医护人员求助，或告知家人向医护人员求助。



(一)当我们来到方舱医院

- a** 当我们来到方舱医院,会是什么样的情形呢?或许许多陌生的感受会像雪花一般悄然而至,却又不知所以。而我们又需要什么来帮助我们不受到这些陌生感受的困扰呢?是对新冠疫情更全面的了解、是感知和接受自己的情绪、是在这样的情况下仍然获得陪伴与支持。作为家长,与孩子处在不同的心理世界中,又该怎么告诉孩子我们当前的境遇呢?
- b** 在本部分,我们的帮助和建议将围绕以上问题进行。包括明晰造成困扰的原因、孩子有怎样的心理需求、告知孩子方舱医院的沟通方式、家长和孩子对自身心理状况的关注。希望您阅读完本部分之后,能够对以上的问题有更清晰的认知,寻找出更适宜的解决办法。



告诉我你的感受

在这一部分您可以了解到，一般而言，当人们到达方舱医院后，可能会面临的一些压力和挑战，我们列举出这些可能会导致人们情绪问题的不同方面，您可以对照您自身的实际情况，感受自己当下的状态，并对下列题目进行作答。这些问题将帮助您更好的了解当下自己正在面对哪些压力。

具体来说，您可以先阅读以下表述，在符合您当前状态的数字上打勾。随后，针对这些打勾的选项，再次判断一下，在近几天内，您的感受情况，并进行1-10的评分，将分数写在括号里。其中1 = 有一点符合，但情况不很严重；10 = 完全符合，并且情况非常严重。





- () 1.担心自己被感染，病情加重
- () 2.担心家人因为自己有可能被感染
- () 3.担心家人的生活，无法照顾他们
- () 4.生活节律被打乱了，无法适应陌生环境的生活，如失眠，胃口不好.....
- () 5.在陌生环境里，感到孤独，被抛弃
- () 6.担心自己的收入、工作、职业前途
- () 7.不知何时可以离开方舱医院，无法掌控自己的生活
- () 8.担心出去后会受到邻里或者他人的歧视和攻击

如果你是一名小朋友

- () 因为无法自由活动，无法和自己的好朋友一起玩而生气，想发脾气。

如果你是一名面临着中考或者高考的同学

- () 担心隔离会影响自己的学习，无法考出好成绩，影响升学。

如果以上都不能描述你的感受，请在下面的空白处写下你的感受，并对这一情况进行打分。

在您完成作答后，请您回顾一下各个题目的得分情况，如果您多数题目的得分都在3分以下，可以参考手册里介绍的方法缓解压力和情绪；如果有任何一项的得分超过7分，或者您觉得需要帮助，请联系方舱医院内的心理工作人员，或者与家人沟通，拨打心理援助热线电话(手册最末有相关信息)，我们一起努力来帮助您。



儿童心理需要知多少

人的需要是多种多样的。我们在这一部分向您介绍了儿童在方舱医院中可能出现，或正在表现出的心理需要。作为家长，您可以了解您孩子所处年龄段的心理需要，这样会更有助于您与孩子之间的积极友好互动，帮助您更有效的识别孩子可能需要帮助的时候。



认识和理解 新冠疫情的需要

新冠病毒是如何传播的？
为什么我们要待在方舱医院里？
这些“大白”又是做什么的呢？



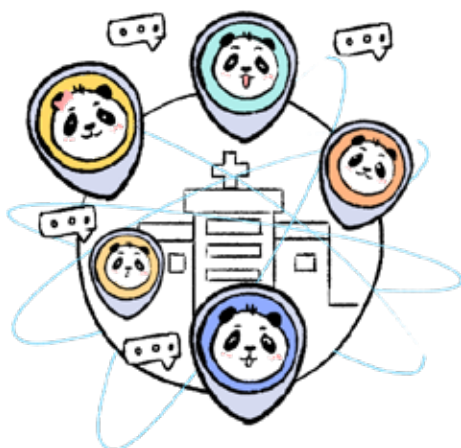
情绪表达的需要

担忧、焦虑、恐惧....
儿童的情绪需要被看到、
被接纳、被抚慰



与他人建立 良好关系的需要

家长的陪伴与支持
与方舱医院中的其他孩子
建立友谊





被尊重、被认可的需要

他人，特别是父母，对儿童的认可与肯定能够帮助儿童建立自信和自尊



独立自主的需要

即使在方舱医院有限的空间中，儿童也有独立自主的需要，需要独立地完成一些事情，如自主地进食、自主地完成学业





我们如何告诉孩子 方舱这件事

这一部分是为了给家长提供与孩子交流“方舱经历”时的一些建议，涵盖了幼年、学龄期、青春期三个年龄阶段。不同年龄阶段的孩子有不同的特点，未成年人也与成年家长有着不同的理解、态度与感受。因而本部分希望能够给予家长们一些有关沟通方式上的帮助，让不同阶段的孩子能够正确理解与平和接受“方舱”的存在。



