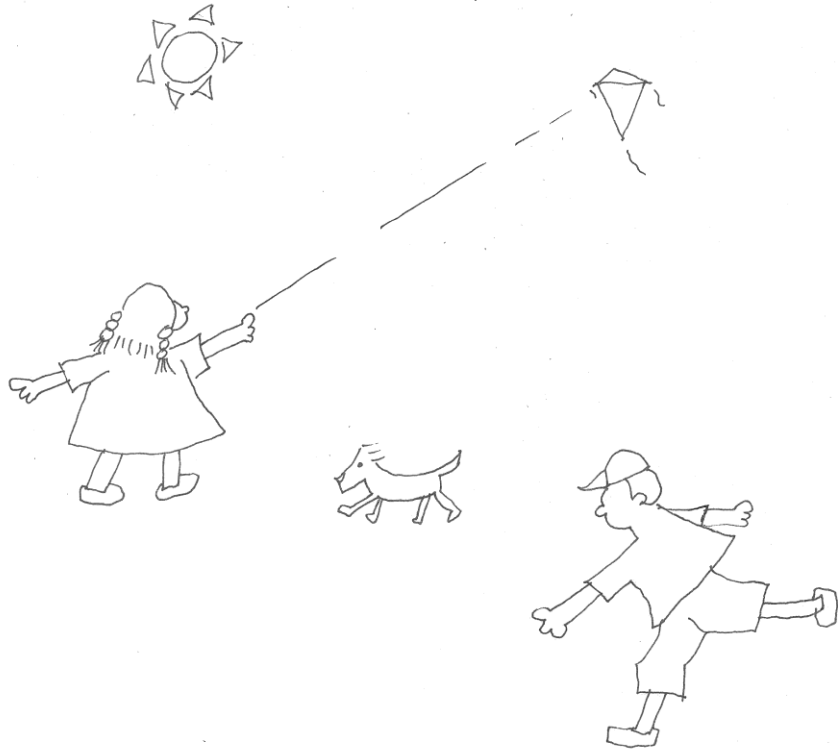


我的抗疫经历



家长和老师指导下的儿童心理手册

简单易用

帮助儿童青少年克服疫情带来的心理影响

姓名： _____

日期： _____

原著： Gilbert Kliman

修订与翻译： 陈优、胡萍、施以德、杨希洁

成人指导下的儿童灾后心理重建活动手册

由儿童心理健康中心编制

2150 Divisadero Street,
San Francisco, CA 94115, USA
Phone: 415-292-7119

<http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org>

《我的地震经历》英文版于 1989 年首次出版
儿童心理健康中心保留所有权利

《我的抗疫经历》中英文版
由儿童心理健康中心与中美精神分析联盟合作修订与翻译

经授权后，政府、学校、心理健康机构和援助机构可获批量复印、翻译、修订和发布权

序

Dr Gilbert Kliman

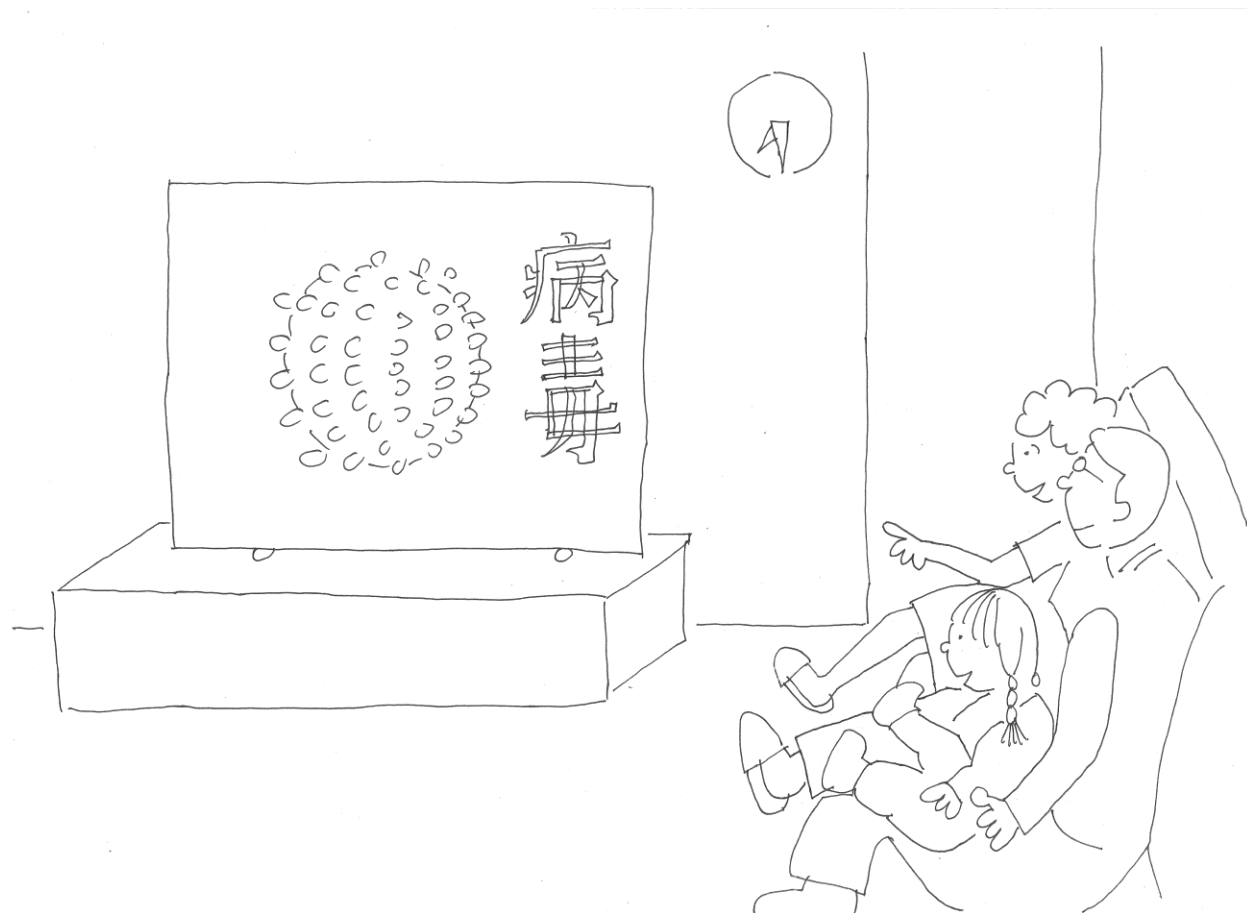
目录

给父母、祖父母、老师和其他成人援助者的指导
给青少年的指导
我的抗疫经历
我的个人资料
我的学校
一些关于这次疫情的信息
向在疫情中遇难的亲人致哀
我的担忧和悲伤
隔离
我的亲身经历
记忆
我的所见所闻和感受
更多关于这次疫情的信息
了解一些疫情相关的历史
帮助他人并获得帮助
让我感觉好起来的一些事情
我可能会有的感受
我的健康状况
获得控制感和安全感
中学生能做的事
疫情知识测试
相关医疗信息
什么情况下儿童可能需要更多的帮助
原著者简介
本书是如何完成的？
鸣谢
联系信息

可涂色的图片

肺炎来袭
孩子在哭泣
医院里
隔离在家
疫情前的院子
空空的院子
做好防护
孩子的梦
中国地图
医护人员来增援
小区情景

肺炎来袭



给父母、祖父母、老师和其他成人救援者的指导

本书建立在被验证的临床经验上，旨在促进儿童（包括经历疫情的儿童）的心理健康。本书为成人援助团体提供方法，帮助孩子积极地应对严重的心理应激。

2020年的春节，我们迎来一次严峻的冠状病毒肺炎疫情。面对疫情，我们团结协作，形成一个关爱孩子的社会网络，这是对孩子们最好的社会关怀。作为儿童心理援助者，你的特殊性就是在孩子一生中这种十分重要的时刻，尽你所能，帮助孩子，使之与你建立链接，帮助孩子克服焦虑，摆脱创伤的阴影，在疫情中建设性地学习解决问题的方法，积累知识，变得更坚强。以更开阔的眼界和积极的心态，来审视自己的痛苦回忆，从而让心智积极健康，这对于孩子继续前行至关重要。我们注重获得力量，建设未来，既不沉溺，也不忘记疫情的痛苦。记住过去和规划未来，对于我们重建更加美好的明天都很有必要。

这手册可以用于心理急救。当你和孩子在一起时，诚实地与他们“分享记忆”，讲述你们的状态，想法和感受。这个过程会让孩子感受到被珍爱，有安全感。由家庭成员，老师，关心孩子的朋友，或救助人员构建的社会关怀，可以加强孩子的社会联系，有助于孩子消除无助感，避免被负面情绪压倒。

向孩子伸出心理“援助之手”（HANDS），帮助他们应对危机

积极应对疫情的价值广为人知。无助感是危急事件中最糟糕的情绪。在共同经历过卡特林娜、丽塔飓风灾害的孩子中，获得了心理“援助之手”（HANDS）的孩子们比其他孩子的应对能力更强。“H. A. N. D. S.”是英文“HONESTLY, ACTIVE COPE, NETWORK, DEVELOPMENTALLY SPECIFIC MANNER”的缩写。它的意思是：真诚沟通，积极应对，使孩子与同伴和成人建立合作关系，以适合孩子特定发展阶段的方式来帮助他们。本手册由家长和心理健康专家为帮助孩子而编写，希望孩子在面对重大危机时，能学会把握自己的情绪，从疫情中学习和成长。

我们从历次疫情中吸取经验，并学习如何帮助孩子提高心理健康。很多年前，美国总统肯尼迪被刺杀，全美国都沉浸在悲痛中。有人立即对800名儿童开展了研究。在那些鼓励对该事件及时展开讨论的学校里的儿童，比那些避免讨论此事的学校的儿童，表现出更健康的行为。受到那次研究和以后历次疫情经验的启发，人们一直在运用本手册提供的方法，**即由成人指导，让孩子完成其个人生活经历手册** (www.cphc-sf.org)的方法得到推广。经过实践，人们发现该方法明显有效。成千上万遭受家庭危机、自然灾害和举国疫情的儿童都受益于此种方法。

和其他疫情一样，冠状病毒肺炎对孩子们发展积极应对危机的能力可以起到正面作用，能激励他们学习和成长。疫情也有可能造成完全负面的经验，只让他们感到恐惧和疑惑。孩子们此时受益于通过有组织的、考虑周全的关爱网络，使他们有力量与自己、家庭乃至国家共同面临的挑战抗争。在这次疫情和其他大疫情中，孩子、家庭、机构和政府应如何合作，将决定一个国家乃至整个世界的命运。当我们和我们的孩子携起手来，共同抗灾，我们的未来就充满希望。

这手册是专为你和你认识的、你爱的、你帮助的孩子编写的，旨在帮助你们理清思绪和情感，获得力量。

如何开始

给所有成人援助者

首先请你通读本手册的内容，然后才让孩子做，这样有助于你更有效的指导他们。尤其是如果孩子的年龄小于 10 岁或 11 岁，更需这样做。

此手册适合所有年龄段的儿童。低龄幼儿可为图画着色，和听大人读出部分内容。

如果孩子有阅读能力，让他们选择从自己愿意做的部分做起。如果孩子不愿意做某部分，绝对不要强迫他们，不用坚持让孩子读任何他们不想读的内容。过一段时间以后，孩子可能会获得足够的力量，再回过头来完成未完成部分。有些内容也可能与个别孩子的情况无关。

在开始阶段，做好和单个孩子或一组孩子每次只一起工作几分钟到半小时的准备，你也可以灵活掌握。一旦孩子表示不想做，想停止一段时间，即使没有完成手中的部分，也应停下。孩子不能或不想和你完成某个部分的话，应该尊重他们的选择。即便不能完全完成整本书，也仍然对孩子有所帮助。

在孩子写下自己想法时，你可以提供帮助。重要的是要帮助孩子面对他们的**美好**记忆，面对那些抚慰和充满关爱的时刻，而不仅仅是面对恐惧和悲伤的记忆。

和孩子一起完成此手册，可能需要几个星期或几个月的时间。在工作间歇，应替孩子妥善保管好手册，也可以把复印一份，以防慌乱中遗失。

婴幼儿

本手册为婴儿和蹒跚学步的幼儿提供宝贵的成长经验，使他们在充满关爱，诚实的氛围中茁壮成长。不要直接对宝宝阅读书中内容。不要把宝宝隔离在现实之外，而是让他们在相互传递关爱的社会氛围中感受，当你对更大一点的孩子朗读手册内容的时候，要让宝宝听到。这就像在一个几世同堂的大家庭里，孩子听到大人们其乐融融的谈话音调，而听不懂话语一样。让他们在一小段时间里，在旁边感受大孩子接受指导。对 3 岁以下的孩子，不要期望有很多复杂的言语表述。对那些特别依赖、胃口不好，睡眠困难、忘记已养成的大小便习惯的孩子，尤其需要态度温和，多加关注。退行和发展停滞是很多婴幼儿受到创伤时的反应。注意不要让这些宝宝看到太多电视报道，也不要让他们长时间看到大人们强烈的激动情绪。但不要阻止他们接触适度的情感表达。适量的接触情绪很重要。2-3 岁的儿童可以在成人的帮助下为一些图画涂色。他们常常可以简短地讲述他们看到和记得的真实情况。如果大人此时尊重他们的表达，象记者那样记录下他们的故事，会对他们有益。这样做会促进婴幼儿的心智发展。

