CSTS
Uniformed Services University

# Center for the Study of Traumatic Stress
创伤应激研究中心

CSTS | Department of Psychiatry | Uniformed Services University | 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 | www.CSTSonline.org
创伤应激研究中心（CSTS）是美国国防医科大学精神病学系的一部分

# 灾后帮助学生

灾难事件带来的死亡和破坏要求人们特别关注与儿童和青少年的交流。很难预测儿童和青少年会出现哪些类型的心理问题；但是，以下措施可能有助于最大程度地减轻随后出现的困难状况：

**灾难事件带来的死亡和破坏要求人们特别关注与儿童和青少年的交流。**

- 让您的学生谈论自己关心的问题，不一定是关于他们的情感或灾难发生时的情景。谈论生活中发生的正常事件对健康至关重要。
- 提醒学生他们有安全保证。应当将身体安全和安全感放在首位。
- 向儿童解释，这些是罕见的、极少发生的事件。告诉他们已经建立了警报系统。
- 每个人对创伤的反应都不同。
- 允许儿童用自己的方式作出反应，并倾听其他人讲述自己的经历。
- 尽量保持日常生活规律；避免开始新的日常生活规律。稳定会使人感到安心。
- 你对灾难的反应将影响你的孩子的反应。在与孩子交谈之前，与其他成年人讨论你自己的反应。
- 特别留意讨论中表现出过度忧虑情绪的儿童。限制讨论灾难事件的时间能帮助您的孩子表达自己的愿望，并帮助他们避免讨论他们以后可能认为不应当分享的内容。
- 年龄较大的儿童和青少年可能会感到“烦躁不安”。帮助他们理解自身的行为并设定限制可能会有帮助。
- 一些儿童的反应可能是注意力分散或记忆力受影响。应当容忍和理解这些行为。
- 留心学生的不寻常的行为变化（例如，留级、失去兴趣、不做家庭作业、越来越嗜睡或注意力分散、孤独不合群、体重下降或体重增加）。
- 增强学生的自控和自主能力。
- 鼓励学生积极参加制定灾难和紧急情况计划。

## 对于年龄较小的儿童：

- 以坦诚的方式与孩子讨论发生的事件。他们可能想要断断续续地谈论发生的事件；年龄较小的儿童可能需要重复具体的信息。
- 限制儿童看有关灾难及其受害者报道的电视节目和接触其他信息来源。
- 通过限制学生接触传统媒体和社交媒体，过滤学生接受的信息。
- 过多有关受害者的信息会由于个人化或过度认同而加强悲痛和困扰；通过提供有关他们与受害者之间不同之处的具体信息，减少学生的认同感和悲痛感。
- 让年龄较小的儿童放心，告诉他们很安全，他们的家人和其他成年人会照料他们。
- 可能需要在危机发生后早期阶段全天不时了解受到过度惊吓的年龄较小孩子的状况。
- 允许他们提出有关死亡和毁灭的问题。
- 认可学生的情感：“你听起来很伤心/很担心……你感到伤心/气愤/担心吗？”
- 提醒他们出现这些情感是正常的。
- 告诉他们你也会感到伤心、气愤或担心。

## 对于年龄较大的学生：

- 了解同伴在帮助重新恢复常态方面的重要性。
- 对于很多青少年而言，他们的认知能力经常超过掌控应激情形的情感能力。出现情绪波动是正常现象。
- 请记住提供情感支持的重要性，方法是讨论悲哀、麻木、愤怒、担忧和困惑等预期会出现的反应。解释表面上不适当的轻率行为、欢笑或冷漠时常会被用于帮助自己脱离不堪重负的情形。