

帮助小孩与青少年应对自然灾害

家长、照顾者与学生须知

自然灾害事件可能会令人恐惧、带来痛苦，因而出现各种情绪是正常的。常见的反应包括恐惧焦虑、愤怒沮丧、困惑悲伤、失落疲惫等。每个人的反应都不尽相同。自然灾害事件可能会让一些小孩和青少年回想起以往的经历。

家长和照顾者可以做些什么？

您可以通过营造一个能够获得支持的安全环境并且尽可能保持冷静来提供帮助。小孩和青少年需要知道，他们的家人爱他们，会尽全力关心他们。

重要的是要记住，在自然灾害发生后不久，痛苦是正常的，也是预料之中的，但重要的是要注意痛苦持续或加剧的迹象，并且根据需要为小孩和年轻人提供支持。

小孩和青少年在经历创伤事件后往往会出现反复。我们可以通过一些简单的策略来支持他们，促使他们自然恢复。

让孩子更安全

- 让孩子说话，提醒他们注意安全，让他们确信自己的反应是正常的。
- 恢复正常生活，包括尽快上学，这样可以减轻孩子压力，让他们感到安全。
- 提供与年龄相适应的、符合事实的信息，并且监督他们接触媒体报道和社交媒体的情况。

让孩子更平静

- 承认并肯定孩子的经历，帮助他们认识和处理自己的感受。
- 安慰苦恼或不知所措的小孩和青少年。
- 以适合小孩年龄的方式开诚布公地谈论事件。简要提供真实信息，帮助他们理解，但不必说得太详细。
- 简单、具体地回答孩子的问题。如果他们的问题您无法回答，那么您可以说：“我不知道那个问题的答案。”“我们或许永远都会不知道那个问题的答案。”
- 让孩子知道，只要他们准备好了，随时都可以说出来。他们有任何问题都可以问。正如大人一样，孩子会按照自己的节奏度过难关的。

帮助小孩、家人与社区参与自身恢复的过程

- 推广各种应对和自我护理策略，比如听音乐、与宠物玩耍或观看喜爱的节目等。
- 为您的孩子提供适合其年龄的信息，让孩子知道哪些人员和服务机构可以为他们提供支持，并且提醒他们发挥自己的适应能力，采取相应的应对策略。
- 重要的是，要让年轻人感到能够控制自己的反应，要支持他们对自己的需求畅所欲言。

促进跟孩子的联系

- 当孩子有话要说的时候，您要跟孩子交谈，以温柔的方式跟孩子接触，询问他们的感受。
- 帮助小孩寻找可以获得的社交支持，帮助他们建立积极的人际关系。鼓励他们注意朋友的变化并且互相关心。
- 小孩和青少年应该清楚地知道，如果他们需要帮助或者为某个朋友担心，那么可以跟什么人谈。

让孩子更有希望

- 帮助小孩感到安全、感到能够不会失控。注重积极的小步骤。
- 承认目前有些棘手的事情，但在获得支持的情况下随着时间推移将会改善。
- 增强应对技能和积极情绪。分享过去处理棘手的事情的经历，互相提醒那些有助于克服困难的办法。
- 如果可能，让您的孩子参与对更广泛的社区做出贡献、有助于恢复正常的各项活动。

帮助服务

如果您担心自己或他人，请打电话给求助热线。

精神健康热线 (Mental Health Line): 1800 011 511

配备精神健康专业人员的电话热线每周7天、每天24小时提供服务，可指导打电话的人获得当地的支持服务。

儿童帮助热线 (Kids Helpline): 1800 55 1800

为儿童和青少年免费提供保密的网上咨询或电话咨询。

救生热线 (Lifeline): 13 11 14

为遭遇危急情况或有自杀困扰的人每天 24 小时提供危急支持

Headspace: 1800 650 890

为青少年及其家人提供本地精神健康支持服务，特别着重早期干预。

13 YARN: 13 92 76

为土著居民和托雷斯海峡岛民免费提供危急咨询支持

男士热线 (MensLine): 1300 78 99 78

为那些担忧精神健康、人际关系、压力和幸福等问题的男性每周 7 天、每天 24 小时提供电话咨询。

跨文化精神健康热线 (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

周一至周五每天上午 9 点至下午 4 点半，为NSW文化与语言多样化社区的群众提供支持。

电话口译服务 (TIS) (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

如果您需要口译协助，请打电话给 TIS 说明您需要的语言和电话号码。接线员会安排一名口译员协助您进行通话。