

远程医疗可以加强心理健康保健

如果您有注意到您的孩子或青少年在学校有困难，与家人或朋友有困难，他们的饮食或睡眠情况有变化，或者似乎感到抑郁、无希望、焦虑或很气愤时，他们可能是在向您展示迹象，表明他们可以用得上一些额外支持。COVID-19 大流行使很多儿童、青少年和年轻成年人有失落感。他们失去了与朋友、家人和社区共处的时间。他们失去了在学校的活动。他们甚至可能因为 COVID-19 失去了他们认识的人。每一个人在这段时间都有一种失去常态的感觉。

如果您担心您孩子的情绪健康，您也许能够与您的儿科医师安排远程医疗问诊。远程医疗可以通过视频或电话进行的问诊。儿科医师发现这是一种您和您的孩子可以待在家中的舒适环境下，与你们交谈的很好的方式。远程医疗问诊可以缓解一些儿童和青少年在谈论情绪健康问题时可能感受到的任何不适之感。

与您的儿科医师开始

在首次远程医疗问诊期间，您的儿科医师将倾听您和您的孩子，然后提供建议。他们可能会在此次问诊之前或之后让您填写一些关于您孩子的情绪和症状的表格，以对现在发生的事情和情况有一个全面的了解。他们可能会建议将儿科心理健康专家纳入您孩子的保健中。

儿科医师非常擅长与您的孩子谈论哪些方面的情况很好，哪些方面的情况不是很好等问题。儿科医师发现，在远程医疗问诊期间，儿童会比以往更频繁地交谈困扰他们的问题。或者如果他们是年龄比较小的儿童，他们可能告诉医生他们肚子疼或头痛的次数比以往多。医生可以与您和您的孩子有更多交谈，以了解是否需要面对面问诊。

需要在问诊期间做什么

在您安排问诊时，与医生办公室谈论您可能在设备方面有的任何困难，例如没有摄像头或耳塞。他们将与您合作，使问诊顺利进行。

1. 找一个尽可能安静的地方进行视频或电话问诊；关闭所有屏幕。
2. 确保办公室有您的同意书和电话号码。
3. 请另一位成年人照看其他孩子，以使您可以加入问诊。
4. **对于年龄较小的儿童：**在您与儿科医师交谈时为孩子安排一个安静的活动，例如涂色或翻看书本。
5. 当轮到您的孩子讲话时，让他们讲话！

一对一交流时间

一定要在远程医疗问诊期间单独为青少年和年轻成年人安排与儿科医师一对一讨论的时间。这使他们能够敞开心扉，谈论他们可能有的健康和任何有顾虑的问题。这是朝着鼓励独立性发展的关键一步。他们可以在问诊的这一部分使用耳机或耳塞。儿科医师会在您应该走出房间时告诉您，以使他们可以私聊。

在这次交谈之前，儿科医师将解释保密性，并且将告诉您家的青少年他们不会与您或任何人分享这些私聊内容，除非有威胁到他们安全的问题。

如果远程医疗不适合我们应该怎么办？

如果您感觉远程医疗问诊不适合您或您的家庭，也没有问题。与您的儿科医师分享您的孩子或青少年的需求；你们可能决定面对面问诊更好。无论如何，都不要推迟见医生。您可能继续使用您孩子的心理健康保健面对面问诊，或者您也可能通过远程医疗尝试时间较短、更频繁的跟进问诊。