



地震 创伤后压力处理

如何协助孩子灾后调适

近 30 年以来最强烈的地震发生在 2008 年 5 月 12 日，造成四川及其它地区重大的人员伤亡和破坏。如果一个孩子因此灾难时间与父母分开，形成心理创伤，以下信息将有助于孩子在灾难初期和后期调试哀伤和失落情绪。

创伤后压力征候群

父母或照顾者应注意以下信息，如果你的孩子有下列状况，表示他/她正在经历着创伤后的压力：

- ✓ 拒绝上学或出现“依恋父母”的行为。
- ✓ 父母在家时，孩子如影随形地跟在后面。
- ✓ 睡眠困扰，如夜间梦魇、睡眠中尖叫，或尿床。
- ✓ 入睡困难或睡得安稳。
- ✓ 注意力下降，易焦躁激动。
- ✓ 出现不曾有的行为问题，例如在校或在家中行为不良。
- ✓ 抱怨身体方面的问题，例如胃痛、头痛、晕眩，但却找不出生理上的病因。
- ✓ 从家人或朋友的互动中退缩下来。
- ✓ 活动力下降。
- ✓ 心思被该创伤事件所占据。
- ✓ 表现得比实际的年龄幼小。

创伤压力下孩童的情感

- ✓ 易激动，或反应过度。
- ✓ 困惑。
- ✓ 害怕。
- ✓ 生气。
- ✓ 悲伤。
- ✓ 紧张焦虑。
- ✓ 惊吓。
- ✓ 罪恶感。
- ✓ 退缩。
- ✓ 惧怕独处。
- ✓ 逃避会使他们想起创伤发生的场所或情景。
- ✓ 难以相信创伤已经发生。



聆听你的孩子

这些问题可以帮助你了解孩子们的认知、知识需要与错误的想法：

- ✓ 事件发生时你在哪里？
- ✓ 你所在的地方当时发生了什么事？
- ✓ 怎么发生的？
- ✓ 为什么会这样？
- ✓ 你当时和现在的感想是什么？
- ✓ 你当时和现在做了些什么帮助你自己？
- ✓ 当时和现在其它人都怎么帮你的？

帮助你的孩子调适情绪

- ✓ 以安慰、肯定而且诚实的方式回答孩子的疑问。
- ✓ 即使是困难的问题也不要逃避回答。
- ✓ 不要害怕让你的孩子讨论该事件。
- ✓ 聆听孩子对该灾难及其后续事件的看法。
- ✓ 问孩子开放性问题可以帮助他表达感想，例如，“你看到/听到/摸到的是什么？”是开放性问题，“你感觉很可怕对不对？”是封闭性问题，他只能答是或否。
- ✓ 再次向他们确保他们是安全的，让他们知道你爱他们，还有什么会使他们心烦。
- ✓ 帮助他们了解会发生什么事。
- ✓ 如果你的孩子受伤了，你可以帮助其它照顾你孩子的人，告诉他们怎么做比较好。
- ✓ 限制他们尽量不要接触会引发焦虑的活动，例如电视新闻、恐怖片或惊悚故事。