学龄前儿童

如果孩子在 3-6 岁之间，可以让他/她做大量的涂色游戏。即使超出他们的理解能力，你也尽可能给他们读手册，这样做是带领孩子学习。先给孩子读标题，让孩子自己挑选题目，询问他们想先做哪部分。你可以帮助学前孩子画图画，并写下他们对问题的答案和他们的谈话。阅读时，使用简单易懂的话语。把自己当作一个好奇的记者，鼓励孩子说

出他们的想法，并忠实记录下他们的话。不要着急，别坚持要孩子回答。让他们感到这些问题值得思考和分享就足够了。如果你在学校或者临时住所中，和不同年龄段的孩子一起，在为大一点的孩子做辅导时，不要避开年龄小的孩子，让他们适当参与，只是时间要短，情感强度要小，就像医生给儿童开药会根据年龄递减剂量一样。

6-11 岁年龄段的儿童

如果孩子是 6-11 岁，尽量使用手册中你认为孩子能够理解的内容，让孩子自己决定学习进度。通常孩子会做做停停数星期，有时甚至数月，并且选择在一段时间以后再去完成有情感困难的部分。要态度温和地争取让孩子完成手册的所有内容。如果找得到报纸、杂志和图片，鼓励孩子做新闻剪报，粘贴图片和文章。鼓励孩子另加附页，以便画更多图画和记录更多内容。这手册将会是一本很有价值的、多渠道来源的信息剪贴本。

11 岁及以上年龄儿童

大部分 11 岁及以上的儿童都愿意自己来完成手册中的内容。他们也受益于老师、父母、阿姨、爷爷、奶奶、关心他们的成人朋友的关注，尤其是当成人感兴趣并询问孩子对手册的看法和感受，以及完成情况。成人应该不时向大一点的孩子表示在需要时愿意提供帮助，随时准备协助他们找到任何需要的信息和答案。尽量让他们和了解他们的人际网络紧密联系，或者在学校里建立一个由同学和老师组成的关心孩子生活的人际网络，共同分担疫情带来的压力。

为插图着色的意义

手册中的插图和空白部分可以被用来涂色。它们以各种不同的方式帮助人们加强应对创伤的能力，对成人、家庭、青少年和儿童个体都很有帮助。那些更倾向通过视觉而不是语言沟通的孩子，可以在成人帮助下为插图涂色。成人可以帮助儿童思考插图的标题，而这些图画也可用来引发对话题的讨论。

备受创伤困扰的成人和孩子会出现下述症状：往事不断再现、反复回忆、焦虑不安、易受惊吓、失眠、作恶梦。讲出、写出、画出他们的经历，比咬紧牙关挺过去更能让他们镇静下来。一开始，他们可以选择离与自身经历不相关的插图着色，然后逐渐接近描述他们自己经历的图画。

家庭成员可以一起为插图着色，完成同一幅画。可以每人为不同的部分着色，或者每个人单独为一幅图涂色。一起涂色会让家庭成员对眼前的画面少些困惑，多些掌控感，感觉更镇定，能更好地回忆起他们的感受。手册的图画可用作讨论题目，这有助于那些情感变得麻木，或记不住所经历过的事件的孩子。例如，家长可以提问：“你现在有什么感受？”或“这幅画里发生了什么？”人们通常通过描述他人的情感来表达自己的情感。

插图还可用于掌控情感的形成，比如要求孩子画一幅画，来表现孩子和家庭能做什么。如果合适的话，老师可以在课堂上使用本手册的部分内容，让孩子单独完成，或者小组共同完成。这会有效地增强集体凝聚力。团体形式的社会支持能帮助孩子和成人更有效地应付疫情。在疫情中，最有害的是缺乏成人的指引，没有成人发起讨论，和缺乏社会

的支持。在经历飓风卡特琳娜、飓风丽塔后，相关的手册给学生们带来镇静，并促进了他们的心理健康。

成人援助助者也可从此书受益

本手册是为帮助那些遭遇疫情而心灵受创的个人和人群编写的。帮助孩子的成人也可能因同样事件的影响而心灵受创，他们在照顾病人和心理受创者时自身也可能会受到心理创伤。在大灾中受到创伤的成人会发现，本手册对他们也很有帮助，因为它以一套现成的、行之有效的方式，而非临时创建的方法来帮助孩子。你也可以使用本手册来写自己的经历。你会发现画图或为图画涂色能使你安静下来，这样有助于你回忆并把握你的经历。值得谨记的是，不管一个人有多么年长，有多么坚强，他/她都可能遭受创伤。但即使心理创伤严重的人也可以通过写出他们的经历，通过帮助孩子而获得心理成长。

心理健康专业人士如何使用本手册

心理治疗师可以本手册作为个人、家庭或团体治疗的补充，这些治疗专门用于由于疫情引发的或因生活环境改变而引起的儿童创伤后应激障碍，更多信息请查询 www.childrenspsychologicalhealthcenter.org。对学龄前儿童在教室里开展的治疗可以辅以高度系统化、被验证的治疗方法，有关手册和教学录像资料可在网上找到。该方法叫做“反思性团体疗法”（Reflective Network Therapy）或“奠基疗法”（Cornerstone Method），该方法对促进 3-7 岁孩子的学习、提高智商有良好效果，对心理发育有障碍的孩子也很有帮助。你可以在上述网站查看一名已康复的孤独症儿童的录像及相关资料。

给青少年的指导

关于创伤

什么是创伤？创伤是指有害的生活事件，给人带来严重的应激反应，并产生严重不良情绪达一个月或更长时间，却没有使当事人变得更为坚强。疫情幸存者可能遭受创伤，但有时候，人们经历严峻挑战，也会产生好的改变，很多人遇到问题后变得更坚强，而不是更脆弱。任何人在其一生中的某个时候都可能受到心理创伤。造成创伤的原因有很多，例如因自然灾害失去家园、战争、严重受伤、家人受伤或去世、遭遇交通事故、认识的人死于空难等。有些严重的心理创伤可由非常个人化的原因而起，如受虐待、被暴打、可怕的斗殴、严重的病痛等。虽然造成创伤的原因举不胜举，但不同的创伤所导致的某些结果却惊人地相似。参见《心理健康测评表》（第 XX 页）里面列出了创伤可能引发的各种症状。

很多人能从非常可怕的事件中顺利走出来，创伤反应时间因人而异，差别很大。有时候儿童和年轻人感到害怕、不安或担忧，但是也有很多人在引发创伤的事件发生数天甚至数月以后，心理才出现问题。有人失眠、做恶梦。有人可能表现为害怕上学、头疼、胃疼，以及其它由于焦虑引起的问题。人们甚至可能并不清楚他们担心什么。他们可能不记得发生的事情，有时又忘不掉根本不想记得的事情。人们可能会感到害怕，但也可能毫无感觉，就像是麻木了一样。人们可能会无法专心学习，脑子里突然冒出不想去想的念头，逃避与创伤相关的记忆，出现各种焦虑的行为，这些是创伤后应激障碍的三大类症状。

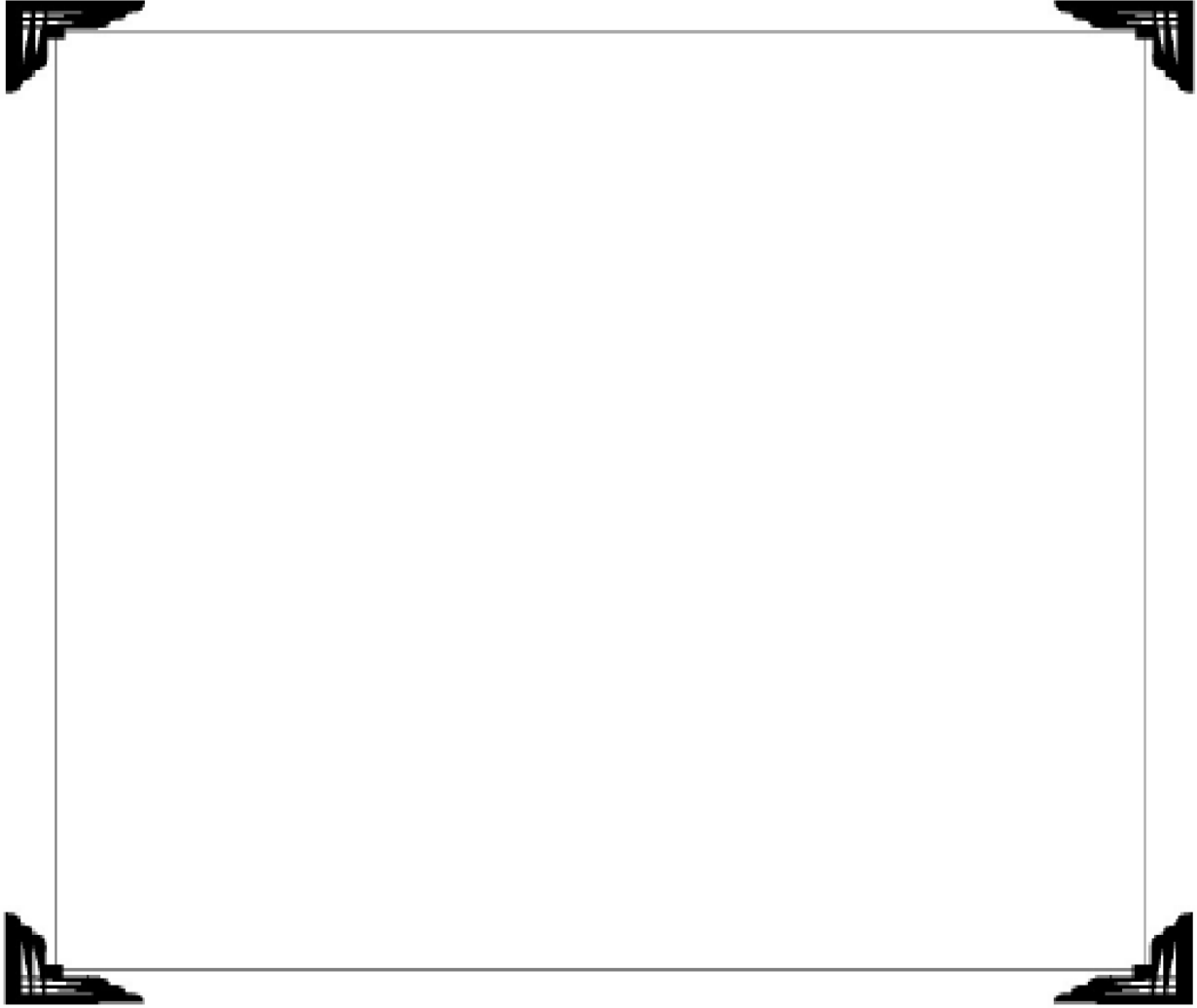
新型冠状病毒疫情后，怎么做会对孩子有所帮助？

一个关爱的社会网络对孩子是至关重要的。它有助于让孩子了解有人会帮助他们，让他们知道：即使你在疫情中失去亲人，还有其他有爱心的成人可以帮助你。这个网络包括父母、祖父母、阿姨、叔叔、邻居、老师、心理治疗师和朋友等等。和值得信任的援助者交谈，写下你的感受，可以帮助你感觉好起来。阅读书籍也可以帮助你了解更多关于安全自救的知识。

使用这手册可以帮助孩子与他人交谈，也可以以其他方式帮助孩子。告诉孩子：写下和画出你记得的事情，你想到事情，你的感受，你可以成为历史的见证人。你会感到心理变得更坚强。你是在编写你自己的个人历史纪录。如果你可以自己使用手册，或者在家长或老师帮助下使用，那么你就可以继续学下去。如果你可以与人分享你了解的知识，也许你还能帮助别人。你可以从手册中的任何一页开始，尽量填满其中的空白。如果你不理解书中问题，或者写答案有困难，就去寻求帮助。尽量画图并为书中的插图着色。如果你认为需要更多空白页粘贴照片、画图或写东西，你可以添加附页。你也可以在手册后面贴上你收集的疫情图片和资料。不要着急，慢慢来。你可以跳过任何让你感到不安的内容，过一阵子再回头完成。手册中或许有不适用于你的内容，你尽管跳过或修改这部分内容，别在让你难过的内容上耽搁。记住，重要的是写下过去、现在和将来的美好时光。如果你感到不安或忧虑，应该告诉大人，同时记住与他人分享你学到的经验和知识。

我的名字_____

这是我的画像（照片）：



我开始用手册的日期：

我完成手册的日期：

我是在_____的帮助下完成手册的。

我的个人资料

我的生日是 _____ 我现在 _____ 岁 _____ 个月

我是一个 _____

我原来住在 _____

我现在住在 _____

我通常和 _____ 住在一起

我的地址是 _____

(如果有的话) 我的电话号码是 _____

我喜欢做的事情有 _____

我不喜欢做的一件事情是 _____

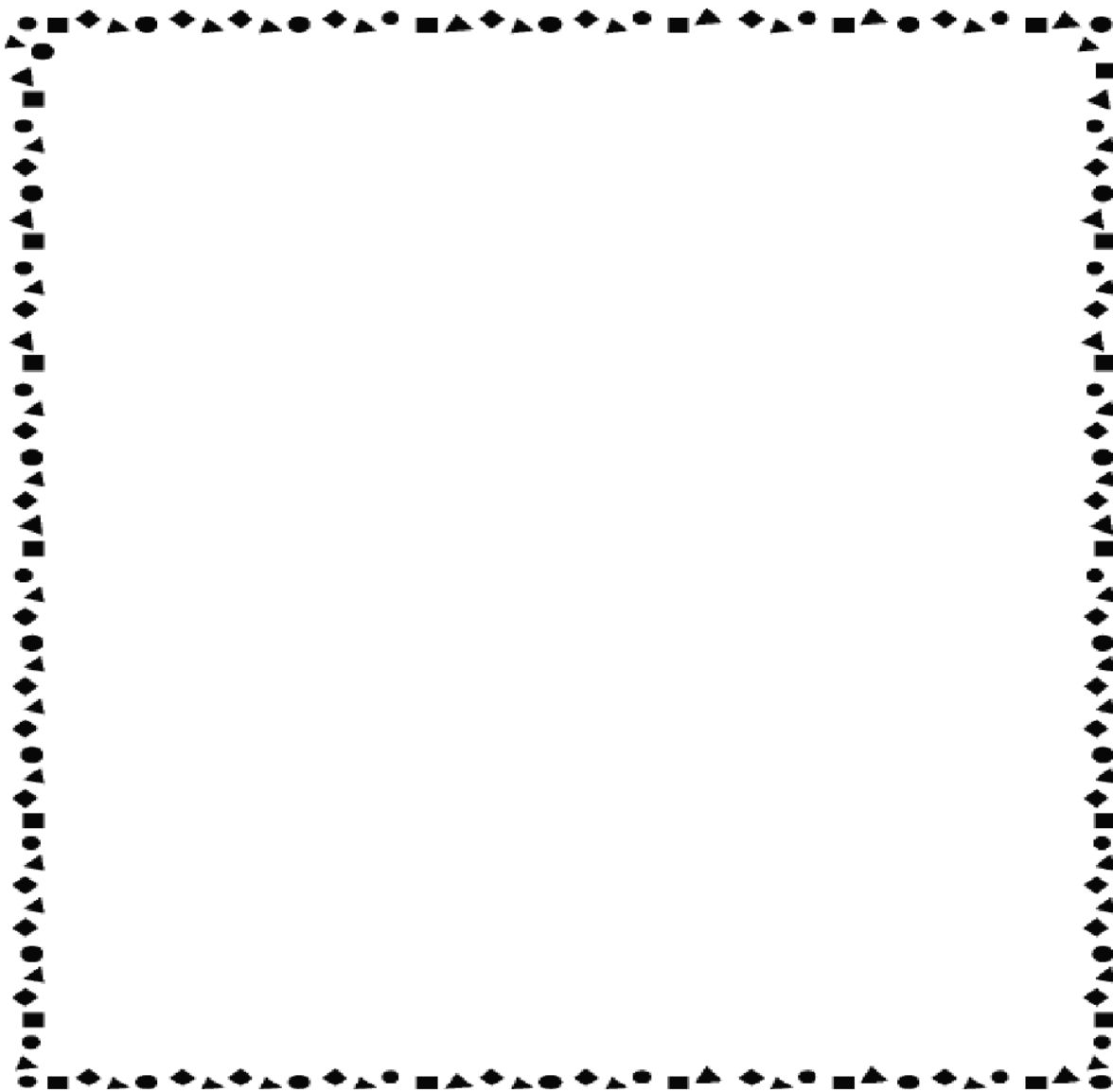
我擅长的事情有 _____

我想要更多了解的事情是 _____

等我长大了, 我想做 _____

如果我眼下可以实现一个愿望的话, 这个愿望是 _____

这幅画里有我和爱我并且照顾我的人在一起



如果再发生疫情而无法使用电话或保存记录，我希望随身携带下列信息：

我妈妈的信息

我妈妈的名字是

符合你情况的话，请打勾：

我的妈妈活着

她在疫情中健康受损

她的地址是

她的电话号码是_____

我最爱妈妈的、关于她的最美好的一件事情是_____

我的妈妈去世了

她是在疫情中去世的

让我铭记并爱妈妈的、最美好的一件事情是_____

这是我和妈妈在一起的画（或是合影）

我爸爸的信息

我爸爸的名字是

符合你情况的话，请打勾：

我的爸爸活着

他在疫情中健康受损了

他的地址是

他的电话号码是_____

我最爱爸爸的、关于他的最美好的一件事情是_____

我的爸爸去世了

他是在疫情中去世的

让我铭记并爱爸爸的、最美好的一件事情是_____

这是我和爸爸在一起的图画（或是合影）

这些是疫情发生前我和爸爸、妈妈一起做的开心的事情：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

这是疫情前我们一家人喜欢一起做的事情（图画或照片）

我爷爷、奶奶，外公、外婆的信息

这些是我想记住的关于爷爷、奶奶、外公、外婆的事情：

这是我和爷爷、奶奶，外公、外婆在一起开心的日子（图画或者照片）

我奶奶的名字是_____

请在符合事实的陈述前面打勾

<input type="checkbox"/> 奶奶去世了。	<input type="checkbox"/> 奶奶死于这场疫情。
<input type="checkbox"/> 奶奶还活着。	<input type="checkbox"/> 奶奶在疫情中健康受损了。

地址：_____ 电话_____

我爷爷的名字是_____

请在符合事实的陈述前面打勾

<input type="checkbox"/> 爷爷去世了。	<input type="checkbox"/> 爷爷死于这场疫情。
<input type="checkbox"/> 爷爷还活着。	<input type="checkbox"/> 爷爷在疫情中健康受损了。

地址：_____ 电话_____

我外婆的名字是_____

请在符合事实的陈述前面打勾

<input type="checkbox"/> 外婆去世了。	<input type="checkbox"/> 外婆死于这场疫情。
<input type="checkbox"/> 外婆还活着。	<input type="checkbox"/> 外婆在疫情中健康受损了。

地址：_____ 电话_____

我外公的名字是_____

请在符合事实的陈述前面打勾

<input type="checkbox"/> 外公去世了。	<input type="checkbox"/> 外公死于这场疫情。
<input type="checkbox"/> 外公还活着。	<input type="checkbox"/> 外公在疫情中健康受损了。

地址：_____ 电话_____

我生活中其他重要人物的信息

另一个帮助我的大人是：

姓名

地址

电话

在紧急情况下我可以求助的人还有：

姓名

地址

电话

我最好的朋友是

我好朋友的地址是

我好朋友的电话是

我和好朋友在一起（的图画或者照片）

这是我想随身携带的一些人的地址和电话号码:

姓名 _____
地址 _____
电话 _____

姓名 _____
地址 _____
电话 _____

姓名 _____
地址 _____
电话 _____

我的学校

在符合你情况的句子上打勾:

- 我的学校在疫情中推迟返校了。
- 我的学校没有在疫情中推迟返校。
- 我的学校在疫情中网络上课。

我的学校的名字是:

我的老师的名字是:

我的学校的地址是_____

我的学校的电话号码是_____

我最喜欢学校的方面是_____

这是我的学校在疫情前的照片



在正确描述你的感受的词上画圈：

在疫情发生以后，上学或者网络上课的时候有时我会感到：

担忧	安全	不安全	镇静	悲伤
紧张	疲倦	害怕	放心	幸运

这幅画里我画了我在学校的一些事情

这里画的是我长大以后想要做的一件事情

这幅画里是我最喜欢的体育运动或课余爱好

一些关于这次疫情的信息

成人和孩子想到此次新型冠状病毒肺炎(NCP)疫情时常常会很悲伤、害怕。然而我们不能只是害怕，我们也要一起了解更多信息：

2019年12月，湖北省武汉地区首先发生了新型冠状病毒肺炎疫情，随后波及到全国各省市及世界其他国家。随着疫情的爆发，很多人感染甚至被夺走了生命，还有大量的感染者需要到医院接受治疗，武汉本地的医院人满为患，很多患者只能选择自我隔离，很多医护人员在没有足够防护下冒着被感染风险超负荷开展治疗工作。为做好疾病的防控、防止疫情扩散，2020年1月23日武汉市“封城”，全国各地也相继启动重大突发公共卫生事件一级响应。国家领导人先后赶到武汉指导工作，全国各省市、部队的医护人员也赶来提供医疗支援，还有各行各业的人员也纷纷逆行到“疫区”加快收治医院及病房的建设，还有的捐款捐物保障武汉群众的生活。

“疫情”打乱了很多人的生活，居家隔离、亲人无法团聚、物资短缺、交通管制、工作延期、学习推迟、口罩脱销、疾病恐慌等。听到的最坏消息是疫情造成多少感染，夺去了多少生命，许多人失去了他们相爱的亲人和朋友，更多的人原有生活被破坏、隔离在家，等待疫情的过去。

有时候，想想那些前来援助的好心人，能让成人和孩子感觉好许多。

成千上万的医护人员写下志愿书要求前往武汉支援疫情工作，他们写下“不计生死，不计报酬”口号，他们前往武汉等重灾区，进行医疗、检验、流调、防控……

所有的救援人员都在长时间的辛苦工作，因为太多的人需要救助。全国各省市1万多名医护人员投入到治病救人中；驾驶员、建筑工人、电力人员、工程人员投入到火神山、雷神山医院和方舱医院的建设；政府公务员、街道工作人员、村居委会干部、警察、老师、心理咨询师和治疗师、志愿者等都伸出了援手，为那些受到疫情影响的人们提供服务，做好生活保障；还有全国各省市、乃至世界各地的爱心人士，都发动起来为灾区捐钱捐物，全世界范围内募集医疗救护物资，有的公司直接派直升机运送大量物资前往一线救助医院。这项工作是非常巨大的。

世界卫生组织（WHO）也充分肯定了中国为控制疫情所做出的的努力，国外的人们从电视、广播、报纸上得知中国疫情的消息，全世界很多人都希望能为疫情中受灾的人们做些事情，很多人的确找到了多种不同的援助方式。

这幅照片上，医护人员在治疗患病者

这张图描绘了我心中的安全地点

这幅画是我在电视上看到或者我听说的疫情中的故事

向“疫情”中的逝者致哀

新型冠状病毒肺炎疫情已经发生了，它影响了很多人的生活，也夺取很多人宝贵的生命。疫情开始前缺少足够的医疗资源，很多人无法及时收治。对此，政府高度重视，总书记亲自部署疫情防控，国务院发文要求“应收尽收、应治尽治”，政府承担相关治疗费用；全国一万多名医护人员从四面八方逆行前来援助；政府也组织开展火神山、雷神山医院和方舱医院的建设扩大收治能力。对于逝者，全国各地的人们用各种形式（比如媒体、网络等）表达着哀悼，失去亲人的人们能感受到，所有的人和他們一样对此感到痛心。

在回应有关亲人离世儿童的需求时，重要的是要尊重孩子悲伤延迟的节奏，儿童通常不会在他们所爱的亲人去世时哭泣。孩子的哀悼悲伤通常比成人来得迟。这本手册有助于孩子们通过画父母亲、和家中其他亲人的图画，回忆与亲人在一起的幸福时光，珍藏过去的美好记忆，并表达对美好未来的憧憬。

孩子在哭泣



我的担忧和悲伤

疫情，使成千上万人受到了感染，各行各业的救援人员从四面八方赶来，他们奔赴重灾区和各大医疗机构，为感染者提供医疗救援和生活保障。亲人和自己生病时，人们会非常担心，但是看到这么多医生、护士全力抢救，照顾每一个病人，他们感到宽慰。

疫情的发生持续打乱了国家的发展和经济，很多人的生活和工作也受到了严重影响，人们也非常担忧和悲伤。通常，在刚遭受到如此大的损失后，人们很难感到有希望，需要一些时间才能找到解决问题的办法。在之后，人们通常就比较容易看到希望。

医院里



隔离

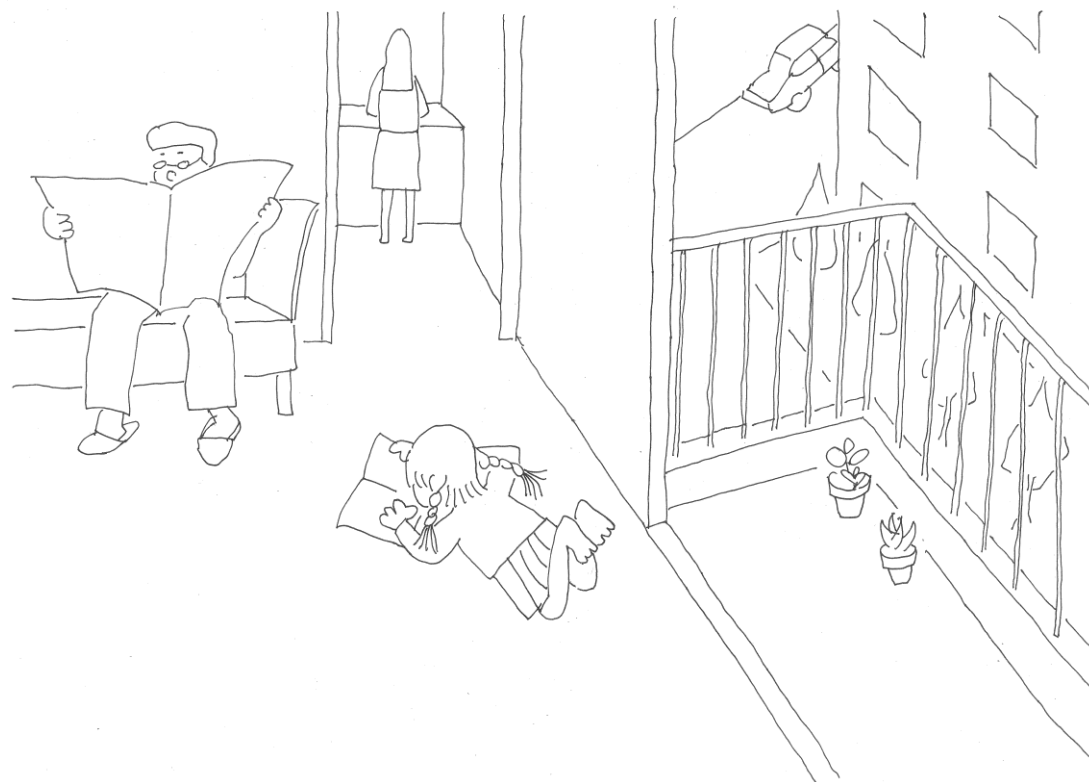
新型冠状病毒肺炎最可怕的是其病毒感染性强。病毒有潜伏期，感染了不一定会马上发病，所以病毒携带者可能不了解自己的病情，并且携带病毒感染其他人。随着感染人数的增加，人们对疫病的恐惧也会加强。预防传染病的最常用手段就是隔离，这是有效切断疾病传播途径的方式。疫情发生后，疫区往往会有一段时间的隔离，不跟外界接触，直到疫情结束。隔离期时刻提醒着人们，新型冠状病毒肺炎的可怕。

了解到足够的信息后，成人会理解，隔离是为了防止疫情进一步扩大，他们会做好隔离的准备，准备好生活必备的物资，做好心理建设，直到隔离期结束。大家尽量不外出。一旦外出，一定会戴上口罩，回家认真洗手，因为这样做，会有效减少被感染的危险性。

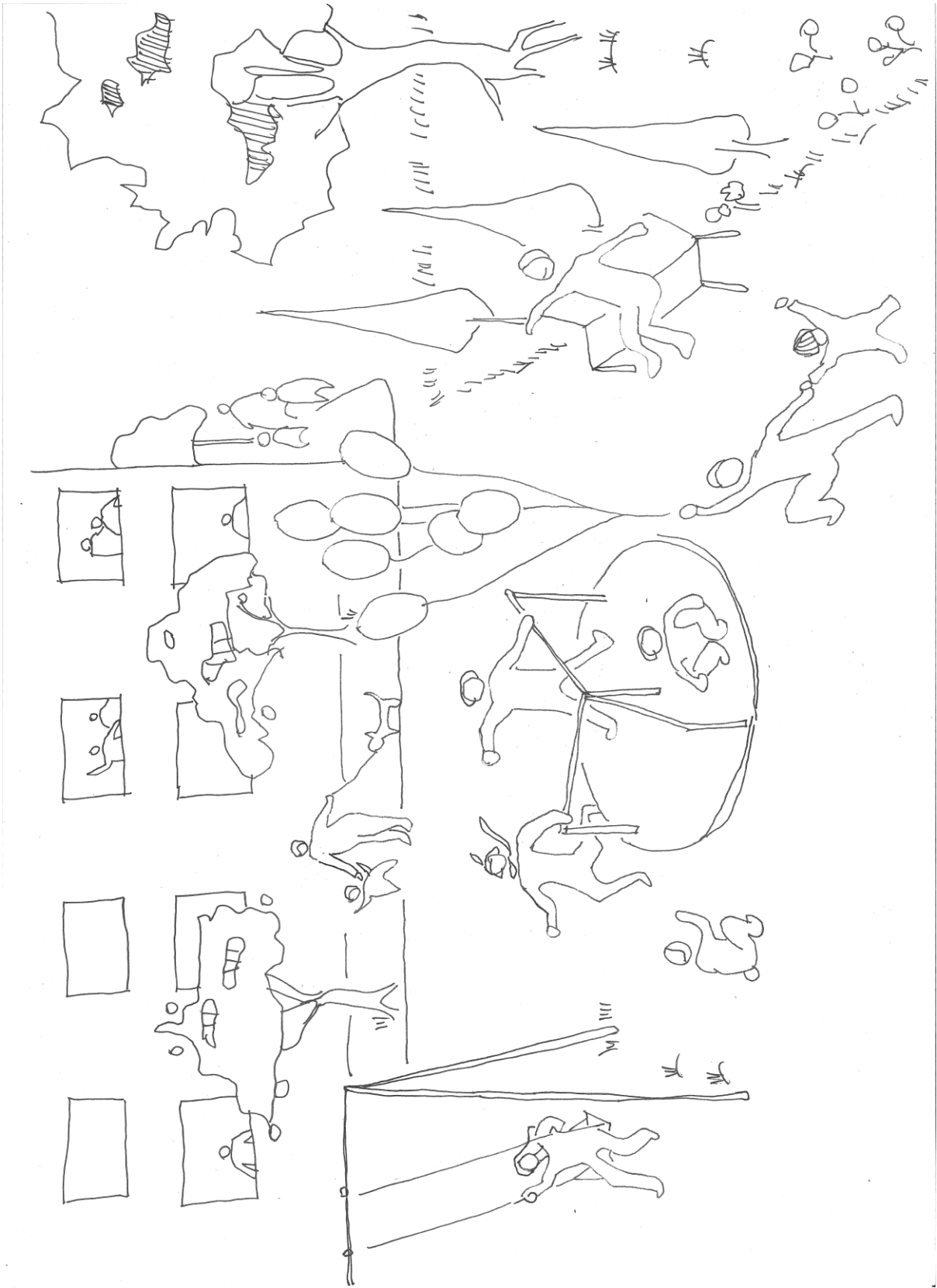
通常，在隔离期，孩子很难理解为什么不能出去。他们会觉得惊吓，每天的隔离都在提醒孩子，外面的危险还在继续。这时候，大人需要及时接纳回应孩子的感受，让孩子知道，大人知道他们的恐惧。

长时间待在家里的人们，有时会觉得烦躁，郁闷，或者无聊等感受。有的孩子会吵着要出去玩，窗外红花绿树，阳光明媚，谁不想出去走走跑跑跳跳呢！不能出门，不能和其他小朋友们一起玩耍，对孩子们来说，是一个不小的挑战。大人可以和孩子一起讨论如何度过这段隔离的时光。可以和孩子采用头脑风暴法，在纸上写出各种方法，然后选择适合自己的方法来调节自己的情绪。有些孩子发现，待在家里也可以找到不一样的快乐，因为爸爸妈妈陪伴着他们，他们也可以通过手机、电脑和朋友聊天。

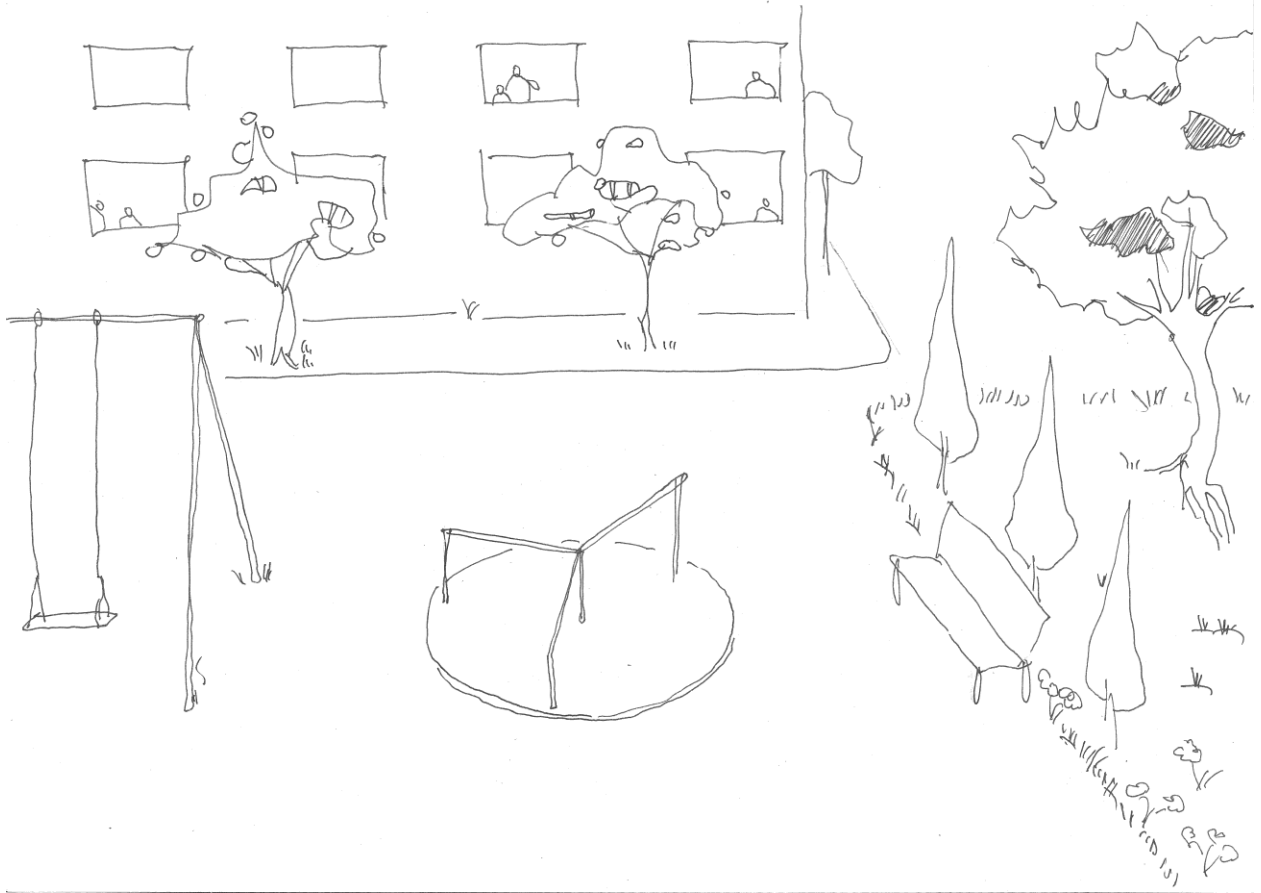
一家人隔离在家



疫情前的院子



空空的院子



我的亲身经历

这是我的亲身经历，这些发生在疫情持续期间的事可能只有我一个人知道。

我从哪里知道疫情

疫情出现时，我从_____

_____知道出现了疫情。

我了解新型冠状病毒肺炎造成的危害

我知道新型冠状病毒肺炎会造成

我知道怎么预防新型冠状病毒肺炎

为了预防新型冠状病毒肺炎，我会

和我在一起的人

我和_____

_____在一起。

我做的事

我_____

下面这幅画是在疫情持续期间，我和家人在做什么

我感到了什么，听到了什么，看到了什么

最开始，我感到_____

我最先听到的是_____

我最先看到的是_____

然后，我感到，听到和看到的是_____

我看到的很奇怪的事情是 _____

这幅画描绘了我看到的最奇怪的事情

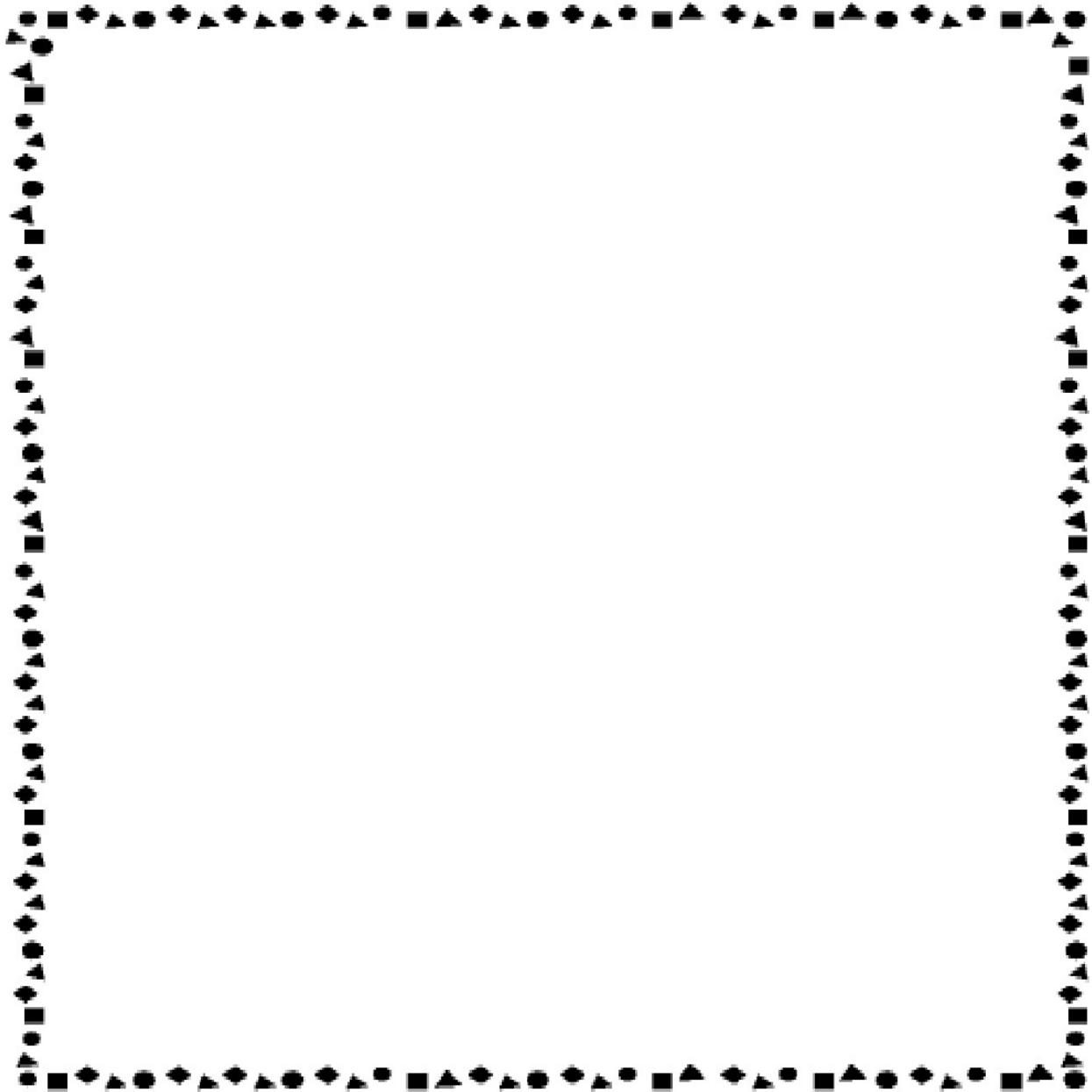
我看到最害怕的事情是_____

我看到最悲伤的事情是_____

下面的图画描绘了这件最悲伤的事情

发生的最好的事情是_____

下面的图画描绘了这件最好的事情



还发生了好多好事情。下面是一件我想记住的好事

这是我个人知道的，在疫情发生后人们互相帮助的真实故事.

疫情刚开始的阶段，我在想什么

在符合你感受的所有词汇上面画圈。

疫情刚开始的阶段，我感到：

害怕	紧张	激动	悲伤	松了口气
高兴	不安	惊恐	无助	头晕
内疚	出汗	孤独	恶心	有希望
麻木 什么感觉都没有.	担心		摇晃 一种很奇怪的感觉	
庆幸	警觉		糟糕	
混乱	为自己感到难受		心跳得很快	
好像在做梦一样	疲倦		生_____的气	
对自己生气	脑子很清楚		为别人感到难过	

在疫情发生后

起初，我担心的是_____

我看到_____

这时，我想到_____

有一些我认识的大人遭遇了很坏的情况，他们：

在符合你情况的句子前打勾：

我没有见到有大人惊慌、担忧、或者生气。

我见到大人们惊慌、担忧、或者生气。

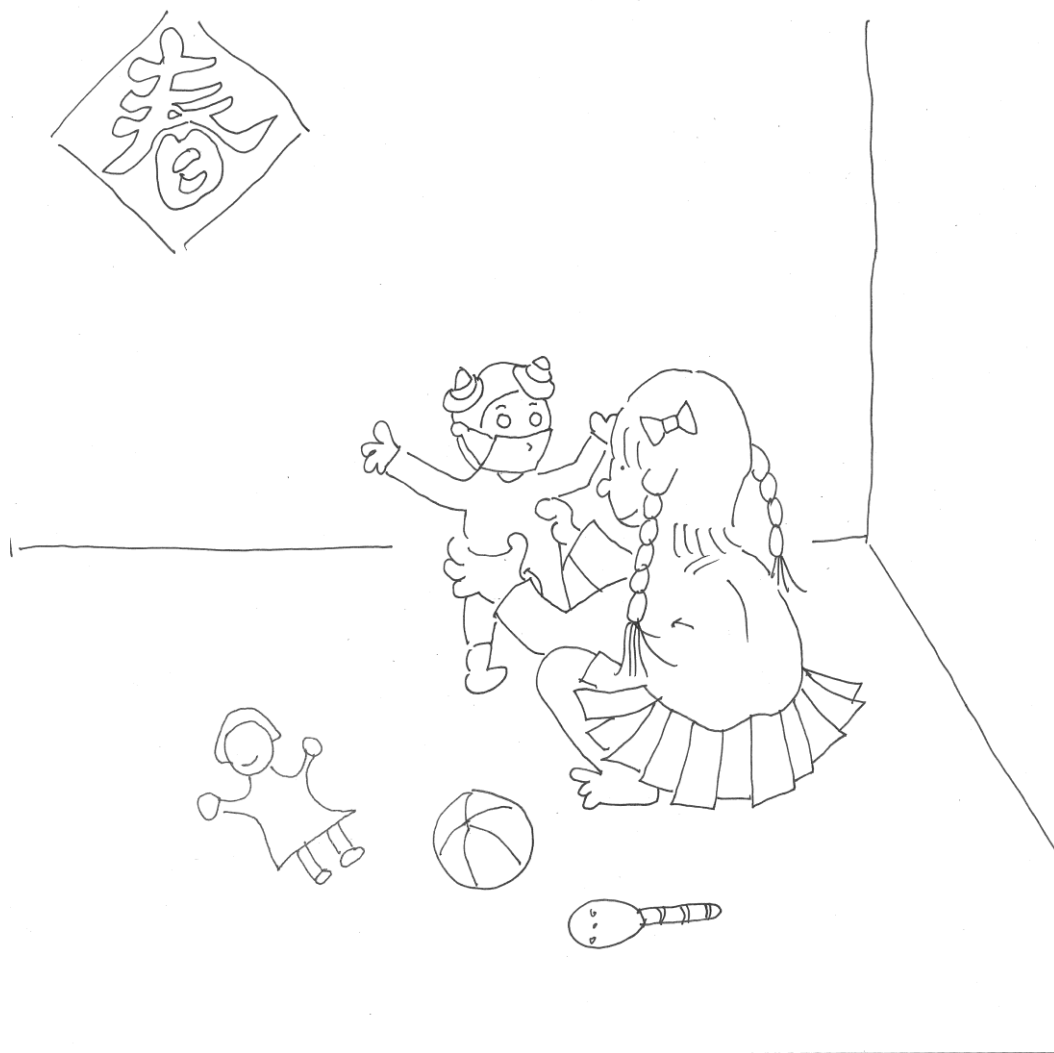
看到这个情形，我感到：

我的一些小朋友遭遇了很坏的情况，他们：

很多人心中看到希望，因为政府开展救援工作，救援队迅速赶往疫区，展开救援，救援物资也陆陆续续运到疫区。

想到国家这样快地开始处理这些重要问题，我感到：

做好防护



我的梦

这些是只有我知道的事——我的梦

疫情发生以前，我做过的最可怕的梦是：

疫情发生以前，我记得一生中做过的最美好的梦是：

这是疫情发生以后，我记得做过的第一个梦

自疫情以来，我记得我做了_____个梦。

这幅画描绘了疫情发生后我做过的最可怕的梦中的一个场景

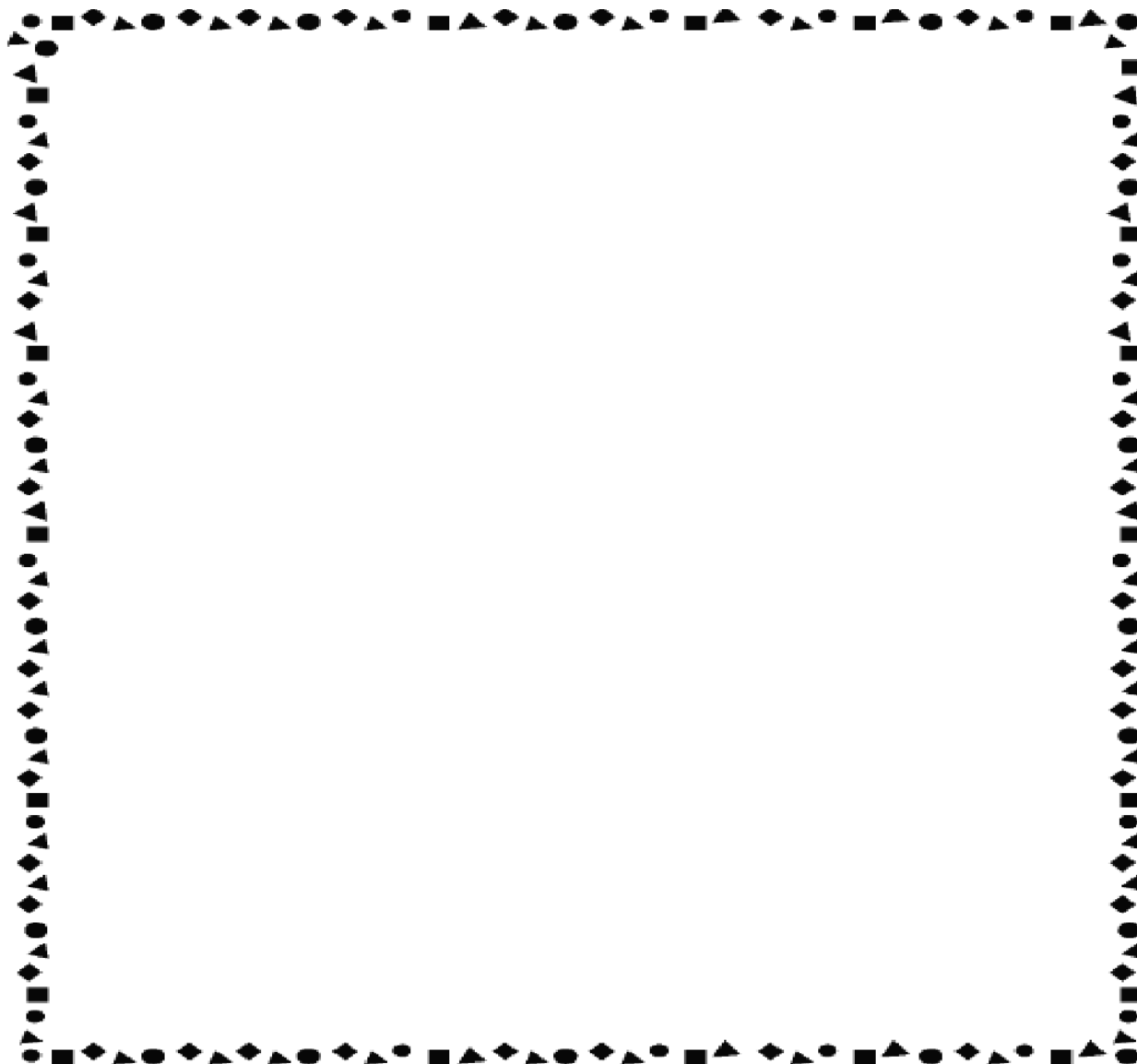
孩子的梦



这幅画描绘了疫情发生后我做过的最美好的梦中的一个场景

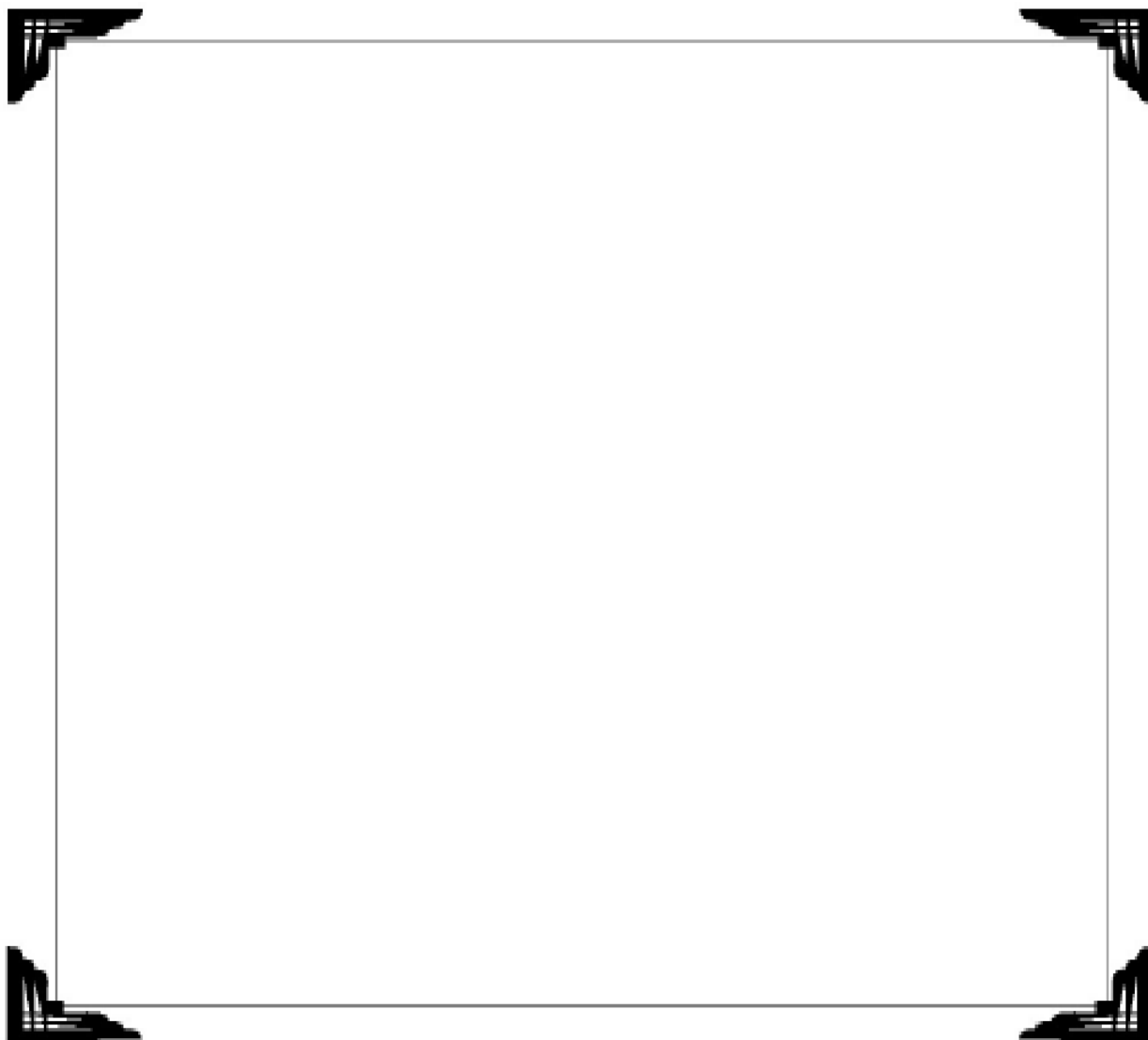
我的家

这是我家现在的样子（照片或图画）



疫情对我家带来的改变是 _____

这是疫情发生前，我睡觉的那间屋子的照片或是图画



在疫情期间，我房间的改变有：

在符合你真实情况的部分填写

疫情发生后，我必须待在家里，我感到

疫情发生后，我必须离开我的家，我感到

我只好到安全的地方隔离，那个地方是_____

是_____把我带到那里的。

我是通过_____

方式到达那里的。

到达那里后，我感到_____

在那里，有些人和我在一起。他们的名字是：

姓名

地址

现在，我觉得那个地方_____

我去的那个地方，让我感觉最糟糕的事情是_____

记忆

有些儿童和青少年老是想起他们并不想回忆的疫情经历，还有一些出现了记忆困难，不太能回忆起这段时间发生了什么事情。这个部分是为他们设计的选项。

今天是_____年_____月_____日。

关于这次疫情，我最不想记住的是_____

我不想记起这段记忆的一个原因是，一想起它，我就感到_____

然后，我就会想到_____

这段记忆总是在一天中的_____

_____时候出现在我的脑海中。

当脑子里出现这段记忆时，我通常在做_____

在疫情发生之前，这个时段我一般正在做

下面的事情总让我回想起我最不愿触动的记忆：

1. _____
2. _____
3. _____

如果我想暂时停止回忆那些经历，我可以做下面这些事情：

1. _____
2. _____
3. _____

当我准备好了，我可以画出我最不想记起的回忆。如果我用这本手册来保管我的记忆，我就可以不用老想起这些事了。

这幅图就是我最讨厌想起的事情

我的所见所闻和感受

我自己看到，听到或读到的发生在这些城市、乡镇和村庄里的事

武汉

自己的家乡

中国地图



这场疫病让我经历到的最糟糕的事情

对我来说, 疫情最糟的是_____

我认识的人中, 感染上新型冠状病毒肺炎的有

我认识的人中, 治愈的有

我认识的人中, 因感染新型冠状病毒肺炎而去世的人有

这是我知道的在疫情持续期间周围人发生的真实故事

我经历的最糟糕的感受是

我认识的人, 他们感觉最糟糕的是

(如需要空页, 可以自行添加, 用订书机钉在或别针别在本手册上即可)

我是如何了解到这些情况的

起初，我们还不知道发生了什么事情。后来，通过电视、网络、报纸、收音机，以及人们的手机通讯，我了解到好多信息，包括很多人住院、医生护士看护病人、还有口罩、消毒水成为紧俏商品等等。

我是通过以下渠道了解这些情况的_____

听到这些新闻后，我想到_____

后来，我看到医生救助患者的新闻，医护人员和志愿者努力解救被感染的人。当看到这些新闻的画面时，我感到

我看到很多地方的人们抢购口罩、消毒水。看到这些新闻时，我感到

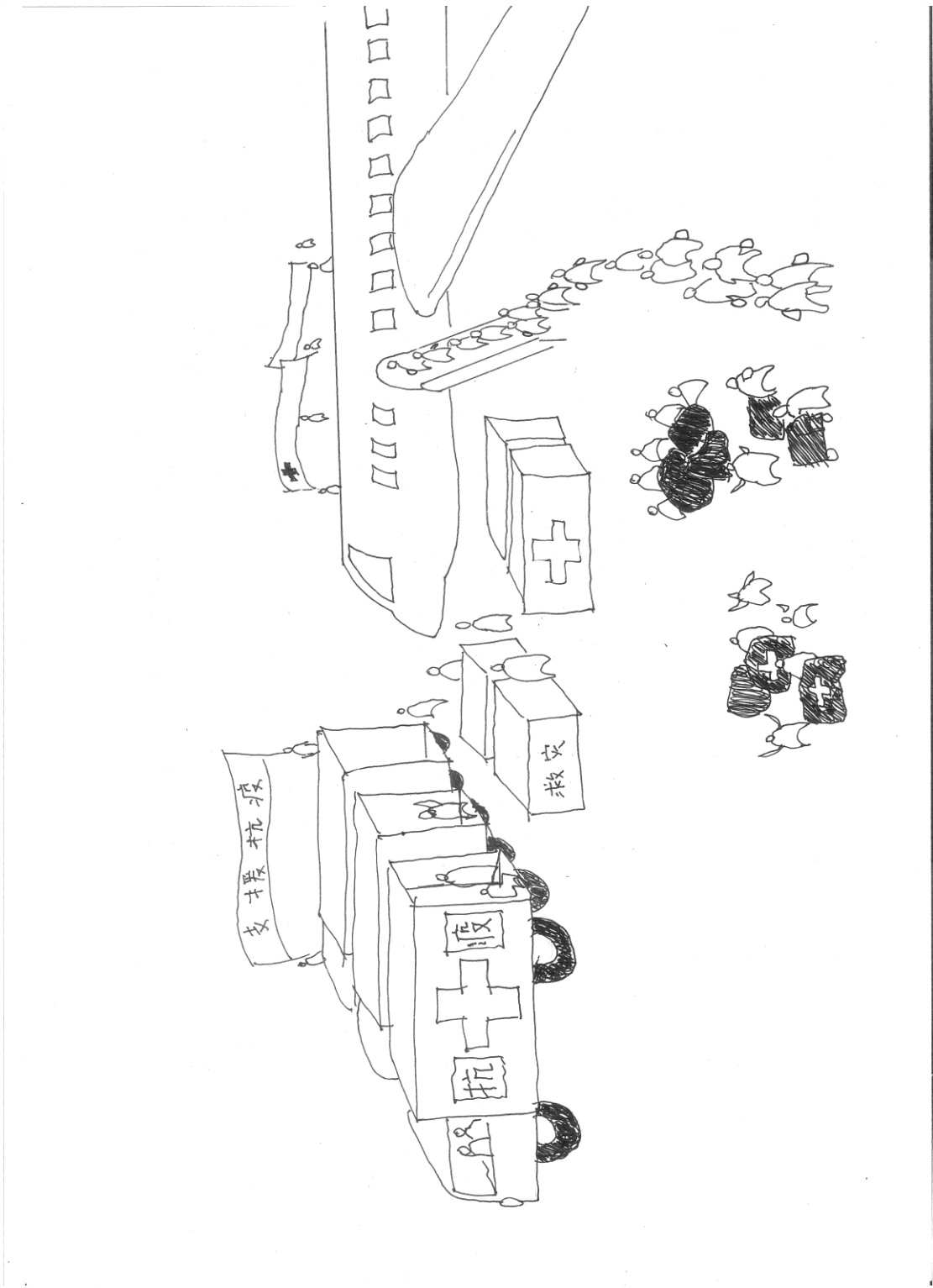
家长要我外出时戴口罩，我感到

大部分时间我待在家里，我感到

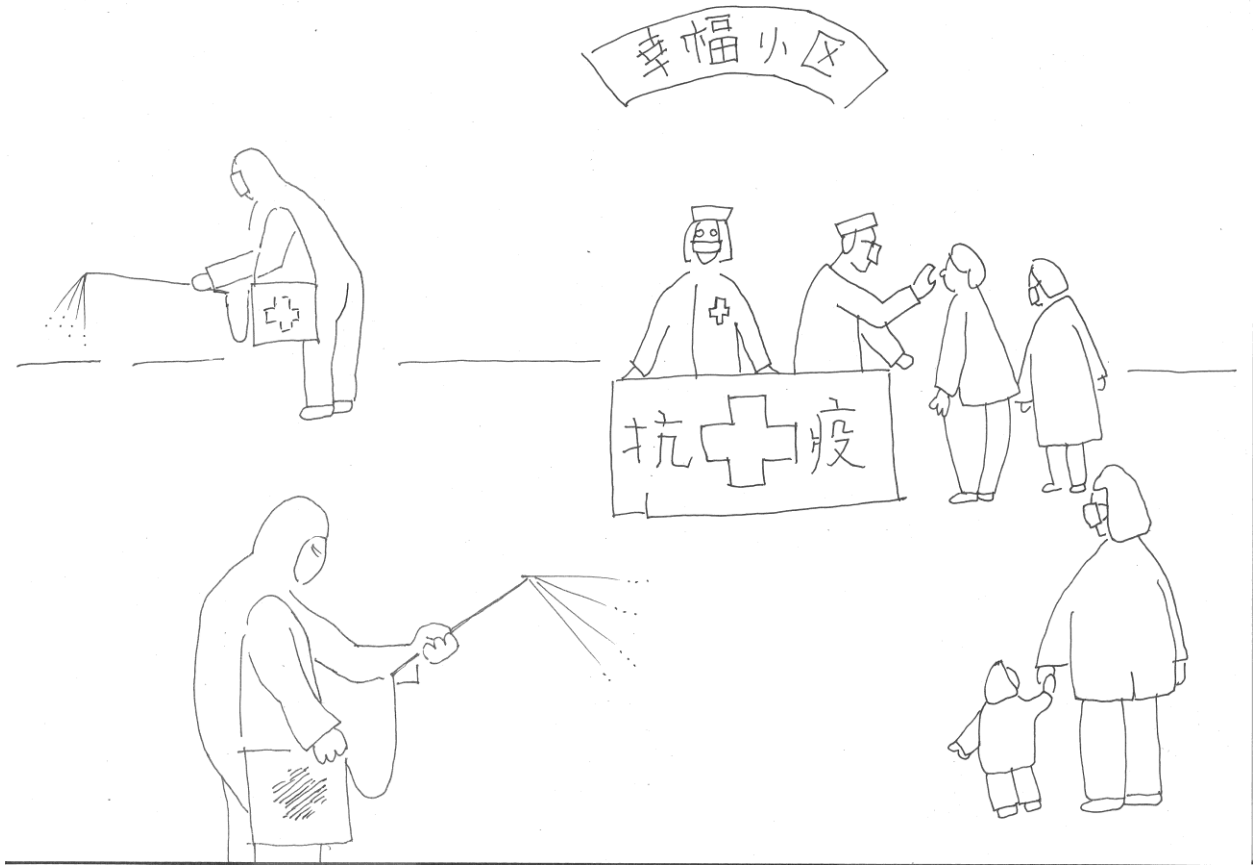
后来，我看到报道患者康复出院的消息，我感到

学校对学生的学学习也做了新的安排，我感到

医护人员来增援



小区消毒，量体温



这幅图让我想到_____

更多关于这次新型冠状病毒疫情的信息

2019年12月以来，湖北省武汉市陆续发现了多例新型冠状病毒感染的肺炎患者，随着疫情的蔓延，我国其他地区及境外相继发现了此类病例，该病作为急性呼吸道传染病已纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病，按甲类传染病管理。

目前所见传染源住院时新型冠状病毒感染的患者，无症状的感染者也可能成为传染源。经过呼吸道飞沫和接触传播是主要的传播途径，易感人群为全人群。

基于目前的流行病学调查（2020年2月4日），潜伏期是1-14天，多为3-7天。从收治病例情况看，多数患者预后良好，少数患者病情危重，老年人和有慢性基础疾病者预后较差，儿童病例症状相对较轻。

2020年1月全国各地相继启动重大突发公共卫生事件一级响应，加强交通管制，疫情监测，鼓励居家隔离、减少人员流动，同时延长春节假期，推迟复工、复学时间，多措并举控制疫情。

你的经历很重要

科学家和历史学家对历次大的疫情的记录都十分关注。你是一次特大疫情的亲历者，你有亲身的体验，你的个人经历是全国、全灾区共同经历的一部分，2019-2020年“新型冠状病毒肺炎疫情”中你的个人经历，是影响到成千上万人的大事件中的一部分，是历史记录的一笔。历史使用你和他人的真实故事书写的。

每天都有人们在疫情中相互帮助的事迹报道，你可以将你听到的那些事迹写进你的书中。

你可能需要更多书页画画和写下你的想法、感受以及经历。你可以另在纸上记下你的真实故事。然后，用订书钉或别针把它加为附页。

了解一些传染病相关的历史

传染病 (Infectious Diseases) 是由各种病原体引起的能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传播的一类疾病。中国目前的法定报告传染病分为甲、乙、丙 3 类, 共 39 种。此外, 还包括国家卫生计生委决定列入乙类、丙类传染病管理的其他传染病和按照甲类管理开展应急监测报告的其他传染病。

历史上传染病和寄生虫病曾对人类造成很大的疫情。下面这份表格简要记录了几次历史上和近几十年来发生的传染病事件。

发生时间	地点和事件	后果
公元前 430-427 年	雅典大瘟疫	夺走了雅典三分之一人口的生命。
公元 541-542 年	地中海地区查士丁尼瘟疫	瘟疫肆虐期, 拜占庭帝国的人口大致损失了 20%-25%
公元 1347-1351 年	第二次鼠疫大流行 (黑死病)	整个欧洲将近三分之一的人口死于此次瘟疫。
公元 1918-1919 年	西班牙型流行性感冒	造成全世界约 10 亿人感染, 2 千 5 百万到 4 千万人死亡; 其全球平均致死率约为 2.5%-5%
公元 2003 年	SARS 冠状病毒流感	死亡 349 例
公元 2009 年	甲型 H1N1 流感	造成全球约 1.85 万人死亡
公元 2018-2020 年	刚果 (金) 埃博拉病毒疫情	到 2019 年底, 该疫情已导致 2000 多人死亡

关于更多传染病的知识, 可以查看 <http://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/>

使用此书的高年级学生可以在网络上获取更多详细信息。中国的科学家们在这个领域向全世界贡献了很多有用的信息。你们中间有未来的科学家、流行病学家、医生护士, 更好的研究传染病学、公共卫生、医疗护理, 帮助我们的后代更好的去了解疾病, 预防传染病, 让他们可以生活在一个更安全的家园。

帮助他人和获得他人帮助

这是我知道的人们相互帮助的真实故事.

当我听到这个故事时，我感到_____

这是我画的关于这个真实故事的图画

获得帮助

下面是我自己知道的人们在疫情中获得帮助，或者让自己更安全，以及获得自己需要的物品的一些事情_____

这幅画描绘了在疫情发生后我收到别人帮助的情景

获得帮助

我可以要求帮助。疫情发生后，我需要帮助。我需要的帮助是：

这是一张我寻求帮助时的画

获得帮助

问题和困扰

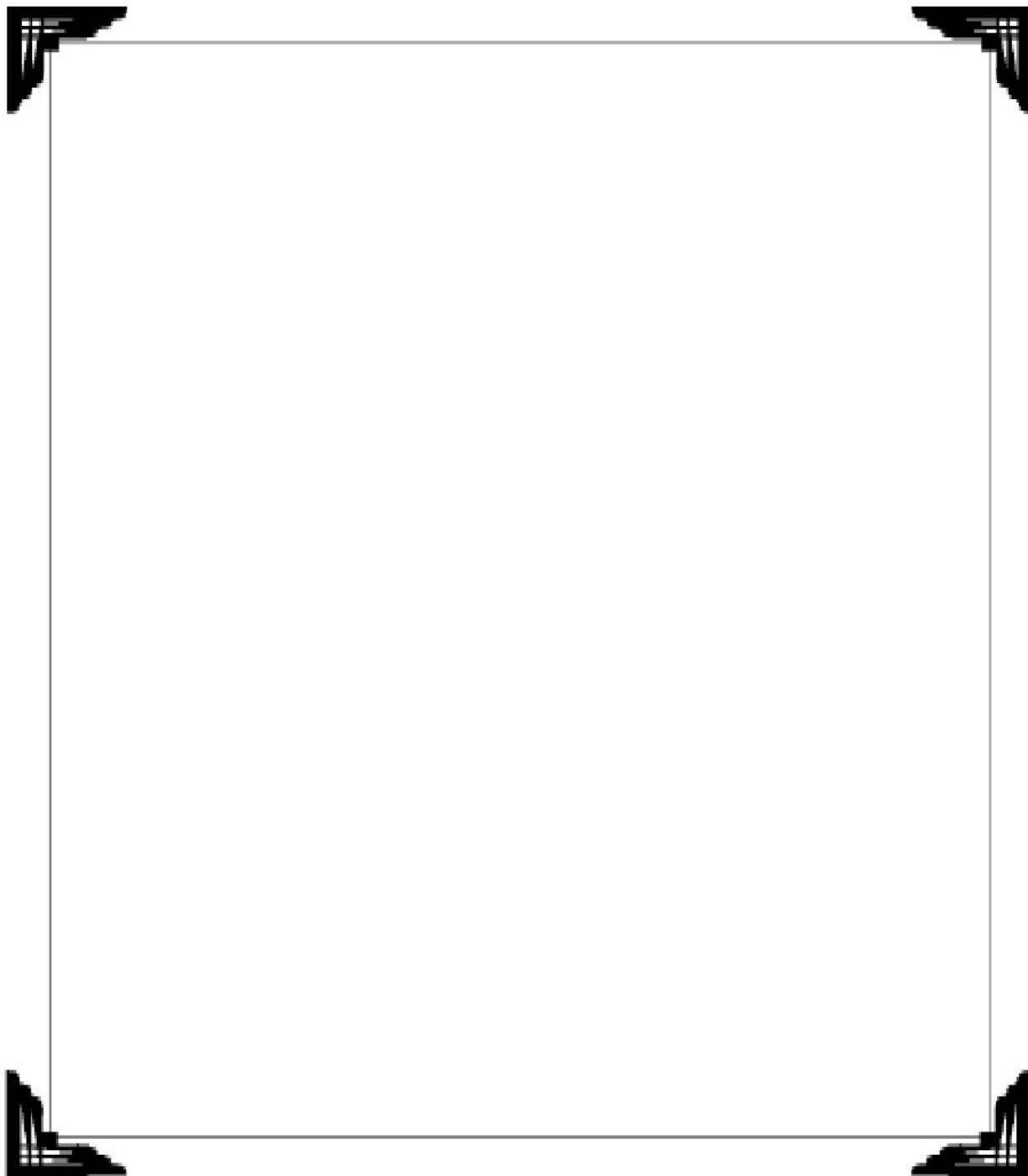
我现在最大的难题，或最担心的是_____

我能够向其讲述我的问题和担忧的人有_____

我最想得到的帮助是：_____

获得帮助

这是我帮助别人的图画



让我感觉好起来的一些事情

下面这些是我想到的可以避免坏事情发生的办法：

1. _____
2. _____
3. _____

当我难过时，做这些事情会使我感到好受一些：

1. _____
2. _____
3. _____

这些是我很擅长的事情：

1. _____
2. _____
3. _____

这些是我想学习提高，做得更好的事情：

1. _____
2. _____
3. _____

这些是人们喜欢我的原因，或者是我的特别之处：

1. _____
2. _____
3. _____

我可能会有的感受

我在经历了疫情带来的所有恐惧、震惊之后，有时会出现的情况（请打勾）：

- 想起我不愿记住的可怕场景
- 为我自己和他人的生命安全感到非常担心
- 睡不好觉
- 比平时烦躁，容易发脾气
- 对将来失去信心
- 担心疫情再次发生
- 做关于疫情的恶梦
- 无法集中精力
- 想当小小孩，行为幼稚

通过学习应对这些困难，我会获得力量和积极的心态：

1. 有强烈的帮助他人的愿望。
2. 十分希望了解如何降低创伤引起的损害。
3. 对自己及其他有过痛苦经历的人，怀有尊重和同情。
4. 认识到，我从疫情经历的只是我全部经历的一部分。
5. 我可以学会拥有健康心态，对将来充满信心。

我的健康状况

在符合你情况的答案上画圈

1. 我的健康的确有问题
2. 我的健康没有任何问题

如有健康问题，请写在这里

我的健康问题是： _____

在符合你情况的答案上画圈：

目前，多数情况下这些问题现在比一年前：更好/更糟/大致一样

在符合你情况的答案上画圈：

1. 我的身高和同龄的孩子差不多：是 / 不是
2. 我的体重在：增加 / 减少
3. 去年我做了体检：是 / 不是

常常带我到医院看病的人是： _____

我通常看病的地点是： _____

如果其他人担心我的健康，那是因为 _____

获得控制感和安全感

采取行动帮助他人，能让你认识到你有作出重大改变的能力。学习如何安全求生，会使人人受益。

帮助他人

对疫情中严重受伤、财物受损、失去亲友等，我可以做以下事情帮助他们：

- 尽可能给更多的人写信或画画鼓励他们。
- 为需要帮助的人，记下他们亲朋好友的姓名、地址，为他们写信联络。
- 与那些特别需要的人分享我的物品。
- 给其他孩子看《我的抗疫经历》。如果我想保护隐私的话，我可以只讲给他们听。

如果他们想写自己的疫情经历，我可以帮助他们。

- 编写儿童抗疫简讯。
 - 下面是我可以帮助他人的其它方法：
-

安全意识与做好准备

以下是一些如何准备在疫情时安全自救的常识和练习：

1. 尽量减少外出活动。减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。减少到人员密集的公共场所活动，尤其是相对封闭、空气流动差的场所。
2. 外出前往超市、餐馆等公共场所和乘坐公共交通工具时，要佩戴口罩，尽量减少与他人的近距离接触。个人独处、或独自到公园散步等感染风险较低时，不需要佩戴口罩。
3. 做好个人防护和手卫生。家庭置备体温计、口罩、家用消毒用品等物品。未接触过疑似或确诊患者且外观完好、无异味或脏污的口罩，回家后可放置于居室通风干燥处，以备下次使用。需要丢弃的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理。随时保持手卫生，从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用免洗洗手液。不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼。打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。
4. 保持良好的生活习惯。居室整洁，勤开窗，经常通风，定时消毒。平衡膳食，均衡营养，适度运动，充分休息。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。
5. 主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。
6. 若出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状，应根据病情，及时到医疗机构就诊。
7. 出现可疑症状需到医疗机构就诊时，应佩戴口罩，可选用医用外科口罩，尽量避免乘坐地铁、公交车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告知医务人员相关疾病流行地区的旅行居住史，以及与他人接触情况，配合医疗卫生机构开展相关调查。
8. 对新型冠状病毒感染的肺炎病例密切接触者，采取居家隔离医学观察。医学观察期限为自最后一次与病例、感染者发生无有效防护的接触后 14 天。居家隔离人员应相对独立居住，尽可能减少与共同居住人员的接触，做好医学观察场所的清洁与消毒工作，避免交叉感染。观察期间不得外出，如果必须外出，经医学观察管理人员批准后方可，并要佩戴医用外科口罩，避免去人群密集场所。
9. 居家隔离人员每日至少进行 2 次体温测定，谢绝探访。尽量减少与家人的密切接触，不得与家属共用任何可能导致间接接触感染的物品，包括牙刷、香烟、餐具、食物、饮料、毛巾、衣物及床上用品等。
10. 他人进入居家隔离人员居住空间时，应规范佩戴 KN95/N95 及以上颗粒物防护口罩，期间不要触碰和调整口罩。尽量避免与居家隔离人员直接接触，如发生任何直接接触，应及时做好清洁消毒。
11. 帮助我的家庭准备隔离时必要的紧急物资，如储存几天的饮用水、干粮、食材等，并知道它们放在何处。
12. 我可以制作附近街道、居委会、医院、派出所、心理热线以及亲朋好友的姓名、地址、电话号码和电邮地址的联络表，并且备份一张在我的书包或钱包里面。如遇到紧急情况，我都可以用到这些信息。

向帮助你的人表达感激之情

1. 你可以给医护人员写信，感谢他们艰苦抗疫、奋力救人的英雄行为。家长老师可以帮你寄出这些信。
2. 你和其他孩子可以写信感谢带领抗疫的人物，和在抗疫中做出贡献的人。这可以作为学校的活动来完成。请老师和家长帮助你，向人们表达你的感激之情。你还可以一并寄出你亲手画的画以表达感谢。
3. 你可以写感谢卡或者寄上你亲手画的画给那些曾经帮助过你，或者现在正在帮助你的人们。

我还可以做些什么：

学习新事物，展望未来

了解各种工作及其相关培训信息，有助于规划你的未来。向家长、老师或其他成年人咨询，了解当你长大成人后，有哪些工作在国家特别需要的。

你能想到哪些办法，以了解更多关于你长大后想要做的工作？

1. _____
2. _____
3. _____

中学生能做的事

除完成这本手册外，还有其他方式可以帮助你整理你对疫情的看法和感受。

1. 你可以去图书馆和网络了解更多的关于疫情、传染病、流行病学及疾病诊疗的知识。了解相关科学知识以及中国哪些大学开设了这些学科的课程。

2. 你和你的家人可以制定一个清单，标明如果遭遇疫情和隔离，你们所需物资。可以找个地方准备这些物资，并且另备好所需的物品，包括平常家人需要服用药品，如胰岛素或心脏病药物、氧气袋、轮椅、病历本、给宠物的食品等。你还需准备一个卷起的行李包，装食品和水。或者一部用人力或自行车可以拉动的小车

