# 心理健康與社會支持

**支持心理健康的五種主要方法**

**俄勒岡州教育局致力於為學生、教師、員工、家庭和社區提供支援。**雖然經歷恐懼和焦慮是很自然的事情，但是兒童和成年人可能會特別擔心自己、朋友和家人。重要的是要相互支援，以健康的方式管理我們的情緒及焦慮，以減少壓力對我們健康的影響。

以下是成人可以支援孩子及彼此支援的**五種方法**：

1. **盡可能保持冷靜。**我們能做的最重要的事情就是盡可能保持冷靜。考慮一下每天可以做的讓身心平靜下來的小事。哪怕是一兩分鐘的安靜，也能起到很大的作用。你可以給孩子做示範，或者讓他們和你一起練習平靜策略。
2. **孩子們期待著我們給予指導。**孩子們經常會以我們的情緒、言語和肢體語言為鏡子。你不一定要做到完美，但一定要密切關注自己的一言一行、你與什麼媒體互動，以及它如何影響你的情緒和行為。保持更新是很重要的，但在不堪重負時也要從新聞中解脫出來。
3. **提供一個安全的情感空間。**我們越能為自己和孩子提供一個安全的情感空間，我們的恐懼和壓力就會越小。孩子們往往害怕他們不懂的東西。抽出時間傾聽，冷靜而直接地向他們提供符合他們年齡的清晰而準確的資訊。期待他們不止一次地提出同樣的問題。
4. **採取行動。**現在有很多事情是我們無法控制的，感到無能為力可能會增加我們的焦慮和痛苦。我們越能讓自己和孩子控制我們能控制的事情就越好。重要的是要記住，過多地控制孩子的生活可能會讓他們感到更加焦慮。  
   讓他們根據自己的年齡來決定如何打發時間。
5. **想方設法與他人保持聯繫。**獨自一人或與朋友、家人、同學和其他支持者隔絕會讓生活變得特別具有挑戰性。確保盡可能與他人保持聯繫。使用電話、視訊會議及其他資訊收發和通信來保持聯繫，並安排好與他人接觸的時間。幫助孩子與朋友和家人建立聯繫，並盡可能多地安排與他們在一起的時間。同時，確保在必要時抽出時間和空間與他人相處。

1