

新冠疫情对儿童青少年心理健康的影响及应对建议

刘佳佳^{1,2}, 阙建宇², 张安易², 陆林^{2*}

1. 北京大学护理学院, 北京 100191

2. 北京大学第六医院, 北京大学精神卫生研究所, 国家卫生健康委员会精神卫生学重点实验室(北京大学), 国家精神心理疾病临床医学研究中心(北京大学第六医院), 北京 100191

摘要 童年期是个体神经系统发育的关键期, 发生在这一阶段的应激性事件将对个体的心理发展造成不同程度的近期和远期影响。为了应对新冠肺炎疫情的暴发, 国际社会采取了一系列的政策, 如关闭学校、鼓励社交隔离等, 给儿童的心理社会环境带来冲击, 增加了儿童出现心理问题的风险。介绍了新冠疫情下儿童(包括青少年)可能出现的心理问题, 并探讨了政府、社会、以及家庭可以采取的应对措施, 对如何促进疫情后儿童的心理复原提出了建议。

关键词 新冠肺炎; 儿童青少年; 心理健康

新型冠状病毒肺炎(新冠肺炎)在世界范围内的流行, 给公众的生活造成了深刻的影响。除了流行病本身作为典型的突发公共卫生事件, 给人们带来恐惧、焦虑等急性应激反应之外, 为了应对新冠肺炎流行所采取的一系列防疫政策和措施, 如社交隔离等, 改变了公众的心理社会环境, 从而容易诱发更多的心理问题。童年期是个体神经系统发育的关键期和敏感期, 多种精神疾病的发生发展与童年期成长经历密切相关。因此, 疫情中应给予儿童更多的关注, 及早发现儿童的心理问题并提供及时有效的干预, 从而避免出现更多的、持久的负性健

康结局^[1]。本文综述新冠肺炎疫情对儿童青少年心理健康的可能影响, 以及可以采取的应对方式, 并讨论如何促进疫情后的心理复原, 以期对维护疫情下儿童青少年的心理健康提供理论依据和建议。

1 疫情对儿童青少年心理健康的影响

1.1 疫情对正常儿童青少年的影响

中国新冠肺炎疫情始于2020年春节假期期间, 当时大多数学校已经放假, 随着疫情的迅速蔓延, 学校采取了延迟开学的策略; 自3月起, 欧洲也

收稿日期: 2020-09-04; 修回日期: 2020-12-12

作者简介: 刘佳佳, 副研究员, 研究方向为精神卫生, 电子信箱: liujiajia_sdu@bjmu.edu.cn; 陆林(通信作者), 教授, 中国科学院院士, 研究方向为精神卫生, 电子信箱: linlu@bjmu.edu.cn

引用格式: 刘佳佳, 阙建宇, 张安易, 等. 新冠疫情对儿童青少年心理健康的影响及应对建议[J]. 科技导报, 2021, 39(18): 20-24; doi: 10.3981/j.issn.1000-7857.2021.18.003

相继采取了关闭学校的政策,同样的情况也发生在美国等其他国家^[2]。据估计,全球范围内有15亿的儿童青少年因学校关闭而教育中断(数据来自联合国教科文组织网站:<https://zh.unesco.org/covid19/educationresponse>)。关闭学校作为控制疫情的重要非药物干预手段,虽然在一定程度上减少了新冠肺炎的感染以及由此而导致的死亡,但对于儿童青少年来说,受教育时间的缩短、同伴交往的受限以及日常生活结构的改变则可能对他们的身心健康造成隐匿的不良影响^[3]。另外,对于疫情高危地区的儿童,还要经历对已感染家人的生命安全的担心,担心自己或者其他家人被感染等,承受了巨大的心理压力。中国一项在8000余名中学生中进行的调查发现,新冠肺炎疫情期间,居家学习的中学生心理健康问题高发,其中43.7%的中学生存在抑郁症状,37.4%存在焦虑症状,31.3%的中学生同时存在焦虑和抑郁症状;其中女生出现焦虑、抑郁问题的风险高于男生,高中生的风险高于初中生,而对于新冠疫情相关信息较好的了解能够有效降低焦虑和抑郁风险^[4]。

