

# 创伤事件发生后： 如何帮助孩子

创伤事件可能会让您和孩子感到害怕。值得庆幸的是，在创伤事件发生后，您可以做很多事情来帮助孩子。

## 什么是创伤事件？

根据国家儿童创伤应激网络 (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN) 的定义，创伤事件是“可怕、危险或暴力的事件，会对儿童的生命或身体完整性构成威胁”。经历创伤事件后，有些孩子可能会产生创伤应激，有些则不会。有几个因素会影响到这一点。在 11 岁以前首次遭遇创伤性事件的孩子要比那些在青春期或更晚才首次遇到类似事件的孩子出现心理症状的概率高出 3 倍。此外，有多种因素会影响儿童对创伤事件的反应，如事件的性质和严重程度、儿童是涉及到事件中还是仅仅是目击者、儿童的直接照顾者如何反应，以及儿童以前是否遭受过创伤应激等。如果父母、朋友、家人、老师和其他成年人能帮助孩子应对创伤事件，他们就能更好地应对这些经历。

## 如何帮助幸存儿童

了解儿童会如何应对创伤事件：

- 有些孩子可能永远不会感到难过或表现出痛苦的迹象。
- 有些人可能在数周甚至数月内都不会有难过的情绪，但随后却感到不安并表现出痛苦的迹象。

痛苦的迹象可能包括：

- 因丢失心爱的玩具、毛毯、泰迪熊或其他成年人看来微不足道，但对孩子却很重要的东西而感到难过。
- 从安静、顺从和关心他人变得大声、吵闹和具有攻击性，或者从外向变得害羞和害怕。
- 产生夜间恐惧症。他们可能害怕晚上关灯独眠，害怕在自己的房间里睡觉，或者可能会做噩梦或惊梦。
- 害怕创伤事件再次发生。
- 变得容易心烦意乱、爱哭和抱怨。
- 不信任大人。毕竟，连他们的父母也无法掌控这样的灾难局面。

- 退化到幼稚行为,如尿床和吮吸拇指。
- 不愿父母离开他们的视线范围,并拒绝去学校或托儿所。
- 因自己说了某句话或做了某件事而导致灾难发生,从而感到内疚。
- 开始害怕风声、雨声或突然的巨响。
- 出现疾病症状,例如头痛、呕吐或发烧。
- 担心自己和家人居无定所。



### 事件发生后尽早为孩子提供支持

- 不要轻视这一事件,与孩子谈论他们的感受,并认真倾听,不带评判。让他们知道可以有自己的感受,这感受还可能与别人的不同。让孩子慢慢弄清楚情况,并表达自己的感受。帮助他们学会用言语表达自己的感受,例如高兴、悲伤、愤怒、生气和害怕。关键在于确保这些言语贴合他们的感受,而非您的感受。
- 不要向孩子透露超出他们能力范围的有关创伤的信息。
- 限制他们接触更多与创伤相关的事情,包括新闻报道。
- 鼓励孩子画出他们对这段经历的感受。
- 一起写关于这次事件的故事。您可以这样开始:从前有一场可怕的\_\_\_\_\_,它让我们所有人都感到害怕\_\_\_\_\_。事情是这样的:\_\_\_\_\_。一定要以“现在,我们终于安全了”来结束这个故事。
- 与孩子一起制作木偶,为家人和朋友表演木偶戏,或者帮助孩子表演关于这段经历的短剧。
- 允许孩子为失去哀伤。
- 向感到害怕的孩子保证您会在他们身边照顾他们。经常安慰他们。找到时机强调您很爱他们。
- 让孩子放心,这场灾难并非他们的过错造成。
- 尽量与家人呆在一起。如果您要离开一段时间,请告诉他们您要去哪里,并保证在约定的时间内回到他们身边或给他们打电话。
- 尽快恢复以前的习惯或者开始新常规。为孩子维持规律的作息。
- 让他们有一定的自主权,比如选择穿什么衣服或晚餐吃什么。
- 帮助孩子知道其他人也爱他们,并与其他人建立联系。拜访家人、朋友和邻居,与他们通电话、写信,或为他们画画。
- 信守承诺,并让孩子参与计划日常活动和外出活动,帮助他们学会重新信任成年人。
- 帮助孩子为即将到来的下周、下个月等制定活动计划,帮助他们重拾对未来的信心。
- 孩子在健康的状态下能够更好地应对,因此请确保孩子尽快获得所需的医疗保健。
- 确保孩子膳食均衡、吃足够的食物并获得充足的休息。
- 在孩子睡前多花点时间陪伴他们。读故事,给他们揉搓后背,听音乐,轻声谈论一天发生的事情。

- 允许他们享有特权,比如,灾难发生后睡觉时留一盏灯,并持续一段时间。
- 组织积极的周年纪念活动来纪念这一事件。虽然这些事件可能会让人悲伤落泪,但同时也是庆祝生存和恢复正常生活的能力的时刻。
- 与孩子一起玩橡皮泥或粘土,这有利于孩子释放压力并进行象征性创作。
- 与孩子一起创作音乐,这有助于缓解紧张和减轻压力。
- 为孩子提供衣服、鞋子、帽子等,让他们玩“装扮”游戏,假装自己是灾后重建的负责人,“掌控全局”。

## 如果需要,寻求更多支持

- 在以下几种情况下,获得专门帮助儿童摆脱创伤的精神健康专业人士的支持可能会很有价值:
  - 如果您不确定自己的孩子是否需要精神健康临床医生的支持,那么咨询精神健康临床医生可能会有所帮助。
  - 如果孩子表现出强烈和/或长期的痛苦症状。



**记得照顾好自己,这样您才能照顾好孩子**



**在您需要时为您提供关键支持**

请访问 [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter), 获取更多关键支持资源和信息。



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下,请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供,并且可能适用保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF12836817 143382-022024 OHC