



## 针对青少年在 COVID-19 期间 自我保健的11条建议

自 COVID-19 以来，许多青少年比以往任何时候都感到压力更大。如果没有健康的应对方法，这可能会使他们面临**心理健康问题**的风险。自我保健是青少年的一项重要生活技能，是他们预防和应对压力的一种方式。尽管 COVID-19 给一些青少年带来了挑战，但它也提供了更多的时间将自我保健纳入他们的日常作息：

- 给自己留出时间进行自我反思，并思考哪些事物可以促进他们快乐和幸福感。
- 给自己留出时间而不用去担心其他社交责任、课外活动或工作。
- 给自己留出时间探索新的技能或爱好，例如弹奏乐器、绘画、写日记、科学和技术、园艺、阅读。

以下是一些可以与您家青少年分享的，关于不同的自我保健方法的建议。许多这些活动都可以纳入一个**应对工具箱**中，用来促进他们幸福感。这些自我保健建议可能不适用于所有青少年，因为每个人都是独一无二的。关键是让您的青少年找到对他们自己有用的方法。

### 您家青少年的应对工具箱的点子

1. **预留时间。**为自己留出时间是您家青少年进行几乎所有活动前所需的第一件事。如果您帮助您家青少年在日常作息中预留自我保健的时间，那么这在现在和将来都可能成为他们的一种习惯。以下许多活动不需要很多时间 - 有些活动只需要 15 至 20 分钟。
2. **从其他青少年那里寻找点子。**帮助您家青少年集思广益自我保健点子的一种方法，就是去了解哪些方式对其他青少年和年轻人有效。在这两个视频中，[高中生](#)和[大学生](#)分享了他们面临的不同的压力来源，以及他们使用的各种形式去应对压力的自我保健方式。
3. **冥想。**正念冥想已被证明可以改变大脑的结构和功能。正念冥想和呼吸练习可以帮助一些青少年放松，同时减轻**焦虑**、**抑郁**和压力。而且不必面对面学习，也可以在线学习（有很多 YouTube 教学视频或智能手机应用程序）。
4. **练习瑜伽。**瑜伽和其他涉及伸展身体、提高柔韧性以及连接身心的东方锻炼。这些可能有助于压力减轻和健康。您家青少年可以参加线上瑜伽课。许多瑜伽工作室还在 Instagram 和 Facebook Live 这样的网站上提供免费的直播课程。

5. **运动。**运动的形式多种多样，因此您家青少年有很多选择可以探索。有力量、耐力和有氧运动的训练。有免费的在线视频和在线课程，可以在家锻炼。每天鼓励青少年散步就是一项很棒的运动，这是您一家人可以一起做的事情。运动不仅有助于保持青少年的身体健康，而且可以帮助减轻**抑郁**和**焦虑**。
6. **增加睡眠。**睡眠不足会对您家青少年的思想以及他们的身心感觉造成伤害。大多数年轻人需要八到九个小时的宁静睡眠才能达到最佳状态。帮助您家青少年尽可能有一个规律的睡眠时间表。如果您家青少年现在建立了良好的睡眠习惯，可能对他们的今后的发展有利。
7. **通过创造力表达情感。**鼓励您家青少年选择富有创意的方式来表达他们的想法和感受。这可能是写日记（例如，开始一本感激日记）、写诗、绘画、摄影、跳舞、演奏音乐。关键是帮助他们找到通过艺术传达情感的方法。有些青少年可能想更认真地做这件事并上一些课，但自学成才的艺术也一样棒。提醒他们不要追求完美。仅仅将自己沉浸在创意艺术中就可以帮助防止负面想法和感觉。
8. **与宠物共度时光。**如果您家养宠物，这可能是您家青少年养成自我保健习惯的好机会。拥抱宠物、照顾宠物以及感受宠物的无条件爱是在家中度过时光时可以从中受益的东西。而且他们的宠物不一定是一个“毛茸茸的朋友”-有研究表明，即使宠物鱼也有效果。
9. **与朋友交流。**与同龄人会面并讨论生活中面临的挑战可以帮助促进幸福感。尤其是在 COVID 期间，当青少年感到更孤立时，朋友圈内的联系对于保持坚韧至关重要。青少年可以通过电话、短信或视频聊天与朋友实时联系。甚至还有与朋友一起远程观看电视和电影的方法。
10. **关闭设备和/或通知功能。**可能很难不让您家青少年全天候地使用手机，尤其是当他们不能和朋友见面的时候，但是偶尔休息一下可能会有所帮助。您家青少年可能对不立即回复短信或在线帖子感到有些抵触或焦虑。尝试帮助他们理解，每天计划从不断的短信和通知中休息，是自我保健的重要部分。帮助他们从设备使用中休息的好方法是您自己做榜样。
11. **帮助他人。**我们的大脑天生渴望给予。实际上，当我们帮助他人时，大脑中释放的化学物质让我们感觉比得到帮助时更好。在 COVID 之前，您家青少年在社区中心、社区厨房、老人院、儿童医院等地方参加本地小规模义工活动可能比较容易。但是即使到现在，他们仍然可以找到回馈社会的方式。例如，向前线工作人员送卡片、向有需要的团体或个人提供志愿服务、或者制作口罩。此类活动可以帮助您家青少年感觉自己对他人的生活产生了积极的影响。

要按儿童年龄组详细了解心理健康问题，请访问 Project TEACH 父母和家人网页：  
<http://bitly.com/PTEACH-Family>

特别感谢 Project TEACH 父母顾问小组帮助撰写这份材料。