懵懂天真的幼龄宝宝

3—6岁

• 幼年期的宝宝有什么特点？

对家长具有较好的依从性，对抚养者有着更高的黏附性，抚养者的陪伴能够帮助他们较好地适应新环境。

他们的语言功能与理解力还不大成熟，不容易接受一些“大人用语”。



• 如何告诉幼年儿童方舱的存在 ——讲故事、承诺与支持



善良勇敢的熊猫侠
建了一座大房子



家人永远在你身边，
我们是彼此坚实的陪伴



我们住在大房子里，
病毒无法攻击我们



逐渐懂事的学龄小朋友 6—12岁

• 学龄期小朋友有什么特点？

即便学龄期小朋友逐渐懂事，但仍然需要父母的关怀与安抚以消除不安全感。



语言功能快速发展，理解力变得更强，更容易理解成年人的话语体系，也更容易理解世界上所存在的事物与事件。



• 如何告诉学龄期小朋友方舱的存在 ——更直观、给予安全感



方舱医院是叔叔阿姨的劳动成果



你拥有很多人的关心和照顾



我们一起做抗疫小卫士



多面多彩的青春孩子 12—18岁

• 青春期孩子有什么特点？

步入青春期的孩子理解力发展更好，可以接受更客观的表述，也可以接受更多的抽象概念

青春期孩子情绪比较多变，个性突出，心思也较为隐秘和敏感。



• 如何告诉青春期孩子方舱的存在 ——有理有据、关注情绪



从非典时期的“小汤山”医院，到武汉的“雷神山”、“火神山”医院，我们已经看到了方舱医院对人们有非常大的帮助。



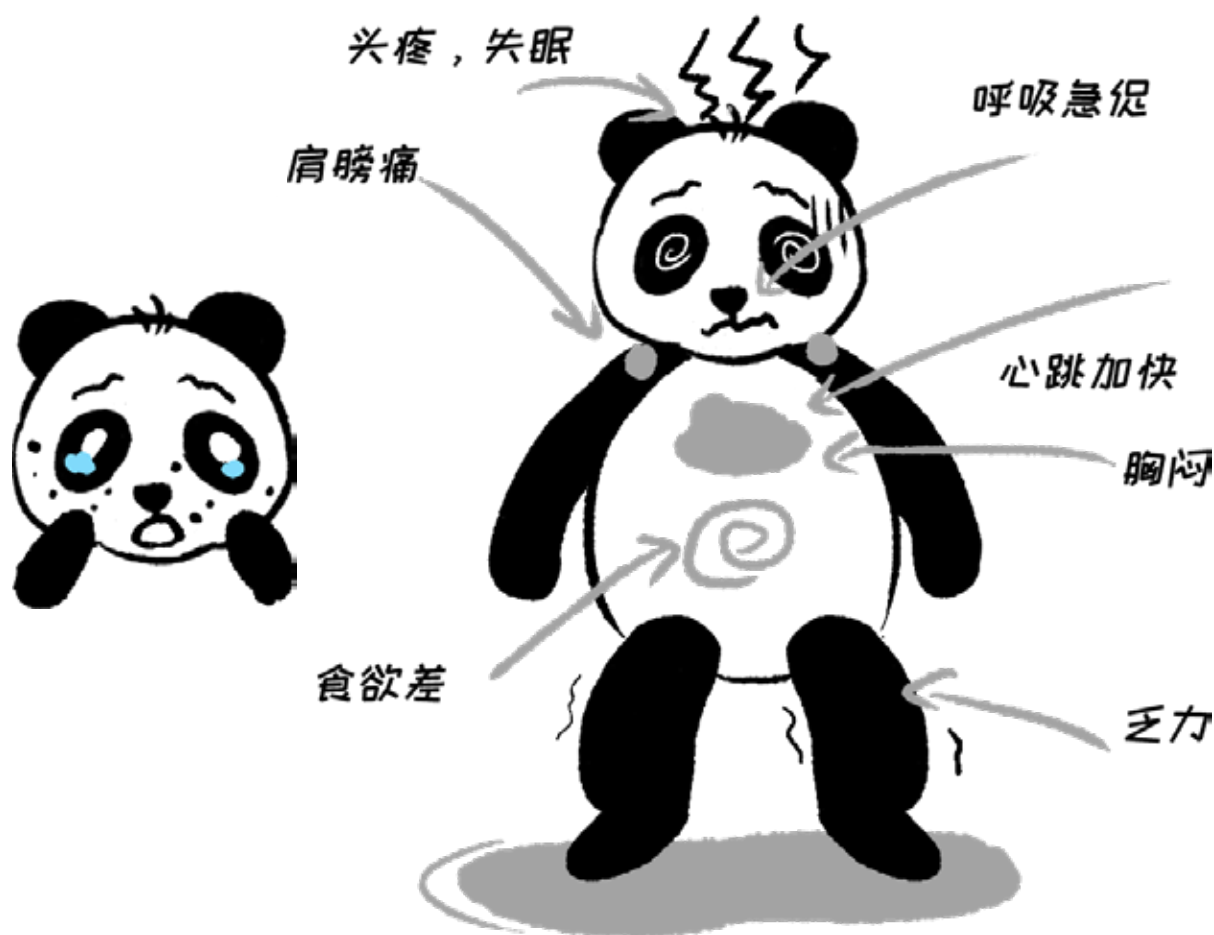
只有受到轻微影响的人们才会去方舱医院



并且方舱医院里有充裕的物资和完善的医疗保障，我们要对方舱有信心



这些迹象代表家长的心理状况需要得到关注





这些迹象代表孩子的 心理状况需要得到关注





(二) 家长可以做什么

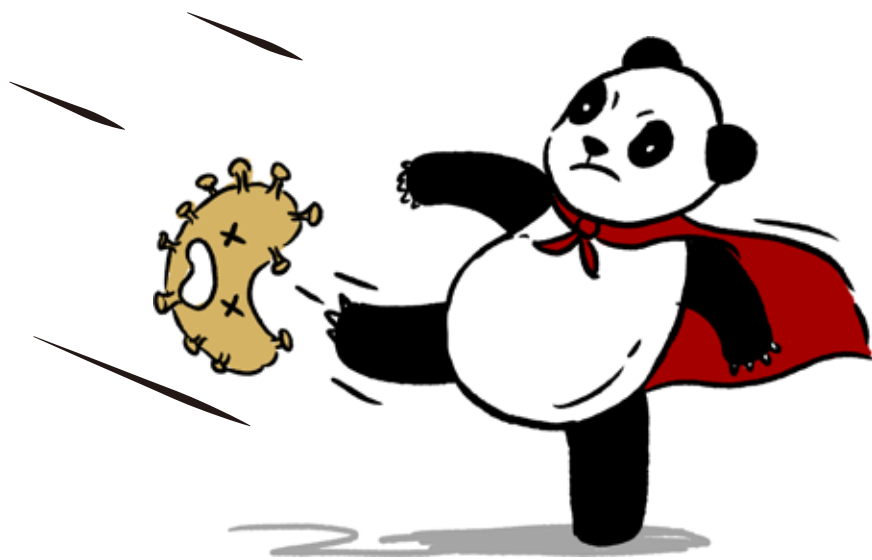
- a** 在这一部分，我们将向您介绍隔离期间如何照顾自己的身心状态，从规律作息、生活记录、觉察身体等多个方面向您提出建议和策略。这些方法看似简单，但坚持尝试会带来不一样的体验。
