

关键支持



创伤事件后：如何帮助儿童

创伤事件对您和您的孩子来说可能都是恐怖经历。值得庆幸的是，在发生创伤事件后，您可以采取许多措施来帮助孩子。



到底什么是创伤事件？根据国家儿童创伤压力网络（NCTSN），创伤事件是指“对儿童的生命或身体完整性构成威胁的可怕、危险或暴力事件”。发生创伤事件后，有些儿童会产生创伤压力，有些则不会。有几种因素会对此产生影响。在 11 岁之前经历初次创伤事件的儿童比青少年或更晚时期经历首次创伤的儿童出现心理症状的可能性高三倍。此外，事件的性质和严重程度、儿童是事件的积极参与者还是仅仅是目击者、儿童直接照顾者的反应以及儿童以前是否遭受过创伤压力，都会影响儿童对创伤事件的反应。在处理创伤事件上获得父母、朋友、家人、老师和其他成年人的帮助，有助于儿童应对这些遭遇。

创伤事件是指“对儿童的生命或身体完整性构成威胁的可怕、危险或暴力事件”。



如何帮助儿童幸存者：

了解儿童可能对创伤事件做出的反应

- 有些儿童可能从未感到不安或表现出痛苦的迹象。
- 有些则可能在几周甚至几个月内都没有表现出不安的迹象，但随后会感到不安，并表现出痛苦的迹象。
- 为失去最喜爱的玩具、毯子、泰迪熊或其他成人可能认为无关紧要的东西而感到不安，但这些东西对孩子来说很重要。
- 从安静、听话和体贴变成大声、吵闹和好斗，或者可能从外向变成害羞和胆怯。
- 出现夜间恐惧。他们可能害怕晚上独自关灯睡觉，害怕在自己的房间睡觉，或者出现梦魇或做恶梦。
- 担心事件会再次发生。
- 变得容易心烦意乱、哭泣和发牢骚。
- 对成年人失去信任。毕竟，他们的成年人也没能控制灾难。
- 尿床和吮拇指等年幼时的行为复现。
- 不希望父母离开自己的视线并拒绝上学或去托儿所。
- 为由于他们言语或行为而导致了灾难而感到内疚。
- 变得害怕风、雨或突然的巨大噪音。
- 出现疾病的症状，如头痛、呕吐或发烧。
- 担心他们及其家人的未来居所。



事件发生后尽快开始为孩子提供支持。

- 不要贬低事件；与孩子谈论他们的感受，并不加评判地倾听。让他们知道他们可以有自己的感受，并且这些感受可能与他人不同。让孩子慢慢把事情想清楚，并产生自己的感受。帮助他们学会用快乐、悲伤、愤怒、疯狂和害怕等词语表达自己的感受。只是要确保这些词语符合他们的感受——而非您的感受。
- 给儿童提供的有关创伤的信息不要超过他们的承受能力。
- 限制他们对额外创伤（包括新闻报道）的接触。
- 鼓励孩子用绘画来表达他们对自身遭遇的感受。
- 一起写一个关于这起事件的故事。您在开头时可以这样写：从前有一个可怕的_____，它把我们都吓坏了_____。事情的经过是这样的：_____。故事一定要以“现在我们安全了”结尾。
- 与孩子一起制作木偶，为亲友表演木偶戏，或者帮助孩子把他们的遭遇编成一个短剧。
- 允许孩子为失去而悲伤。
- 让害怕的孩子安心，表示您会在身边照顾他们。多次安抚他们。想办法强调您爱他们。
- 安抚孩子，表示这场灾难绝不是他们的错。
- 尽量增强家庭纽带。如果您将离开一段时间，告诉他们您的去向，并确保您在自己给出的时间返回或打电话。
- 尽快恢复以前的日常活动，或形成新的日常活动。让孩子保持规律的作息。
- 允许他们拥有一些控制权，必须选择穿什么衣服或晚餐吃什么。
- 帮助您的孩子知道别人爱他们，并感受与他人的情感联系。拜访家人、朋友和邻居，与他们通电话或给他们写信/画画。
- 通过信守承诺和让孩子参与规划日常活动和外出，帮助孩子学会恢复对成年人的信任。
- 通过帮助您的孩子为以后——下周、下个月——的活动制定计划，帮助他们重拾对未来的信心。
- 儿童健康时能更好地应对，因此要确保您的孩子尽快得到所需的医疗保健。
- 确保孩子膳食均衡、吃足够的食物并得到充足的休息。
- 记得照顾好自己，这样您才能照顾好自己的孩子。
- 睡前多花点时间陪伴孩子。读故事，给他们揉背，听音乐，安静地谈论这一天的经历。
- 允许他们享有一些特权，比如在灾难发生后的一段时间，他们可以不关灯睡觉。



- 开展积极的周年纪念活动来纪念这一事件。这些事件可能会带来泪水，但也是庆祝幸免于难和能够恢复正常生活的契机。
- 和您的孩子一起玩橡皮泥或粘土。这有助于孩子释放紧张情绪和进行象征性的创作。
- 与您的孩子一起创作音乐。这有助于缓解压力和紧张。
- 为孩子提供衣服、鞋子、帽子等，让他们可以玩“装扮”游戏，假装负责灾难后恢复并且“说的算”的成年人。



必要时寻求额外的支持

- 在以下几种情况下，专门帮助创伤后儿童的心理专家的支持可能会有价值
 - 如果您不确定自己的孩子是否需要心理健康临床医生的支持，向他们咨询可能会有帮助
 - 如果您的孩子表现出强烈和/或长时间的痛苦症状
- NCTSN 网站上提供了多种多样有帮助的筛查工具和资源。
(<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>)



记得照顾好自己，这样您才能照顾好自己孩子。



按需提供重要支持

请访问optumeap.com/criticalsupportcenter，了解更多关键支持资源和信息。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC