帮助儿童和青年人应对创伤性事件

每年，儿童和青少年都会经历灾难和其他创伤性事件。家庭、朋友和可信赖的成年人在帮助他们应对这些经历中扮演着至关重要的角色。



儿童和青少年如何应对创伤性事件？

在经历或目睹自然灾害、暴力事件或严重事故等创伤事件后，儿童和青少年通常会有很多不同的反应，这是正常的。

不论年龄，儿童和青少年可能会出现以下反应：	5岁及以下的幼儿可能会：	6岁及以上的儿童和青少年可能会：
• 抱怨身体不适，如胃痛或头痛 • 做恶梦或有其他睡眠问题，包括拒绝按时睡觉 • 难以集中注意力 • 对平时喜欢的活动失去兴趣 • 因未能阻止受伤或死亡而感到内疚 • 有报复的想法	• 黏着照顾者，哭泣或流泪 • 发脾气，表现出易怒或行为不当 • 突然回归到婴幼儿时期的行为，如尿床、吮手指 • 表现出更多的恐惧（例如怕黑、怕怪物、怕独处） • 在假想游戏中表现出与创伤事件相关的情节或角色	• 在学校出现问题 • 退出社交，与家人朋友疏远 • 避免接触会让他们想起（创伤）事件的事或物 • 使用毒品、酒精或烟草 • 表现出破坏性、不尊重或暴力性行为 • 感到愤怒或怨恨

这些反应在多数情况下是正常的，并会随着时间减轻。但如果这些症状持续超过一个月，建议家人联系医疗服务提供者。

翻译自美国国家心理健康研究所（2024）。本出版物中的信息属于公共领域，可在无需授权的情况下使用或复制。

成年人应该如何帮助孩子应对创伤？

成年人应对创伤的方式会深刻影响儿童和青少年的反应。当照顾者和家庭成员采取措施来支持自己的应对能力时，他们也更能为孩子提供良好的照顾。

照顾者和家庭成员可以通过创造一个安全和支持性的环境、尽量保持冷静以及减少压力源来帮助孩子。儿童和青少年需要知道他们的家人爱他们，并会尽力照顾他们。

可以做的事情：

- 确保儿童和青少年安全，并满足他们的基本需求
- 允许他们感到难过或哭泣
- 鼓励他们通过说话、写作或绘画来表达对事件的感受和想法
- 限制他们反复观看关于创伤事件的新闻
- 如果孩子难以入睡，可以让他们短期内与您同睡，或开灯睡觉
- 尽量坚持日常习惯，例如讲睡前故事、一起吃晚餐和玩游戏
- 通过让他们自己做些决定（如选择餐食或穿什么衣服）来帮助他们获得自主感
- 留意行为、语言或情绪的突然变化
- 若出现以下症状，特别是如果持续几周以上，应联系医疗服务提供者：
    - 闪回（如同再次亲身经历该事件的感觉 ）
    - 心跳加快、大量出汗
    - 容易受到惊吓
    - 情感麻木
    - 严重悲伤或抑郁

不建议做的事情：

- 期望儿童和青少年表现得勇敢或坚强
- 在他们未准备好之前强迫他们谈论使他们创伤的事件
- 因他们表现出强烈情绪而发怒
- 因他们出现尿床、行为激烈或吮手指等退行行为而感到烦躁或焦虑
- 做出无法兑现的承诺 (例如 “你明天就会没事” 或 “你很快就能回家”)

哪里可以找到更多资源？

- 美国国家心理健康研究所：应对创伤事件
  www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma
- 美国国家心理健康研究所：儿童与青少年心理健康
  www.nimh.nih.gov/children
- 美国疾病控制与预防中心：灾难中如何照顾儿童
  www.cdc.gov/childrenindisasters
- 国家儿童创伤压力网络
  www.nctsn.org

翻译自美国国家心理健康研究所（2024）。本出版物中的信息属于公共领域，可在无需授权的情况下使用或复制。



翻译自美国国家心理健康研究所(2024)。本出版物中的信息属于公共领域，可在无需授权的情况下使用或复制。