- b** 同时，我们也会给您提供一些照顾孩子的建议，这其中包括与不同年龄段孩子的沟通方式、需要考虑的相处原则、可以在方舱内进行的亲子活动，让您和您的家人在特殊时期也能保持亲密、相互支持。
- c** 特别注意，我们也非常提倡您去了解 and 关注身边的医护人员和工作人员，当他们穿上防护服变身为大白，默默付出和奉献时，我们可以做些什么来守护他们？这也是本部分希望您投入参与的内容。



照顾好自己 才能照顾好家人

为什么爸爸妈妈们要关注自己的心理状态？

在特殊时期和特殊环境中，爸爸妈妈们在照顾子女的同时，好好照顾自己，保持良好的身心状态，也是很重要的。只有先把自己照顾好，才有更充足的精力去好好照顾孩子，以及给予孩子战胜疫情，走出困境的信心。



下面有几个小建议，让我们来试试看吧~



保持良好的生活作息

虽然现在我们处于特殊时期，但如果我们能够保持良好的生活作息，好好地去完成日常生活中的每一件事情，我们就可以恢复到正常生活时的状态，并且能够拥有更为轻松愉悦的心情~





每天记录三件好事



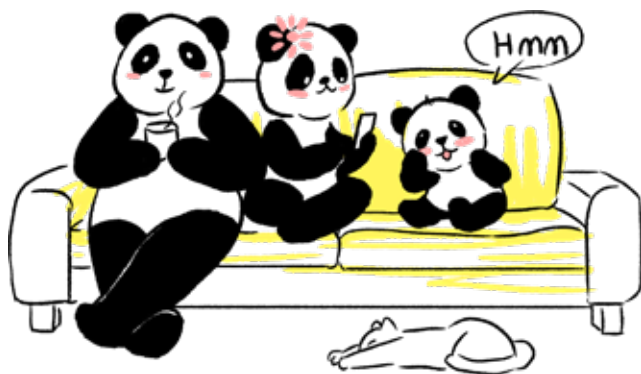
研究表明, 每天回想发生在自己身上的好事情, 并对其抱有感恩之心, 有利于我们保持积极的身心状态。想想看, 在你今天的生活中, 有什么开心的事情发生? 试着在下方写出其中三件吧!





思考隔离结束后的活动

尽管当下你可能会觉得困难，但总会过去。对未来抱有美好的期望，能让我们变得更加乐观，更加从容地应对挑战。在隔离生活结束后，你有哪些想要和家人一起去完成的有趣活动呢？可以在下面写一写哦！





「觉察自己的身体感受

研究表明，每天抽出一点点时间，进行身体扫描的正念冥想训练，可以让我们获得更充足的精力、更愉悦的心情。您可以在一天的时间里，留出10分钟的时间，闭上眼睛，以最舒服的姿势，自然地呼吸，按照视频里的讲解，放松心情，用心感受自己的状态。





寻求亲友的支持

越是困难时期,我们越需要感受到来自他人的温暖。他人的鼓励和支持,可以帮助我们建立起战胜困难的勇气和信心!

