# 帮助孩子应对灾难和其他创伤性事件

***孩子可能会直接经历灾难和其他创伤性事件，或者通过媒体报道或通过无意中听到别人的谈话而间接经历。直接和间接的接触都可导致孩子感到困惑、害怕或不安。他们希望成年人解释发生了什么事并寻求指引该做什么。***

***这些是您可以遵循的贴士来帮助您的孩子应对。***

## 保持冷静并让人安心

您对创伤性和令人紧张的事件如何反应影响到您的孩子。如果他们看到您极度焦虑和担忧，他们会感到害怕和不安。您可以通过保持冷静和通过减轻您自己的压力和焦虑来帮助您的孩子。这将使他们安心，并帮助他们感到安全。如果您感觉不知所措的话，开口寻求帮助。

## 知道孩子如何对压力做出反应

灾难和其他创伤性事件可影响您的孩子感觉、思考和行为的方式，特别是如果事件直接影响到你们自己的家庭和社区的话。孩子的反应可能根据他们的年龄和对所发生事情的理解而有所不同。

### 所有年龄的孩子常见的反应

- 抱怨疼痛，比如头痛、胃痛和胸口痛，但实际上并没有生病
- 焦虑、害怕和悲伤
- 食欲变化
- 睡眠问题和做恶梦
- 行为发生突然变化

### 学龄前儿童的特定反应

- 粘人
- 攻击性行为，比如击打、踢和咬
- 尿床、吸吮拇指、便秘
- 害怕黑暗，拒绝独自睡觉
- 相信他们所做的事情导致了灾难

### 早期学龄儿童的特定反应

- 粘人、害怕黑暗
- 不想上学或学业出现问题
- 与同龄人出现问题

### 十岁不到和十几岁少年的特定反应

- 行动出格：叛逆行为、攻击性行为、冒险行为如使用药物
- 对日常活动退缩并失去兴趣
- 在家中和学校里出现问题

## 给照护者的贴士

***经历一次灾难或其他创伤性事件可令孩子感到紧张。***

*此贴士单上的信息将帮助您理解如何帮助孩子应对创伤性事件。*

## 为您的孩子腾出时间并回答他们的问题

您的孩子在事件之后可能感到困惑和害怕，并可能会有许多问题。不要忽视他们的担忧。花更多的时间和他们在一起。回答他们的问题并以他们能理解的方式解释事实。让他们表达出他们可能有的任何感觉，并告诉他们是可以有这种感觉的。

## 限制对新闻的接触

在电视上、在报纸上或通过社交媒体接触过多有关灾难或其他创伤性事件的新闻也会使孩子担心和困惑。尝试限制他们观看新闻的量，并和他们一起观看新闻，那样您就可以解释发生了什么。

## 保持家庭的常规并有灵活性

常规给予我们一种常态和掌控的感觉。尝试尽可能地保持家庭常规，但要有灵活性，那样你们就可以适应改变了的形势。这将对您和您孩子的应对都有所帮助。

尝试：

- 保持基本常规，比如家庭餐和睡前故事。
- 保持那些确保您孩子吃得好、睡得足并进行一些体育锻炼的健康常规。
- 如有必要的话暂时放宽规矩和期望，包括如果您的孩子晚上害怕的话，让他们睡觉时开着灯，或有需要的话暂时睡在您的房间。

## 保持联系

如果您的孩子因为该事件而呆在家里的话，帮助他们与其他家庭成员和朋友保持联系。当与人面对面相见是不安全或不可能的时候，打电话、电子邮件和社交网站是沟通的好办法。

## 让孩子参与其中

让您的孩子参与到任何灾后重建工作中。一起规划和建设新的未来是实现康复的一个好办法。给您的孩子他们能执行的任务，并让他们专注于他们能做的事情。排练家庭应急方案也可以减轻对未来灾难的焦虑。

## 知道在何时何处可以寻求帮助

如果您的孩子难以应对，拨打 1-800-LIFENET，这是一条 24 小时的免费、保密热线，提供心理健康信息和转介。1-800-Lifenet 或 1-800-543-3638（英语）；1-877-AYUDESE 或 1-877-298-3373（西班牙语）；1-877-990-8585（亚洲语言）；1-212-982-5284（TTY）。

***并不只有您是这样。***

***帮助随手可得！***

1-800-LifeNet
1-800-543-3638
（英语）

1-877-Ayudese
1-877-298-3373
（西班牙语）

1-877-990-8585
（中文）

1-212-982-5284
（TTY）

NYC Health