

危急情況援助



發生創傷事件之後： 如何幫助兒童

創傷性事件對您和您的小孩來說都很可怕。值得慶幸的是，發生創傷事件後，有很多方法可幫助您的小孩。



究竟什麼是創傷性事件？根據國家兒童創傷壓力網（National Child Traumatic Stress Network，簡稱 NCTSN）的資料，創傷事件是「對兒童的生命或身體完整性構成威脅的可怕、危險或暴力事件」。在創傷性事件發生後，有些兒童可能會產生創傷性壓力，而有些則不會。有幾個因素會影響這種情況。在 11 歲之前經歷過初次創傷事件的兒童出現心理症狀的可能性是在十幾歲或之後經歷過第一次創傷的兒童的三倍。此外，事件的本質和嚴重程度，無論兒童是否親身涉及事件還是只是目擊者，或兒童的主要照顧者的反應方式，以及兒童之前是否遭受過創傷性壓力等都會影響他們對創傷性事件的反應。如果父母、朋友、家人、老師和其他成年人幫助他們解決他們所遭遇到的經歷，這將有助他們應對創傷性事件。

創傷事件是「對兒童的生命或身體完整性構成威脅的可怕、危險或暴力事件」。



如何幫助兒童倖存者：

瞭解兒童如何因應創傷性事件

- 有些兒童可能永遠不會感到不安或表現出痛苦的跡象。
- 某些可能幾週甚至幾個月都沒有表現出不安的跡象，但之後才會表現出這些跡象。
- 因遺失最喜歡的玩具、毯子、玩具熊或其他成人可能認為微不足道但對兒童而言很重要的東西而感到難過。
- 他們可能從安靜、順從和會關心他人轉變為說話大聲、吵鬧和具有攻擊性，或者可能從活潑外向轉變為害羞和害怕。
- 出現恐懼夜晚的行為。他們可能害怕晚上關燈獨自睡覺，不敢在自己的房間裡睡覺，或者會做噩夢。
- 害怕事件會再次發生。
- 變得容易不安、哭泣和發牢騷。
- 對成年人失去信任感。這是因為他們的大人終究也無法控制這場災難。
- 恢復到更幼小時候的行為，例如尿床和吮吸拇指。
- 不想讓父母離開他們的視線，拒絕上學或去託兒所。
- 對自己的言行造成了災難感到內疚。
- 變得害怕風、雨或突然的巨響。
- 出現頭痛、嘔吐或發燒等疾病症狀。
- 擔心自己和家人將沒地方住。



事件發生後儘快開始對孩子提供支持。

- 不要淡化事件；立即與兒童談論他們的感受，傾聽而不批評。讓他們知道他們的感受是正常，並且可能與其其他人的感覺不同。讓孩子們慢慢釐清事情並表達自己的感受。幫助他們學習使用表達自己感受的詞語，例如快樂、悲傷、憤怒、生氣和害怕。只要確保這些話符合他們的感受—而不是您的感受。
- 不要給兒童超出他處理創傷能力以外的資訊。
- 限制他們接觸到額外的創傷，包括新聞報導。
- 鼓勵孩子畫出他們對自己經歷的感受。
- 一起寫下關於事件的故事。您可以這麼開始：很久以前，有一個可怕的 _____，我們都很害怕 _____。這是所發生的事情： _____。一定要以「現在我們安全了」結束。
- 和孩子們一起製作木偶，為親友表演一場木偶戲，或者幫助他們演出一場小短劇，表達出他們所經歷的事件。
- 允許孩子為失去所愛而悲傷。
- 向感到害怕的孩子保證您會永遠照顧他們。頻繁安慰他們。想辦法強調您愛他們。
- 讓孩子們放心，這場災難絕不是他們的錯。
- 盡可能一家人待在一起。如果您要離開一段時間，請告訴他們您的去處，並確保您在您說好的時間返回或打電話。
- 盡快回到以前的作息方式或建立新的作息規律。讓孩子保持規律的作息時間。
- 讓他們有一些掌控權，例如選擇穿什麼衣服或晚餐吃什麼。
- 幫助您的孩子知道其他人也都愛他們並感受到他人對他們的愛。拜訪家人、朋友和鄰居或打電話聊天，或寫信、畫畫給他們。
- 信守承諾並且在規劃日常例行事項、出遊的時候讓您的孩子參與，以協助他們重新信任大人。
- 幫助您的孩子制定未來（下週、下個月）的活動計劃，藉此幫助他們重拾對未來的信心。
- 健康的孩子的應對能力較佳，因此請確保您的孩子盡快獲得所需的醫療保健。
- 確保他們們得到均衡的飲食，攝取足夠的食物並得到充分的休息。
- 記得照顧好自己，您才能照顧好孩子。
- 在就寢時間多陪陪孩子。可唸故事給他們聽、幫他們揉背、讓他們聽音樂，或靜靜地談論一天中發生的事。
- 允許他們有特別待遇，例如在災難發生後讓他們睡覺時可開著燈。
- 籌劃正面的週年紀念活動來紀念這一事件。這些事件可能會讓人流淚，但也是慶祝生存和恢復正常生活能力的時刻。



- 和您的孩子一起玩培樂多彩泥或黏土。有利於孩子釋放緊張情緒，進行象徵性的創作。
- 與您的孩子一起創作音樂，有助於緩解壓力和緊張情緒。
- 為孩子們提供衣服、鞋子、帽子等，讓他們玩「裝扮遊戲」，扮演負責災後恢復和「負責」的大人。



如果需要，可尋求更多支持

- 在幾種情況下，專門幫助創傷後兒童的心理健康專家的支持也許很有用
 - 如果您不確定您的孩子是否需要心理健康臨床醫生的支持，諮詢心理健康臨床醫生可能會有所幫助
 - 如果您的孩子表現出強烈和/或長期焦慮的症狀
- NCTSN 網站上提供了各種有用的篩檢工具和資源。<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>



記得照顧好自己，
您才能照顧好孩子。



在您需要時提供危急情況援助

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。

Optum

急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC