

# COVID-19疫情对儿童的心理影响及应对策略

廖心歆, 李廷玉\*

重庆医科大学附属儿童医院儿童保健科/国家儿童健康与疾病临床医学研究中心/儿童发育疾病研究教育部重点实验室/儿童营养与健康重庆市重点实验室, 重庆

Email: 1132631025@qq.com, \*tyli@vip.sina.com

收稿日期: 2021年4月11日; 录用日期: 2021年5月11日; 发布日期: 2021年5月18日

## 摘要

COVID-19被世界卫生组织定义为大流行病, 是国际突发的公共卫生事件, 给全球带来极大的经济负担和社会危害, 其中包括对儿童身心健康的损害。为促进儿童的健康成长, 这需要家庭、学校、社区及社会多个层面共同合作来帮助儿童应对自身产生的负面心理问题。因此, 本文就COVID-19疫情对儿童的心理影响及相关应对策略进行综述, 并提出了个人建议, 以期在疫情常态化的未来或面对类似公共卫生事件时, 能及时有效地预防或干预儿童的心理问题。

## 关键词

COVID-19, 心理问题, 儿童

# The Psychological Impact of the COVID-19 Epidemic on Children and Coping Strategies

Xinxin Liao, Tingyu Li\*

Department of Child Health Care, Children's Hospital of Chongqing Medical University/National Clinical Research Center for Child Health and Disorders/Ministry of Education Key Laboratory of Child Development and Disorders/Chongqing Key Laboratory of Child Health and Nutrition, Chongqing

Email: 1132631025@qq.com, \*tyli@vip.sina.com

Received: Apr. 11<sup>th</sup>, 2021; accepted: May 11<sup>th</sup>, 2021; published: May 18<sup>th</sup>, 2021

## Abstract

COVID-19 is defined as a pandemic by the World Health Organization. It is an international public health emergency, which brings a great economic burden and social harm to the world, including

\*通讯作者。

negative effects on children's physical and mental health. In order to promote the physical and mental health of children, it requires the cooperation of multiple levels of families, schools, communities, and society to help children cope with their own negative psychological problems. Therefore, this article reviews the psychological impact of the COVID-19 epidemic on children and related coping strategies, and gives personal suggestions, with a view to preventing or intervening children in a timely and effective manner in the normalized future of the epidemic or when facing similar public health events.

## Keywords

COVID-19, Psychological Problems, Children

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

2019 新型冠状病毒(The 2019 novel coronavirus, 2019-nCoV)具有高传染性,其所致的病毒性肺炎后被命名为新型冠状病毒肺炎(Coronavirus disease 2019, COVID-19)。COVID-19 自 2019 年 12 月在中国武汉首例报告后,该疫情迅速席卷全球(谢茜,伍政宇,舒跃龙, 2020; Fauci, Lane, & Redfield, 2020; Lu et al., 2020),被世界卫生组织(World Health Organization, WHO)定义为大流行病,是国际关注的突发公共卫生事件,并造成了严重的经济负担和社会混乱。特别是疫情初期,人们基本上居家隔离,大多数学校都关闭了,全球有 90%以上的学生没有上学,后逐渐过渡到线上学习(The Lancet Child & Adolescent Health, 2020)。

虽然儿童对 COVID-19 的易感性明显低于成年人,但具有流行病学暴露史的儿童仍然有感染的风险(曾玫,翟晓文,王建设, 2020),对此儿童可能产生焦虑、恐惧、害怕等情绪;少部分感染了 2019 新型冠状病毒的儿童,虽然一般是轻症感染,但也有可能出现悲伤、委屈、无助、创伤后应激障碍(post-traumatic stress and disorder, PTSD)等情绪。另外在疫情初期,长时间居家隔离,影响了儿童 24 小时全天生活方式,体育锻炼明显减少,久坐增加,睡眠质量变差(Bates et al., 2020),这可能会给儿童带来许多心理问题,例如情绪低落、抑郁、烦躁不安、失眠、愤怒等(Wang, Zhang, Zhao, Zhang, & Jiang, 2020)。后疫情时代,繁重的学习任务和学校严密的疫情防御措施也对学龄儿童造成了极大的心理压力(张德喜,郗小英, 2021)。对此王广海等人(2020)指出疫情期间家庭、学校、社区、非政府组织及政府应采取更多行动,快速有效地应对疫情对儿童的不利影响。

尽管国内疫情目前处于控制之中,并且已经出现了针对 COVID-19 的疫苗,但在某些地区疫情仍有反复。为在疫情常态化的未来或面对类似公共卫生事件时,能更好地预防、干预儿童,故就此次疫情对儿童的具体心理影响及应对心理问题的相关策略进行综述,并提出个人建议。

## 2. COVID-19 疫情对儿童的心理影响

重大突发事件时常常对人们产生诸多负面心理影响。而儿童由于生长发育的特殊性,心理发育尚未成熟,应对突发公共卫生事件等应激事件承受能力差,可能产生过度的应激反应(汤冰焱,范文雄,钱昆, 2021),更容易出现心理问题,如:焦虑、抑郁、创伤后应激障碍等消极心理反应(Goenjian et al., 1994),从而严重影响儿童的身心健康。

## 2.1. 焦虑

儿童焦虑障碍是一组以过分焦虑担心为主要症状的情绪障碍(Denis & Baghdadli, 2017)。疫情期间张德喜等人对某校一班级的 47 人(9~11 岁)进行问卷调查,发现有 5%~10%的儿童会产生紧张、焦虑等情绪。而李少闻等人(2020)在疫情初期对陕西省 396 名 8~18 岁在校学生进行焦虑情况评估,发现 87 例(22.0%)存在焦虑性情绪障碍。同时莫大明等人(2020)也同样在疫情初期对安徽省 7~16 岁的中小學生进行儿童在线问卷调查,发现儿童焦虑检出率 19.4%,其中女性及年龄较大、目前的身体状况不佳、高负面和不实信息占比是儿童存在焦虑症状的危险因素。其原因可能主要源于对感染 COVID-19 的恐惧、学业成绩的压力(Neece, McIntyre, & Fenning, 2020)。

## 2.2. 抑郁

儿童的抑郁情绪可能表现为持续的情绪低落超过 2 周、兴趣减退、失眠早醒、自我否低、绩效下降(傅素芬, 2020)。王悦等人(2020)在疫情初期通过 396 名 8~18 岁儿童青少年在线填写儿童抑郁障碍自评量表,发现存在明显抑郁症状者 41 例(10.4%)。另外 Ma 等人(2021)在中国 COVID-19 疫情期间调查发现 7.2%的儿童报告由于疫情而经历了抑郁症状。唐硕, 庞红卫(2020)在疫情暴发后两个月左右对 233 名初中生及 640 名小学生进行在线问卷调查,发现抑郁检出率分别为 26.18%、6.41%,提示随着年级的升高,抑郁水平呈递增趋势。

## 2.3. PTSD

PTSD 指对导致创伤因素的一种异常应激反应,是具有延迟性、持续性的心身疾病,是由于受到异乎寻常的威胁性、灾难性心理创伤,导致延迟出现和长期持续的心理障碍(陈娜, 叶小玉, 彭小情, 2021)。Ma 等人(2021)在此次疫情期间调查发现 20.7%的儿童报告由于疫情而经历了 PTSD。另外结合既往研究, Sprang & Silman (2013)调查发现由于 H1N1 流感而被隔离的儿童创伤后应激得分是未隔离儿童的 4 倍。有关唐山地震研究发现(张本等, 1999),该应激事件发生后 22 年后 PTSD 发生率仍高达 23%,患 PTSD 的儿童有 50%~75%症状会延续至成人。这提示我们在突发的公共卫生事件易对儿童造成 PTSD,而且持续时间长,这需要及时预防与干预。

## 2.4. 其他心理问题

王雪娜等人(2021)在疫情期间通过长处和困难问卷评估儿童的心理健康状况,发现情绪症状(10.3%)、品行问题(25.8%)、多动注意力不集中(19.0%)、困难总分异常检出率(15.7%)均高于既往异常检出率范围。

另外据浙江省大众心理援助中心的统计,学生来电咨询中的心理问题最常见除焦虑、抑郁外,还有强迫、怀疑自己得病等,这些情绪行为问题的结果往往导致厌学(25.86%)、亲子关系冲突加剧(17.24%)、沉溺网络(7.88%)(傅素芬, 2020)。

也有少部分可表现为躯体症状, Liu 等人(2020)在疫情期间调查发现小学生的躯体症状发生率为 2.39%(均为轻度),可能会表现为头痛、腹痛等。

## 3. COVID-19 疫情期间儿童心理问题的应对策略

### 3.1. 家庭层面

疫情初期,儿童长期居家隔离,因此家庭干预是疫情期间儿童的心理健康管理的基础。Glynn 等人(2021)调查发现疫情期间维持家庭的常规生活有利于改善儿童的心理健康,这提示我们儿童居家隔离期间父母应尽可能保持其日常生活规律。另外魏华等人(2020)针对儿童疫情期间可能发生的心理问题,提出家

庭干预的相关健康管理,其中家庭干预的五项基本原则为(Hobfoll et al., 2007),帮助儿童学习在危机中冷静安定、帮助孩子有自我价值感和家庭或集体归属感、促进社会联系、灌输希望。这样儿童可以在压力时期调整自己的心理状态。

王慧等人(2020)则建议家长为儿童营造良好的家庭氛围,温和耐心地接受儿童的各种情绪;科学地告知儿童 COVID-19 的相关信息,与儿童共同学习预防疾病的方法,以减少儿童对疫情的恐慌。应艳琴等人(2020)也同样建议对于儿童的疫情期间产生的负面情绪,父母需加强与孩子的沟通,一起做儿童感兴趣的互动游戏,以减少他们的负面情绪。

### 3.2. 学校层面

国内学校在疫情初期,通过进行问卷调查,教师能及时了解学生的心理健康状况;而后疫情时期复课期间,部分学校对儿童进行生理和心理健康的双指标检查,通过多种形式开展心理健康教育以帮助儿童解决心理问题(寇曦月,熊建辉,2021)。

也有学者(寇曦月,熊建辉,2021)建议参考美国的相关教育机构在应激事件中进行的促进学生社会情绪学习的策略,其内容包括:自我意识、自我管理、社会意识、人际关系技能、负责任的决策共五项核心技能。以此来培养学生协调认知、情感和行为的能力,应对疫情期间的各种挑战。

### 3.3. 社区层面

有研究表明,社区综合干预对儿童青少年的心理问题有显著改善作用(艾荣,刘相辰,苏雅拉,柴少卿,陈敏,2013),但社区儿童心理健康服务近几年才开始逐步建设,故关于疫情期间社区儿童心理健康管理的文献资料较少。因此参考疫情前宁波市江东区未成年人社区心理健康管理模式(董芬,王勃,郑艳泽,2016),其以学校、医院和社区为平台,心理健康网站、热线为有力补充,组建“工作指导组(心理专家)、专业服务队(社会心理咨询机构专业人员)、爱心志愿者”团队,设立了咨询、测量、活动、辅导、治疗5大功能区块,以解决儿童的各种心理问题。

而在疫情背景下,刘玉娟(2020)、何灏宇(2021)、王广海(2020)等人均指出社区在心理健康管理中有着重要作用。

### 3.4. 其他社会层面

疫情初期由国家卫生健康委员会疾病预防控制局(2020)编写了《应对新型冠状病毒肺炎疫情社区服务心理支持技巧问》,在其中第29~40问针对儿童常见心理问题进行了有关回答指导。

另外 COVID-19 疫情期间首都师范大学(2020)儿童青少年心理健康促进服务平台“首师心桥”,由多单位联合发起,采取线上线下联合的心理健康促进服务工作模式,线上包括心理科普知识服务、网络咨询、热线心理咨询与专家直播与培训服务。

傅素芬(2020)在有关儿童心理问题的应对策略建议,如果经自我调整后心理问题仍不能得到解决,应及时向专业人员及专业机构寻求帮助,可进行放松疗法、认知行为治疗、眼动脱敏再加工治疗等心理干预方法。

## 4. 个人建议

在疫情常态化的未来或面对类似 COVID-19 疫情需要进行隔离的突发公共卫生事件时,应在国家政策的支持下,联合家庭、学校、社区、社会多维度各层面共同帮助儿童预防或干预应激事件带来的负面心理影响。

以家庭干预为基础:①父母应自身作为榜样,指导儿童如何冷静地面对突发的应激事件;②结合学



校教学科学告知儿童相关防护知识, 避免儿童过多暴露于负面信息而过度恐惧焦虑; ③为儿童提供轻松愉快的家庭氛围, 与儿童多互动交流, 尽量让儿童保持规律的日常作息; ④关注儿童在应激事件中的不同情绪, 温和耐心接受儿童的负面情绪, 倾听儿童的需求, 必要时借助学校、社区的心理服务帮助。

联合学校心理教育: ①在儿童处于压力状态时, 可积极开展社会情绪学习课程或其他心理健康教育, 以培养儿童应对日常挑战的能力; ②教师们可通过问卷调查了解儿童的心理状况, 联合校医部门建立个人心理健康档案, 予以针对性的心理辅导。