幼儿园和学校的关闭、公共活动的限制以及对社交隔离的倡导,都极大地限制了儿童的社会活动,使得儿童的社会互动更多地局限于家庭成员之间。在疫情的影响下,为了减少人员流动,很多用人单位停工或者延迟复工,儿童家长更多地采取居家办公的工作方式,因此不得不重新安排自己的日常生活,平衡对子女的照顾和维持正常的工作节奏之间的关系,导致压力水平增加;另一方面,疫情所导致的经济衰退,家庭收入降低、失业率上升等都是儿童父母压力和应激的重要来源,这些因素有可能导致儿童遭受虐待和忽视的风险增高。据英国媒体报道,2020年3月以来,超市的酒水销售额增长了20%,家庭内饮酒量的增多也会给儿童的身心健康带来威胁^[5]。同时,由于社交隔离防疫政策的推广,儿童与教师、医生或者社区工作者接触的机会减少,外部监督缺失,使得遭受了来自家庭内部虐待和忽视的儿童无法及时得到帮助^[6-7]。华盛顿全球发展中心工作报告指出,2020年3月中旬,澳大利亚、巴西、中国以及美国的儿童暴力事件均显

著增多,这些暴力事件中有九成与疫情有关,但遭受暴力的儿童受害者并未得到足够的关注^[8]。以往大量研究证据表明,早年的应激性事件、躯体或情感虐待以及目击暴力等负性经历会影响儿童的神经发育,可以预测个体的长期不良发展结局,增高多种躯体和精神疾病的风险^[9]。

1.2 疫情对有心理问题或精神疾病的儿童青少年的影响

对于已经存在心理健康问题而需要专业支持的儿童和青少年而言,新冠肺炎疫情造成的影响可能更严重。在英国,一项在2111名平均年龄在16~17岁,曾经有心理健康问题诉求的青少年中进行的调查显示,83%的青少年报告新冠肺炎疫情加重了他们的心理问题,包括焦虑水平增高、出现更多的睡眠问题、惊恐发作以及自伤行为等;而在1294名过去3个月中接受过心理健康服务的青少年中,26%的青少年因疫情的原因无法继续治疗,一方面,他们所处的家庭环境无法提供可以进行治疗性会谈的私密空间;另一方面,他们对于远程治疗的效果也保持怀疑;实际上,对于还在继续接受治疗的青少年来说,心理健康服务的质量确实很难达到疫情前的水平^[10]。

对于已经诊断有精神障碍的儿童,新冠肺炎疫情可能会加重他们的病情。中国一项对于患有注意缺陷多动障碍(attention deficit hyperactivity disorder, ADHD)的学龄儿童的研究发现,新冠肺炎疫情期间儿童的ADHD症状较平时加重,一半以上的儿童表现出更频繁的愤怒情绪、注意力下降,以及很难保持日常生活规律,儿童和父母的负性情绪以及学习时间的缩短均会导致ADHD症状的加重^[11]。而对于患有强迫症的儿童,则由于担心被感染而出现更多的强迫思维和强迫行为^[12]。

2 采取有效应对方式帮助儿童青少年应对疫情

在社交隔离期间,政府应当向大众提供及时准确的信息,包括疫情的进展、预防和控制疫情传播的公共卫生策略,并及时切断谣言;父母应加强与

儿童的交流,帮助儿童更好地了解疫情相关知识,从而增加儿童的安全感,这有助于维护儿童的心理健康^[12]。父母可以通过打电话、视频聊天等方式,与亲戚朋友建立联系,获取社会支持,减轻压力,同时也为孩子提供一个与家庭外成员进行沟通和交流的机会。父母与儿童共同制定家庭日程表,设置就餐和就寝时间、学习以及工作的时间,尽量与正常工作日的时间安排相一致并严格遵守,这有利于保持生活的正常节律,同时也要规定休息时间,以保持充沛的精力。另外,父母可以帮助青少年学习并运用一些放松技术,比如通过阅读、听音乐、冥想以及正念训练等减轻心理应激,觉察自身情绪变化,从而及早发现问题,并通过沟通和提供支持来帮助青少年减轻压力和焦虑^[13]。再者,父母应了解有哪些可用的社区资源,例如有些社区会组织无身体接触的亲子活动,参与这些活动将有助于减少儿童青少年的孤独感,还应鼓励孩子保持原有的社会活动和同伴关系^[14]。对于确实存在经济压力的家庭,应增加对国家现行惠民政策的了解,寻找可以获得经济救济的机会^[6]。