想想看,你最想打电话给谁? 谁能给你支持?
写下他们的名字: _____

和他们打电话你想说些什么? 或许是你的生活状况、心情状态、你的需要、对未来的期望,或许还有更多。

你想什么时候给他们打电话? 现在?
还是在_____时候(写下你希望的时间)。





警惕负面信息的影响

我们常常会有这样的体验，阅读完手机上铺天盖地的疫情信息，会感觉到很疲惫，或者很无力。这些信息中，有时还掺杂着难以辨识的谣言，威胁着我们的心理健康。

想想看，什么信息来源是值得信赖的？

来源一：_____

来源二：_____

我会如何避免过度查看负面信息？

方法一：_____

方法二：_____





在我们的生活环境中，有一支身穿防护服的大白队伍，他们默默奉献和付出。

心理学研究发现，帮助他人也会让我们觉得自己更有价值，心情更好。因此，在这一部分，我们设置了一个隐藏任务：守护大白特别行动。家长、青少年、和整个家庭都可以通过完成不同的任务，来共同守护方舱医院中的大白。

那么，作为家长，我们可以做些什么呢？

守护建立在了解之上

- 本片区大白叫什么名字？
- 本片区一共有多少位大白？
- 他们的工作内容一样吗？
- 试试上网搜索视频，了解防护服的穿戴过程。

守护建立在了解之上

在不打扰大白的情况下，一个时间段内关注一位大白的日常。

可以包括：

他们都做了哪些工作？

何时休息？等等





家长如何与儿童 进行日常沟通

在隔离期间，面对陌生的生活环境，儿童和青少年有可能会遇到一些现实问题，更容易产生好奇、不安、紧张等情绪。家长可以通过良好的沟通来帮助孩子应对这些困难。





面对学龄前的儿童 3-6岁

尽量把要求说得简单而具体

年龄较小的儿童还不能很好地理解复杂句、长句和一些词语，这些可能会让他们误解你所要表达的意思。在提出日常要求时，尽量不要添加条件。例如，“如果你再不吃，下午就没有玩具玩”。另外，家长在说话时也要注意语气。良好沟通的语气应该是温和而坚定的。

例如：

- 1.午饭时间到了，我们先去洗手，给手消毒；
- 2.马上轮到我們做核酸了，我們还有五分钟时间来穿好衣服和鞋子。





结合动作和表情与孩子进行沟通

丰富的肢体语言和表情可以帮助孩子快速了解你所说的话，这种形式的交流也能增加亲子互动的趣味性。家长也要关注孩子的肢体语言，在说话的同时进行眼神交流。

例如：



1.现在我们要把玩具捡起来，放在箱子里
(示范捡东西的动作，并示意玩具和箱子的方向)

2.出来排队的时候要 and 前后的人离得远一点
(双手比划一个很远的距离)



3.你刚才做检查的时候真的很棒
(微笑，大拇指)





给孩子讲故事、唱歌

学龄前的小朋友喜欢和大人交谈，而且喜欢听故事和儿歌。家长可以用讲故事的方式告诉孩子正在发生的事，或者安抚他们的情绪。

例如：

- 1.用讲故事的方式告诉孩子什么是病毒（结合绘本或手册中的图片）；
- 2.和孩子一起学习歌曲，并唱给大家听。





面对小学阶段的儿童 6-12岁

尊重孩子的感受和情绪

即使是成年人，在面对隔离、确诊等事件时，同样会有不好的感受。而儿童还没有学会应对这些情绪的一些方法，因此，他们可能会大哭大闹，想要回家。此时，家长可以先接纳孩子的感受，逐步引导孩子平静下来。

例如：

- 1.妈妈知道你现在很伤心,你可以告诉我发生了什么吗?
我们一起来看看有没有什么解决的办法;
- 2.你是不是有点生气?妈妈知道,有些事确实很让人生气。
可以跟我说说你的想法,说不定我可以帮你;
- 3.你真的饿了(摸摸孩子的肚皮),爸爸也有点饿。大白叔叔要给这么多人发饭,他们也没吃呢!
我们一起再等一等。





听听孩子的想法

给孩子倾诉的机会，认真听孩子的想法。让孩子感受到自己被爱着，而且对你而言他们是重要的人。

例如：

- 1.我们住进来三天了，
能跟我说说对于这件事你是怎么想的吗？
- 2.你刚才说想要赶快回家，我想大家都是这么希望的。
回家之后你想做些什么呢？
- 3.我发现你今天吃得很少，是饭菜不合胃口还是
有什么不开心的事？



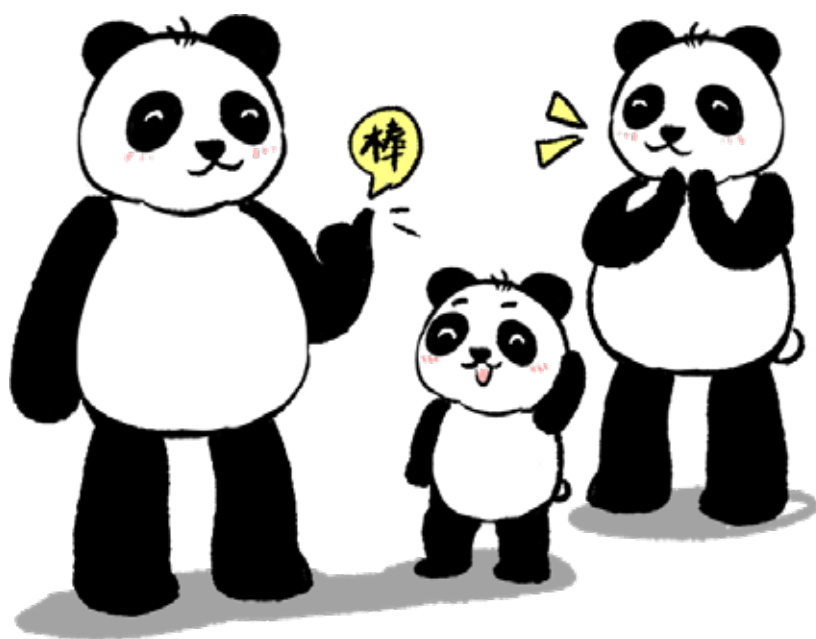


夸奖使人进步

当孩子确实做错事时，不要直接责骂，而要跟他说清楚事情的原委。当孩子表现好的时候要鼓励他。来自家长的肯定和赞扬会给孩子很多信心。这样一来，下次他/她可能还会表现得更好。

例如：

- 1.这几天你都有按时吃药，真不简单！继续保持下去，很快我们就可以打败病毒，一起回家了。
- 2.叔叔阿姨都夸你很懂礼貌，妈妈也这么觉得。在自己不舒服的时候还能考虑别人的感受，是一件很了不起的事！
- 3.你适应得很好！我还以为你会很害怕，真没想到你会表现得这么镇定。





面对青少年 12-18岁

♥ 真诚交流，消除疑虑

孩子可能会有数不清的疑问。家长在回答孩子的问题时尽量不要说假话，而是要用恰当的方式告诉他们事实。

例如，孩子可能会问：

- 1.为什么隔离了这么久还会有确诊？
- 2.为什么我们不可以在家隔离而是要来这里？
- 3.在我们隔离的时候，家里的宠物该怎么办？





♥ 尊重孩子的私人空间和小秘密

很多孩子都会有一些小秘密。家长即使很好奇，也应该给予尊重。等孩子想说的时候，认真倾听即可。应该避免看孩子的日记或者聊天记录的行为，这会极大地破坏亲子关系。

例如：

- 1.你看起来很不开心，可以跟我说说吗？
- 2.(当孩子摇头时) 没关系，我只是很担心你。
当你想说的时候，随时可以来找我。





找到学习与生活的平衡点

在隔离期间，孩子会遇到一些各种生活问题，且学习效率可能会下降，因此他们往往面临更多的学业压力。家长在和孩子沟通学习问题时，应当把关注点放在孩子的感受上。

例如：

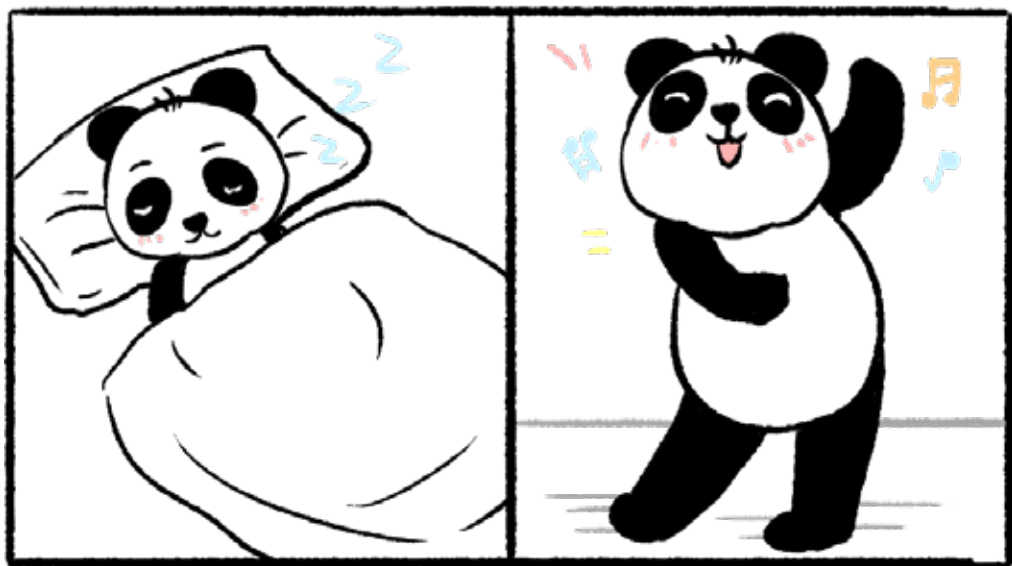
- 1.最近发生了很多事，你还要每天线上上课、写作业。这些天你会不会觉得任务太多了？
- 2.如果你太累了，就休息一两天吧，要劳逸结合；
- 3.你刚才说，觉得现在脑子很乱，有很多事要做但是又不想去做。我特别理解你现在的状态。你能多说一些现在的感受吗？