社区联合社会其他各层面: 社区可在政府、医疗卫生保健机构及教育机构的帮助下, 加强社区心理健康服务的建设: ①线上以心理健康网站、心理热线为重点, 在突发公共卫生事件中为儿童提供相关心理卫生知识讲解, 学会自我调节, 并提供心理咨询服务。②线下可针对儿童出现的各种心理问题, 开展专题讲座、心理沙龙、心理测评、绘画治疗、沙盘治疗等; ③对于严重的心理障碍, 可将儿童转移至专业机构进行进一步诊疗。

其他层面: 在突发卫生公共事件时期, 政府需要在政策上为儿童心理健康管理提供更多的支持; 而专业医疗保健机构则可为家庭-学校-社区提供相应的服务资源, 如在线为儿童、家长提供心理咨询、开展远程诊疗; 为社区或学校心理健康服务提供专业指导等。

总之, COVID-19 疫情是重大的公共卫生事件, 对儿童的身心健康造成了损害, 可导致儿童出现焦虑、抑郁、PTSD 等诸多心理问题, 对此, 在面临类似应激事件时, 我们需要通过家庭-学校-社区/社会多维度共同合作的心理健康管理模式, 积极预防、干预儿童的心理问题, 以促进儿童的健康成长。

## 参考文献

- 艾荣, 刘相辰, 苏雅拉, 柴少卿, 陈敏(2013). 呼和浩特 420 名社区儿童青少年心理卫生问题早期干预效果分析. *医学综述*, 19(12), 2248-2249.
- 曾玫, 翟晓文, 王建设(2020). 新型冠状病毒感染: 儿科医务工作者的审视和应对. *中华传染病杂志*, (2), 69-70.
- 陈娜, 叶小玉, 彭小情(2021). 后疫情时代下儿童的创伤后应激障碍和创伤后成长. *心理月刊*, 16(5), 229-230.
- 董芬, 王勃, 郑艳泽(2016). 宁波市江东区未成年人社区心理健康管理工作实践. *中国农村卫生事业管理*, 36(10), 1322-1324.
- 傅素芬(2020). COVID-19 疫情下儿童青少年的心理问题表现及应对策略. *杭州师范大学学报(自然科学版)*, 19(4), 366-370.
- 国家卫生健康委员会疾病预防控制局(2020). *应对新型冠状病毒肺炎疫情社区服务心理支持技巧 50 问*. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/kpzs/202002/90c75af60aef44ffb5976208852aed9d.shtml>, 2021-05-06.
- 何灏宇, 谭俊杰, 廖绮晶, 袁媛(2021). 基于儿童友好的健康社区营造策略研究. *上海城市规划*, (1), 8-15.
- 寇曦月, 熊建辉(2021). 疫情应对: 美国中小学社会情绪学习的策略与实践. *比较教育学报*, (2), 77-90.
- 李少闻, 王悦, 杨媛媛, 雷晓梅, 杨玉凤(2020). 新型冠状病毒肺炎流行期间居家隔离儿童青少年焦虑性情绪障碍的影响因素分析. *中国儿童保健杂志*, 28(4), 407-410.
- 刘玉娟(2020). 新冠疫情背景下儿童青少年心理健康研究综述. *中国特殊教育*, (12), 89-96.
- 莫大明, 闫军伟, 李欣, 刘帅, 郭鹏飞, 胡淑文, 钟慧(2020). 新冠肺炎疫情下儿童青少年焦虑症状检出率及影响因素. *四川精神卫生*, 33(3), 202-206.
- 首都师范大学(2020). 抗疫期间首都师范大学儿童青少年心理健康促进服务平台“首师心桥”正式上线. *首都师范大学学报(自然科学版)*, 41(2), 2.
- 汤冰焱, 范文雄, 钱昆(2021). 突发公共卫生事件中社会工作儿童服务的现状与思考——以新型冠状病毒肺炎的干预防治为例. *卫生软科学*, 35(1), 91-93.
- 唐硕, 庞红卫(2020). 新冠肺炎疫情期间儿童青少年的焦虑和抑郁状况. *中小学心理健康教育*, (19), 15-18.
- 王广海, 张云婷, 赵瑾, 张军, 江帆(2020). 降低疫情期间居家限制对儿童健康的影响. *上海交通大学学报(医学版)*, 40(3), 279-281.

- 王慧, 李雪, 敦玥, 刘豫鑫, 李江华(2020). 新冠肺炎流行期青少年的心理呵护. *中国心理卫生杂志*, 34(3), 269-270.
- 王雪娜, 杜雯雯, 张萌, 李佳, 燕虹, 余立平, 等(2021). 新型冠状病毒肺炎期间学龄前儿童屏幕暴露与心理健康. *中国健康心理学杂志*, 29(4), 564-568.
- 王悦, 杨媛媛, 李少闻, 雷晓梅, 杨玉凤(2020). 新型冠状病毒肺炎流行期间居家儿童青少年抑郁情绪调查及影响因素分析. *中国儿童保健杂志*, 28(3), 277-280.
- 魏华, 陈立, 钱英, 郝燕, 柯晓燕, 程茜, 李廷玉, 等(2020). 2019 新型冠状病毒感染疫情对儿童青少年心理的影响及家庭干预的建议(第一版). *中国儿童保健杂志*, 28(4), 370-373, 384.
- 谢茜, 伍政宇, 舒跃龙(2020). 2019 新型冠状病毒的研究进展. *病毒学报*, 36(3), 493-501.
- 应艳琴, 温宇, 赵瑾珠, 刘艳, 张建玲, 叶枫, 罗小平, 等(2020). 2019 新型冠状病毒病流行期间儿童分级防控建议. *中国儿童保健杂志*, 28(3), 237-241.
- 张本, 王学义, 孙贺祥, 马文有, 姜涛(1999). 唐山大地震心理创伤后应激障碍的抽样调查研究. *中华精神科杂志*, 32(2), 106-108.
- 张德喜, 郝小英(2021). 后疫情时代小学生心理健康教育干预措施初探. *科学咨询(教育科研)*, (4), 124-125.
- Bates, L. C., Zieff, G., Stanford, K., Moore, J. B., Kerr, Z. Y., Hanson, E. D., Stoner, L. et al. (2020). COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep. *Children (Basel)*, 7, 138. <https://doi.org/10.3390/children7090138>
- Denis, H., & Baghdadli, A. (2017). Children and Adolescents' Anxiety Disorders. *Archives de Pédiatrie*, 24, 87-90. <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2016.10.006>
- Fauci, A. S., Lane, H. C., & Redfield, R. R. (2020). Covid-19—Navigating the Uncharted. *The New England Journal of Medicine*, 382, 1268-1269. <https://doi.org/10.1056/NEJMe2002387>
- Glynn, L. M., Davis, E. P., Luby, J. L., Baram, T. Z., & Sandman, C. A. (2021). A Predictable Home Environment May Protect Child Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Neurobiology of Stress*, 14, Article ID: 100291. <https://doi.org/10.1016/j.yenstr.2020.100291>
- Goenjian, A. K., Najarian, L. M., Pynoos, R. S., Steinberg, A. M., Petrosian, P., Setrakyian, S., Fairbanks, L. A. et al. (1994). Posttraumatic Stress Reactions after Single and Double Trauma. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 90, 214-221. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1994.tb01580.x>
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Ursano, R. J. et al. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry*, 70, 283-315, 316-369. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
- Liu, S., Liu, Y., & Liu, Y. (2020). Somatic Symptoms and Concern Regarding COVID-19 among Chinese College and Primary School Students: A Cross-Sectional Survey. *Psychiatry Research*, 289, Article ID: 113070. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113070>
- Lu, R., Zhao, X., Li, J., Niu, P., Yang, B., Wu, H., Tan, W. et al. (2020). Genomic Characterisation and Epidemiology of 2019 Novel Coronavirus: Implications for Virus Origins and Receptor Binding. *The Lancet*, 395, 565-574. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30251-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30251-8)
- Ma, Z., Idris, S., Zhang, Y., Zewen, L., Wali, A., Ji, Y., Baloch, Z. et al. (2021). The Impact of COVID-19 Pandemic Outbreak on Education and Mental Health of Chinese Children Aged 7-15 Years: An Online Survey. *BMC Pediatrics*, 21, 95. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02550-1>
- Neece, C., McIntyre, L. L., & Fenning, R. (2020). Examining the Impact of COVID-19 in Ethnically Diverse Families with Young Children with Intellectual and Developmental Disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 64, 739-749. <https://doi.org/10.1111/jir.12769>
- Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic Stress Disorder in Parents and Youth after Health-Related Disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7, 105-110. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22>
- The Lancet Child & Adolescent Health (2020). Pandemic School Closures: Risks and Opportunities. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4, 341. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30105-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30105-X)
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the Effects of Home Confinement on Children during the COVID-19 Outbreak. *The Lancet*, 395, 945-947. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)