3. 你和家人应计划并且演习如果遇到疫情来临时如何防护、如何心理调适、如何安排生活，更好的在一起度过疫情中的时间。

4. 如果你年龄足够大，在保证自我安全的情况下，根据学校和社区的需求做一些志愿者工作，通过帮助他人会让我们感觉良好。

5. 你可以和你的家人画一幅疫情故事的画挂在墙上。

6. 你可以就如何保护你的城市、社区和自己的家园免受疫情后的歧视和偏见，写出你的想法和建议。

新型冠状病毒肺炎知识测试

在正确答案上打圈：

1. 截至目前，世界卫生组织 (WHO) 对新型冠状病毒的命名是什么？

- A. SARS-CoV
- B. MERS-CoV
- C. 2019-nCoV
- D. SARI

2. 针对新型冠状病毒，以下哪种条件可以杀灭病毒？

- A. 在 56 °C，30 分钟条件下
- B. 在 26 °C，20 分钟条件下
- C. 在 16 °C，10 分钟条件下
- D. 在 0 °C，5 分钟条件下

3. 关于飞沫传播，以下说法不正确的是？

- A. 可以通过一定距离进入易感的黏膜表面
- B. 颗粒较大，不会长时间悬浮在空气中
- C. 说话、咳嗽、打喷嚏都可能造成飞沫
- D. 医用类口罩不能阻挡飞沫传播

4. 关于咳嗽和打喷嚏时的注意事项，以下说法不正确的是？

- A. 打喷嚏时应用纸巾或胳膊肘遮掩口鼻
- B. 咳嗽和打喷嚏时应用双手遮掩口鼻
- C. 把打喷嚏用过的纸巾放入有盖垃圾桶
- D. 打喷嚏和咳嗽后最好彻底清洁双手

5. 关于饮食方面的注意事项，以下说法不正确的是？

- A. 多饮水，保证身体充足的水分
- B. 多吃新鲜水果蔬菜
- C. 保证肉类煮熟后食用
- D. 多吃野生动物

6. 关于在家中预防新型冠状病毒感染的具体措施，以下说法不正确的是？

- A. 适当运动，早睡早起，提高自身免疫
- B. 室内多通风换气，并保持整洁卫生
- C. 将白醋放暖气片上，消毒室内空气
- D. 坚持安全饮食，食用肉类和蛋类要煮熟

7. 关于从室外进入家门内，以下行为不正确的是？

- A. 将外穿衣物脱下，更换成家居服
- B. 拆除口罩后，扔进垃圾桶，不随意放置
- C. 处理完口罩和衣物，进行洗手消毒
- D. 关闭窗户，不让外界空气进入

8. 关于远途出行的事项，以下行为不正确的是？

- A. 尽量不在旅途中摘下口罩吃喝
- B. 摘口罩时，不要触碰口罩的外表面
- C. 用过的口罩，直接放入包里或兜里
- D. 勤洗手，不乱摸，保持手部的清洁

9. 关于提高人体免疫力，以下行为正确的是？

- A. 暴饮暴食
- B. 适量运动
- C. 吸烟喝酒
- D. 过度熬夜

10. 关于预防新型冠状病毒感染的肺炎，以下措施有效的是？

- A. 淡盐水漱口
- B. 桑拿、汗蒸
- C. 饮酒
- D. 戴口罩

11. 如果怀疑自己感染了新型冠状病毒，该怎么办？

- A. 继续带病坚持上班或上学
- B. 赶紧逃离至其他“无病毒”地区
- C. 主动佩戴口罩到就近指定医院就医
- D. 拒绝就医忍一忍就好了

新型冠状病毒肺炎知识测试答案：

1. C 2. A 3. D 4. B 5. D 6. C 7. D 8. C 9. B 10. D 11. C

医疗相关信息

下列信息如果可能，需由父母或其他成人填写。

孩子的血型是：

他/她的特殊医疗需求：

他/她的过敏史：

孩子需要定时服用的药物是（请注明一日服用几次及每次的服用剂量）：

如有免疫记录请粘贴复印件或在此空白处填写：

什么情况下儿童可能需要更多的帮助 评估指导

如何完成《疫情反应评估表》

使用《疫情反应评估表》的注意事项以及积分方法

在完成本部分时，应该由一位成年人负责，请该孩子帮忙回答问题。尽管年长一点的儿童通常能够自己完成这一部分，但最好还是要有成人在旁指导并不时地征求儿童的意见。最后把所有问题的正负得分加在一起，如果孩子失去父母任何一人，或健康受损，或孩子有自杀倾向，或其测评表总分高于100分，我们建议寻求心理健康专业从业人员的帮助。建议在去寻求专业咨询时，带上这本手册或手册复印本。

与其他儿童相比，疫情前就已患心理疾病（如自闭症等发展障碍）或因各种原因接受精神病科治疗的儿童受到此次疫情影响的可能性更大。他们比情绪健康被欺负发展正常的儿童更加脆弱。我们建议，只要条件允许，对这些儿童的治疗该尽快恢复。

什么时候使用这个评估表

在使用这个评估表之前，儿童应该有机会使用本手册做至少一次的涂写活动。评估表的组成：《疫情反应评估表》由两部分组成：

1. 第一部分是相对固定的，已知的健康危险因素。对这些题目的回答不太可能因为时间推移有过多的改变，应该尽早完成本部分。
2. 第二部分是可变的症状，应该在疫情或者与疫情相关的应激事件发生一个月之后填写。如果你是在疫情发生一个月以后的任何时间开始使用本手册的话，那你务必要尽快完成这部分的所有项目。

如何填写《疫情反应评估表》

- 回答问题时，一张表仅用于一人（可复印一张空白的《疫情反应评估表》，以备他人需要）。
- 询问孩子自己对每个问题的回答。
- 11岁以下的儿童必须由大人帮助完成此测评表。
- 如果回答是肯定的，在受评估儿童得分一栏中记下前一栏答案是“是”时的分数，如果回答是否定的，该项目分为“0”，并请记录在受评估儿童得分一栏。

疫情反应评估表

受评估人姓名： _____ 填表人姓名： _____

填表人与受评估人关系： _____

(若是你自己填表，请写上“自己”这两个字)

第一部分：疫情前已经发生的事件以及疫情刚发生后的情况			
	项目	填表日期：	得分
		答案是”	是”时的分
		数	数
	在疫情发生前，儿童的父母有一方已经去世	+15	
	在疫情发生前，儿童的父母均已去世	+15	
	在疫情发生的前一年内，儿童家庭内出现过重大事故	+5	
	在疫情发生的前一年内，儿童患有严重的疾病	+5	
	儿童是否能够每天与让他/她感到亲近的人保持接触联系	-10	
	儿童是否因为此次疫情而搬离住所？	+5	
	在疫情发生一个月内，儿童重新获得了稳定的居所	-5	
	儿童和至少一名家庭成员共同居住在疫情后的住所内	-5	
	儿童在疫情中健康严重受伤	+7	
	儿童的父母或者主要照管人在疫情中去世	+8	
	儿童是其家庭中的唯一幸存者	+8	
	儿童是其所在社区（群体）中少数幸存的未成年人之一	+15	
	儿童就读的学校出现了其他孩子去世的情况	+15	
	儿童所住的社区有他人去世	+15	
	儿童在疫情中看到很多去世的尸体	+15	
第一部分总分			
第二部分：儿童出现新的行为症状，或者行为症状和疫情前的情况相比更加严重， 这些行为症状在疫情发生后已经持续四周以上			
	项目	填表日期：	得分
		答案是”	是”时的分
		数	数
	违规或犯罪性行为	+5	
	夜间处于恐惧状态	+5	
	恶梦惊醒或盗汗	+5	
	很难集中精力	+5	
	脾气暴躁，易怒	+5	
	忘记已经掌握的如厕、说话或行为幼稚，吮吮手指	+5	
	口吃或口齿不清	+5	
	严重焦虑或恐惧	+5	
	固执	+5	
	新的恐惧或者过度的恐惧	+5	

	新的仪式动作或者强迫冲动	+5	
	严重依赖成人	+5	
	无法入睡，或睡不安稳	+5	
	任何大的声音或能让其联想到疫情的事情都会使其惊跳	+5	
	对未来失去信心	+5	
	对日常活动失去兴趣	+5	
	对事物失去好奇心	+5	
	总是感到悲伤或者总是哭泣	+5	
	过度担心自己的身体会出现问题或者生病	+5	
	脑子里总是想着死亡	+20	
	特别容易出事故	+15	
	有自伤或者想死的念头	+35	
	有自杀的想法	+35	
		第二部分总分	
		两部分总分	

原著作者简介

Gilbert Kilman 医学博士是美国加利福尼亚旧金山儿童心理健康中心主任，有超过 50 年的疫情心理应对经验，是美国国家最大的情境性危机心理治疗机构的创始人和前任主任。这家机构是位于纽约怀特普雷的一个非营利的精神科疾病预防中心。他和中心的工作人员帮助了成千上万名遭遇严重疫情，包括死亡、伤病、飞机失事、洪水、龙卷风、城市犯罪和无家可归的人们。他著有《儿童心理危机》一书，首倡通过每次进行少量沟通达到“心理免疫”的观念。他获得 40 多次服务和研究基金，并任《预防性精神病学》杂志的编辑，此外，还著有学术论述 70 余篇，并与 Albert Rosenfeld 合著《做负责的父母》一书。该书荣获国际文学“世界关注儿童心理健康最佳图书”奖。他创造了以课堂小组形式运作的儿童人际网络小组疗法，并编写了指导手册来进行治疗，其简要版本称为“指导下的活动手册方法”（The Guided Activity Workbook Method）。请参考 www.childrenspsychologicalhealthcenter.org。此网站详细介绍了他和他指导的机构的工作情况。

Anne Kuniyuki Oklan 注册护士是首版《我的地震经历》工作手册众多插图的作者。她既是护士，又是亲子和家庭治疗师及心理教练。与 Gilbert Kilman 医学博士共同建立并指导“从怀孕到为人父母”项目，是婴儿成长发育专家，她和丈夫 Edward Oklan 医学博士育有三个孩子。

Edward Oklan 医学博士/公共卫生硕士是一位儿童和家庭精神科医师，任职加州大学旧金山分校的临床精神科助理教授。Edward Oklan 医学博士创建了“从怀孕到为人父母的家庭中心”。这是一个非营利项目，为怀孕家庭和处于应激状态的儿童提供心理预防性服务。他专长于治疗经历严重心理创伤的儿童、成人和家庭。

Harriet L. Wolfe 医学博士现任旧金山精神分析中心主席，前旧金山总医院精神科教育部主任，加州大学旧金山分校精神科临床副教授。她在一家疾病控制中心的一个项目中做主要研究者，该项目是关于躯体创伤后的心理适应研究。她还在旧金山提供个人、家庭治疗，提供精神分析和伴侣治疗。

本手册是如何完成的？

下列机构和人员共同协作，为经历疫情为孩子们提供这手册：

1. 儿童心理健康中心 (www.childrenspsychologicalhealthcenter.org/)
Gilbert Kliman 医学博士、 医学主任

2. 中美精神分析联盟 (CAPA)
(www.capachina.org; www.capachina.org.cn)
Elise Snyder 医学博士：CAPA 创办人、主席、耶鲁大学医学院精神科临床副教授、于 2012 年获得美国精神分析医生协会颁发的弗洛伊德奖，和美国精神分析与动力治疗学院的会长奖

陈优医生：医学硕士，精神科副主任医师，心理治疗师，上海市杨浦区精神卫生中心防治科负责人

胡萍女士：武汉心理咨询师，芝加哥精神分析学院精神分析师候选人

施以德博士：深圳、香港心理咨询师，芝加哥精神分析学院精神分析师候选人

杨希洁博士：

鸣谢:

白鹏男医生:公共卫生医生,上海市杨浦区精神卫生中心,从事健康宣教

Wingo Chan:义务插图师

虞国钰:深圳心理咨询师,中美精神分析联盟毕业生

张荷:生活·读书·新知三联书店《我的地震经历》(汶川大地震版)编辑

周进医生:公卫主管医师,心理治疗师,上海市杨浦区精神卫生中心,负责健康宣教

联络方式

儿童心理健康中心

THE CHILDREN' S PSYCHOLOGICAL HEALTH CENTER, INC.

2105 Divisadero Street, San Francisco, CA 94115, United States

电话: 415 292-7119 传真: 415 749-2802

www.childrenspsychologicalhealthcenter.org

相关出版物

儿童心理健康中心还出版了其他与《我的疫情经历》类似的其它指导手册,如《我的地震经历》(汶川大地震版)、《我无家可归的经历》、《我的寄养经历》、《我的火灾经历》、《我的龙卷风经历》、《我的热带风暴经历》、《我在卡特琳娜和丽塔飓风中的经历》等。这一系列手册是为了帮助儿童、家庭及教师应对创伤和相关的严重应激而设计的,手册内有很多可在指导下进行的活动。精装本可在亚马逊网站(www.amazon.com)购买,政府及非营利机构经授权可大量印制,有关批量复制权的信息可浏览以下网页:

www.childrenspsychologicalhealthcenter.org/resources/guided-activity-workbooks。