(三) 青少年自己可以做什么

- a** 在这个部分，我们为12-18岁的青少年们提供了一些应对当前境况、识别和接纳自我情绪、调节情绪以及守护大白的一些小任务；通过让青少年对自己生活节律的规划、在“吵闹的方舱医院里通过正念来增强睡眠质量”、“直面并梳理自己的情绪”、“与重要他人进行心灵联结”以及“通过亲社会行为”等方法来顺利渡过在方舱医院的时期。
- b** 活动包括：“我的计划”“正念休息”“心情便签家族”“通讯连连看”“献爱心计划”以及“守护大白特别行动”





“我的计划”

在特殊的环境中，
自己的时间自己来规划，
平衡好学业和生活，
更好地渡过这段时间。



我这样做，能够让我自己更好的执行计划：



很多时候，我列出了计划，但却没有彻底完成，我觉得自己好差劲 😞...

害，谁都不是金刚超人，人人都会有缺乏执行力的时候，尤其是现在，我们还处在一个新环境中，有计划，执行一些就很棒啦，没有做到也不要紧 😊



可是，没有完成计划，就可能跟不上学习进度，跟不上进度就会考不好，考不好大家也会对我有看法，我好没用 🙄...

抱抱你，疫情来得突然，好多原本的设想被打断，但眼前又有一定要完成的某些重要的事情，你一定觉得很焦虑吧。不如我们一起想想，要怎样做才能帮助我们更好的执行计划呢？不知道把计划制定的小一点，少一点，会不会有用呢？emm。你还有别的方法吗？





正念休息

在特殊的环境中，环境较居家和学校嘈杂了很多，可能会出现休息不好的问题。在没有办法改变环境的情况下，我们也可以试着去用下面正念音频引导的方法来休息放松。



正念指有意识地、非批判性地关注我们生活中的每一个时刻。

- * 刻意地去培养对当下不带评判的觉知；
- * 对当下事件和经验的一种接受性的注意和觉察；
- * 强调以接纳、开放、不加批判的态度，清醒地觉察当下。





心情便利贴

通过这个小任务可以让你了解自己情绪，
给自己更多正能量



怎么做呢？

每天晚上睡前给自己制作个心情便利贴

用3分钟的独处时间，记录当天自己的心情，今天我的心情是：

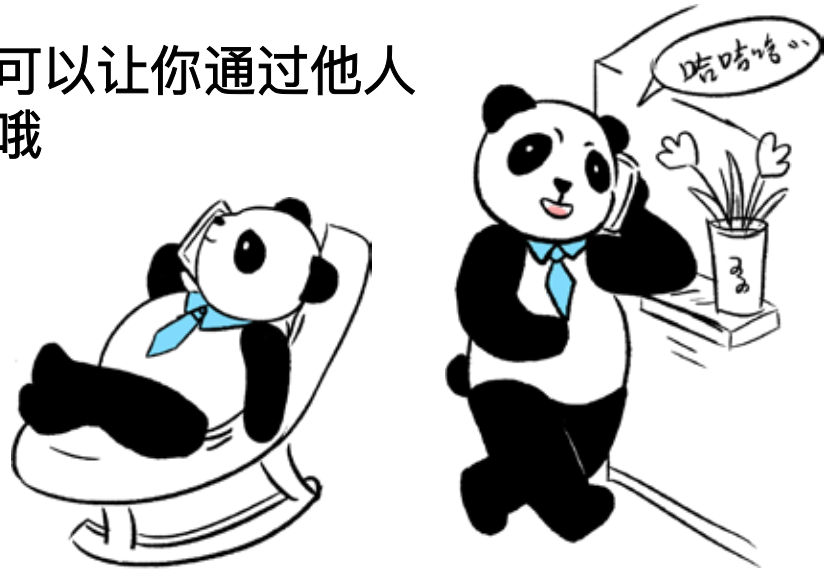
在便签最后面一定要写上给自己鼓气的话，我想送给自己的话是：

把这些便签保留起来，记录下时间，可以随时拿出来看看。
我把心情便签保存在了这里：



通讯连连看

通过这个小任务也可以让你通过他人来调节自己的情绪哦



怎么做呢？

每隔1-2天可以选择一个好朋友/最喜欢的老师/最喜欢的亲人，给他们打电话。

今天我想给他/她打电话：

和他们聊自己的近况，告诉他们你今天吃到的好吃的菜、遇到的搞笑的事情；如果今天遇到的事情不开心，让他们想办法安慰你，让你开心起来。

今天我想和他/她分享这些事情：



献爱心计划

通过这个帮助他人的小任务
可以提高自己的幸福感哦



怎么做呢?

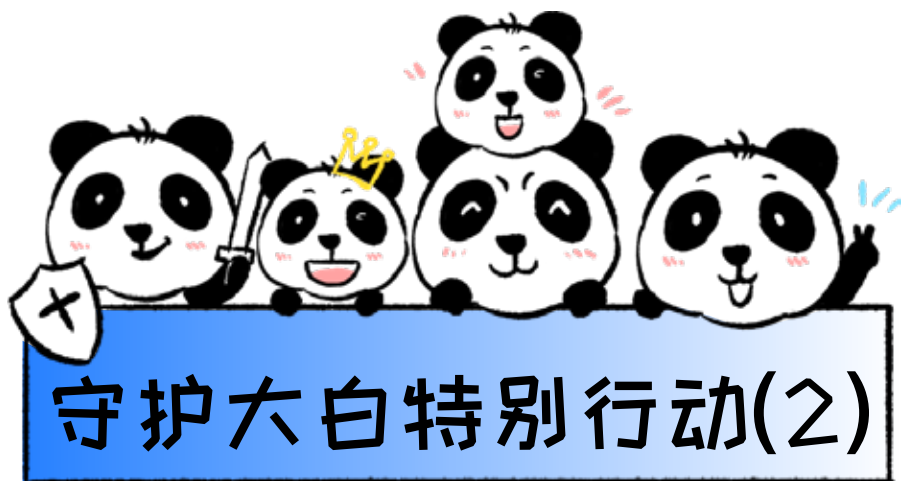
- ♥ 周末或空闲时间为家人/方舱里其他人做一件小事;
- ♥ 比如帮助爸爸妈妈去领早餐、为隔壁床位的老奶奶的手机提取出核酸二维码、为妹妹梳头发等;
- ♥ 还有其它什么事情我们可以做的呢? 请发挥你的想象力哦

.....

- ♥ 每做一次, 就记录下来, 心里默默的表扬自己一下.

今天我做了这件献爱心的小事, 写下来:





前面我们通过爸爸妈妈的讲解，已经对大白们的工作有一些了解了。他们是不是都非常辛苦？

- ★那么作为“小大人”的我们是不是可以为大白们做些什么，来守护辛苦工作的大白们呢？用我们的点滴行动，和大白们一起守护大家的健康，希望大家都能早日康复~



- ★比如说，我们可以在学习空余时间帮助大白们发发饭，捡垃圾，给大白们一个大拇指等等。
- ★那么你可以继续开动脑筋，仔细观察，看我们还可以为守护大白做哪些力所能及的事情呢？行动起来吧！
- ★我打算为大白做的事情是：





(四)家庭可以做什么

a 在这个部分，我们为您和您的家人准备了一些在方舱生活期间可以共同完成的活动。我们建议您和家人共同参与，不要落下任何一个人。或许在完成这些活动的过程中，你会发现家庭作为一个整体，所蕴含的神奇能量。

b 活动包括：

心理能量补充站-14天家庭打卡计划

一起制作时间胶囊吧！

给家人写封信

方舱大冒险

隐藏任务：守护大白特别行动



心理能量补充站

-14天家庭打卡计划

第1天

整理床铺，和家人一起拍下整理前和整理后的对比照片

第2天

拍摄一张今天的天空，晚上和家人一起聊聊当时的心情和想法

第3天

用手机记录一下今天的一日三餐，和家人聊聊最喜欢哪道菜

第4天

找个时间，和家人一起做运动吧

第5天

和家人轮流分享，今天觉得自己做得不错的小事

第6天

和家人分别观察同一位“大白”的一天，晚上交流彼此的发现。



心理能量补充站

-14天家庭打卡计划

第7天

对一个人
表达感谢

第8天

放下手机和电脑1小时，
和家人一起在这1小时里做点什么

第9天

帮助一个人，晚上和家人围坐在一起，分享自己帮助他人的经历

第10天

观察季节，并和家人交流分享自己的发现

第11天

彩蛋！今天的任务由孩子决定！

第12天

各自写下今天要感恩的3件事，然后和家人相互分享

第13天

和家人分享，回家之后最想要做的事

第14天

用你们家庭独特的方式，和方舱生活告别



一起来做时间胶囊吧！

给自己、家人、朋友或者任何人，留下你想说的话，设定好未来的收信时间，这样他们就可以在未来的某天收到现在的你捎给他们的话啦~



第一步：选择一个“胶囊”

可以是一个纸盒，或是一个矿泉水瓶，甚至是淘汰了的保温杯，如果保存时间越长，密封性要越好哦
用彩纸和画笔让你的“胶囊”变得更漂亮吧
我选择的胶囊是：



第二步：选择要放进胶囊的物品

记录当下方舱生活的东西
任何你觉得有趣的东西
对未来的自己或他人的寄语，给自己定下的目标
以及很多很多...
我想放进胶囊的物品是：



第三步：将物品分类保存好

照片、纸张等可以用塑料袋包装好，可以更好地保存起来
我是这样保存物品的：





第四步：举行一个“封箱”仪式吧

和家人一起见证“封箱”的时刻吧
和我一起见证“封箱”的人是：



第五步：定下未来的收信日期吧

半年后，一年后，两年后，想要封存多久都可以
把日期写在胶囊上

所有参与者都要给自己设置一个备忘录哦

我定下的未来收信日期是：___年___月___日

第六步：和家人一起讨论把时间胶囊放置在家里的什么位置吧

记得选择一个不容易受到破坏的地方，不要忘记哦
我想要放置时间胶囊的地方是：



第七步：剩下来的，就是等待了...