对于有心理服务需求的儿童,应避免因社交隔离造成的治疗中断,可通过移动设备、在线设备以及基于其他数字技术的远程医疗方式来替代面对面的诊疗,保证儿童持续地接受相应的治疗。既往研究发现,视频、短信和电话等支持干预手段的应用,可以大大提升中低收入国家精神健康服务的可及性和服务质量^[15]。同时,父母应当避免随意增加儿童药物的剂量或种类,治疗药物的调整应在专业人员的指导下进行。学校和老师应当给予这部分儿童更多的关注,关注他们的情绪状态,在必要时给予适当的心理援助;督促学生按时听网课并提交作业,维持正常的学习时间可以帮助这部分儿童缓解压力,减轻症状^[11,16]。父母应当减少对儿童症状的关注,通过改进教养方式,减少儿童的对立反抗和破坏行为^[17]。

3 疫情后的心理复原

疫情虽然对儿童青少年的心理健康造成了威

胁,但同时也可能使部分儿童获益。社交隔离期间家庭成员外出时间减少,家庭的访客减少,给家庭成员提供了休息和放松的时间,有助于增强家庭的凝聚力和儿童的心理弹性。而对于遭受校园霸凌或者同伴欺负的儿童,居家学习可以降低其应激和压力。另外,处理压力和创伤是获得自我成长的重要途径,能够增强自我效能感,获得创伤后成长,可以帮助提高儿童在未来应对应激性事件的能力^[18]。

新冠肺炎疫情的流行对于很大一部分儿童和青少年带来的精神心理问题将持续存在,疫情相关的精神心理问题是现代精神病学亟需解决的重要议题。疫情使得大部分儿童青少年的学习和生活受到不同程度的影响,家长和老师作为儿童青少年心理健康的关键守护人,一方面从自身做起,利用榜样的力量帮助孩子接受并适应疫情常态化下学习和生活规律发生的相应改变,帮助孩子觉察自身的情绪变化,通过健康的方式疏导和宣泄不良情绪;另一方面,学习并传授孩子一些简便易行的心理调适技术,并提高处理亲子关系的技巧。对于在疫情中丧亲的儿童,应在社交隔离结束后帮助儿童进行与亲人告别的仪式,从而降低丧亲对儿童的长期不良影响,对于有需要的儿童,应当给予持续的专业心理援助。对于来自低收入家庭的儿童、患有慢性疾病的儿童、疫情发生前就存在自伤自杀行为或者有受虐经历的儿童应给予更多的关注,因为他们是发生心理和精神问题的高危人群,教育部门应完善心理危机预警系统,早发现早干预。针对这部分儿童的保护应当持续增加,从政府层面出台相应的政策,给困难家庭提供适当的经济支持以减轻儿童照顾者的压力,建立健全儿童青少年精神心理服务体系,扩大心理社会服务体系的覆盖范围,保证心理服务工作人员和资源配置到位,发展基于数字技术的远程医疗,以应对儿童青少年在疫情后增多的心理健康问题,并为今后再次发生类似的公共卫生事件做好充分的准备^[15]。

4 结论

新冠疫情是全世界共同面临的一次严峻考验,

后疫情时代儿童青少年的心理健康不容忽视。家长和老师应当提高对儿童青少年身心状态的关注度,帮助儿童青少年获取有效的心理调适技能,陪伴孩子适应疫情常态化给学习和生活带来的改变。这次的疫情也对中国的精神心理服务体系提出了新的要求,未来应当建立健全儿童青少年心理危机预警、应急和干预体系,为突发公共卫生事件做好充足的准备。

参考文献(References)

- [1] Membride H. Mental health: Early intervention and prevention in children and young people[J]. *British Journal of Nursing*, 2016, 25(10): 552-557.
- [2] Flaxman S, Mishra S, Gandy A, et al. Estimating the effects of non-pharmaceutical interventions on COVID-19 in Europe[J]. *Nature*, 2020, 584(7820): 257-261.
- [3] Oberle E, Schonert-Reichl K A, Thomson K C. Understanding the link between social and emotional well-being and peer relations in early adolescence: Gender-specific predictors of peer acceptance[J]. *Journal of Youth and Adolescence*, 2010, 39(11): 1330-1342.
- [4] Zhou S J, Zhang L G, Wang L L, et al. Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19[J]. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 2020, 291: 1-10.
- [5] Green P. Risks to children and young people during covid-19 pandemic[J]. *BMJ*, 2020, 369: 1669.
- [6] Rosenthal C M, Thompson L A. Child abuse awareness month during the coronavirus disease 2019 pandemic[J]. *JAMA Pediatrics*, 2020, 174(8): 812.
- [7] Cuartas J. Heightened risk of child maltreatment amid the COVID-19 pandemic can exacerbate mental health problems for the next generation[J]. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2020, 12(S1): 195-196.
- [8] Peterman A. Pandemics and violence against women and children[EB/OL]. (2020-04-07)[2020-7-29]. <https://www.cgdev.org/publication/pandemics-and-violence-against-women-and-children>.
- [9] McLaughlin K A, Weissman D, Bitrón D. Childhood adversity and neural development: A systematic review[J]. *Annual Review of Psychology*, 2019, 1: 277-312.
- [10] YoungMinds. Coronavirus: Impact on young people with mental health needs[EB/OL]. (2020-03-06) [2020-07-29]. <https://youngminds.org.uk/about-us/reports/coronavirus-impact-on-young-people-with-mental-health-needs/>.
- [11] Zhang J, Shuai L, Yu H, et al. Acute stress, behavioural symptoms and mood states among school-age children with attention-deficit/hyperactive disorder during the COVID-19 outbreak[J]. *Asian Journal of Psychiatry*, 2020, 51: 102077.
- [12] Fineberg N A, van Ameringen M, Drummond L, et al. How to manage obsessive-compulsive disorder (OCD) under COVID-19: A clinician's guide from the International College of Obsessive Compulsive Spectrum Disorders (ICOCs) and the Obsessive-Compulsive and Related Disorders Research Network (OCRN) of the European College of Neuropsychopharmacology[J]. *Comprehensive Psychiatry*, 2020, 100: 152174.
- [13] Király O, Potenza M N, Stein D J, et al. Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance[J]. *Comprehensive Psychiatry*, 2020, 100: 152180.
- [14] Bavel J J V, Baicker K, Boggio P S, et al. Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response[J]. *Nature Human Behaviour*, 2020, 4(5): 460-471.
- [15] Naslund J A, Aschbrenner K A, Araya R, et al. Digital technology for treating and preventing mental disorders in low-income and middle-income countries: A narrative review of the literature[J]. *Lancet Psychiatry*, 2017, 4(6): 486-500.
- [16] Cortese S, Asherson P, Sonuga-Barke E, et al. ADHD management during the COVID-19 pandemic: Guidance from the European ADHD Guidelines Group[J]. *Lancet Child & Adolescent Health*, 2020, 4(6): 412-414.
- [17] Daley D, van der Oord S, Ferrin M, et al. Practitioner review: Current best practice in the use of parent training and other behavioural interventions in the treatment of children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder[J]. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2018, 59(9): 932-947.
- [18] Zoellner T, Maercker A. Posttraumatic growth in clinical psychology-A critical review and introduction of a two component model[J]. *Clinical Psychology Review*, 2006, 26(5): 626-653.

The impact of COVID-19 on the mental health of children and adolescents and countermeasures

LIU Jiajia^{1,2}, QUE Jianyu², ZHANG Anyi², LU Lin^{2*}

1. School of Nursing, Peking University, Beijing 100191, China

2. Peking University Sixth Hospital, Peking University Institute of Mental Health, NHC Key Laboratory of Mental Health (Peking University), National Clinical Research Center for Mental Disorders (Peking University Sixth Hospital), Beijing 100191, China

Abstract Childhood is a critical period in the development of their central nervous system. Stressful life events in childhood may have both short-term and long-term impacts on their mental health. To cope with the COVID-19 epidemic, a series of policies have been adopted worldwide, such as the school closure and the social distancing, which have changed the children's psychosocial environment and are associated with an increased risk of mental health problems. This paper reviews the mental health problems that the children might face amid the COVID-19 epidemic, and discusses the countermeasures that the government, the society, and the family might take. Finally, suggestions are made to promote the psychological recovery of children after the epidemic.

Keywords COVID-19; children and adolescents; mental health ●



(责任编辑 徐丽娇)