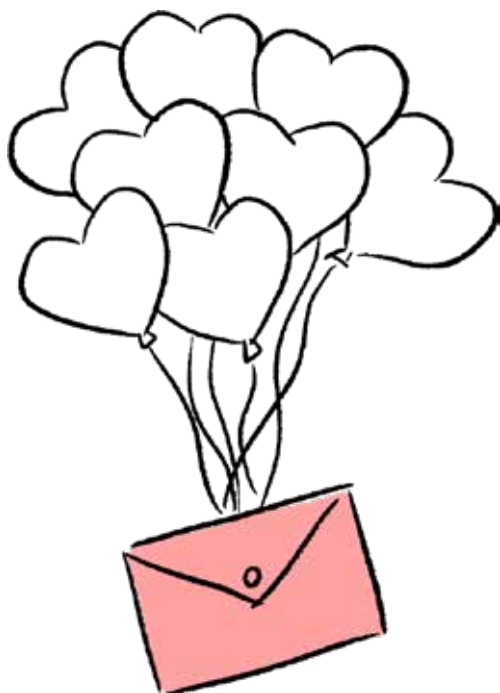
到了“开箱”的日子，别忘了它哦





给家人写封信吧！

首先...
全家人围成一个圈
然后...
看看你右手边的人是谁
最后...
给他/她写一封信吧！



可以是...

想对他/她说点什么呢？
谢谢他/她对自己的照顾？
回忆我们之间的经历？
或许希望他/她有所改变？
以及...



一起来玩方舱大冒险吧!

▶ 首先...

一个人来做出题者
他/她需要...
选择方舱里的一件物品/一个人



▶ 然后...

向其他人描述这件物品/这个人

▶ 最后...

大家一起出发去寻找答案吧!
(注意不要打扰到别人哦)



▶ 结束之后...

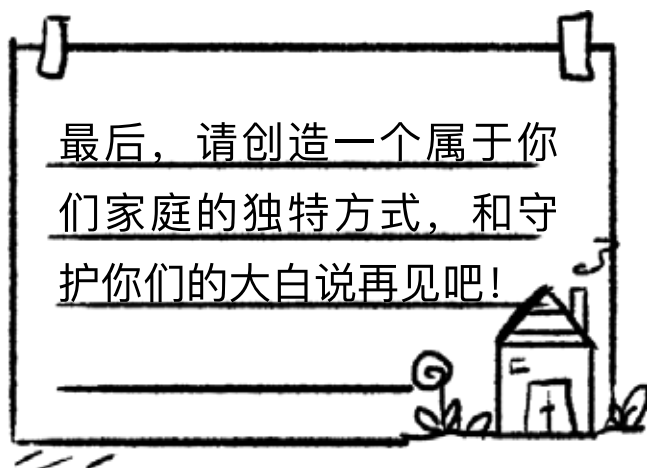
这次换一个人做出题人，一起开始新的探险吧!

今天我们猜了这些人/物品:





通过之前的特别行动，我们已经了解了大白工作的不易并且在力所能及的范围内贡献了自己的力量，那么现在，让我们和家人一起完成最后一次守护大白的特别行动吧！





(五)寻找其他支援

如果您仍感到极度困扰、不安,上述方法无法缓解时,您还可以选择以下几种方式,与受过专业的人员联络,他们可以为您提供支援:

a 心理援助热线

教育部华东师范大学心理援助热线平台:

☎ 400-6591888/400-6637888

上海市心理热线:

☎ 021-962525 (7*24小时, 免费)

上海妇联心理关爱热线:

☎ 021-12338 (周一至周五 09:00-17:30)

(除心理咨询, 孕妇、儿童就医, 家庭问题均可拨打此电话求助)



b 公益心理咨询



健康云app公益心理疏导服务

下载“健康云app”，打开app并在首页搜索“心理”，点击“知了心理”，进入心理咨询页面，选择处于“可咨询”状态的心理咨询师即可进行线上咨询

松江区红十字心理援助

进入“松江区红十字会”微信公众号 – 点击“云端服务”、“红十字心理援助” – 选择热线/邮件两种方式接受心理辅导

支付宝公益心理援助

在支付宝APP内搜索“上海”，选择“居家医疗健康”，选择“公益心理援助”，包含心理测评、心理咨询、抗疫指南和心理课堂等多项服务



免责声明

此手册主要为支援受到新冠疫情影响的家庭所设计和编制。虽然这些资源是为了帮助正在经历新冠疫情而产生压力的家庭, 但本手册内容并不能代替专业人士提供的正式精神健康支援。如果你发现自己或家人正经历高度情绪困扰, 并且难以处理, 您需要寻求更多紧急心理支援。

除本来发布的渠道外, 本手册不得以其他方式买卖或发行。本资源不得被复制或产印。

参与编写人员

主编: 季卫东 刘俊升

编写人员: 晁玉萍 金国敏 杨方荣 魏义承 胡义豪 余丽玲

胡娜 张丹凤 周同 袁木子 孙琰

审校: 庞维国、郝宁、周颖、王继堃

插画: 李袁圆 冯卫美