

幫助小孩與青少年應對自然災害

家長、照顧者與學生須知

自然災害事件可能會令人恐懼、帶來痛苦，因而出現各種情緒是正常的。常見的反應包括恐懼焦慮、憤怒沮喪、困惑悲傷、失落疲憊等。每個人的反應都不盡相同。自然災害事件可能會讓一些小孩和青少年回想起以往的經歷。

家長和照顧者可以做些什麼？

您可以通過營造一個能夠獲得支持的安全環境並且盡可能保持冷靜來提供幫助。小孩和青少年需要知道，他們的家人愛他們，會盡全力關心他們。

重要的是要記住，在自然災害發生後不久，痛苦是正常的，也是預料之中的，但重要的是要注意痛苦持續或加劇的跡象，並且根據需要為小孩和年輕人提供支援。

小孩和青少年在經歷創傷事件後往往會出現反復。我們可以通過一些簡單的策略來支援他們，促使他們自然恢復。

讓孩子更安全

- 讓孩子說話，提醒他們注意安全，讓他們確信自己的反應是正常的。
- 恢復正常生活，包括儘快上學，這樣可以減輕孩子壓力，讓他們感到安全。
- 提供與年齡相適應的、符合事實的資訊，並且監督他們接觸媒體報導和社交媒體的情況。

讓孩子更平靜

- 承認並肯定孩子的經歷，幫助他們認識和處理自己的感受。
- 安慰苦惱或不知所措的小孩和青少年。
- 以適合小孩年齡的方式開誠佈公地談論事件。簡要提供真實資訊，幫助他們理解，但不必說得太詳細。
- 簡單、具體地回答孩子的問題。如果他們的問題您無法回答，那麼您可以說：“我不知道那個問題的答案。”“我們或許永遠都會不知道那個問題的答案。”
- 讓孩子知道，只要他們準備好了，隨時都可以說出來。他們有任何問題都可以問。正如大人一樣，孩子會按照自己的節奏度過難關的。

幫助小孩、家人與社區參與自身恢復的過程

- 推廣各種應對和自我護理策略，比如聽音樂、與寵物玩耍或觀看喜愛的節目等。
- 為您的孩子提供適合其年齡的資訊，讓孩子知道哪些人員和服務機構可以為他們提供支援，並且提醒他們發揮自己的適應能力，採取相應的應對策略。
- 重要的是，要讓年輕人感到能夠控制自己的反應，要幫助他們對自己的需求暢所欲言。

促進跟孩子的聯繫

- 當孩子有話要說的時候，您要跟孩子交談，以溫柔的方式跟孩子接觸，詢問他們的感受。
- 幫助小孩尋找可以獲得的社交支援，幫助他們建立積極的人際關係。鼓勵他們注意朋友的變化並且互相關心。
- 小孩和青少年應該清楚地知道，如果他們需要幫助或者為某個朋友擔心，那麼可以跟什麼人談。

讓孩子更有希望

- 幫助小孩感到安全、感到能夠不會失控。注重積極的小步驟。
- 承認目前有些棘手的事情，但在獲得幫助的情況下隨著時間推移將會改善。
- 增強應對技能和積極情緒。分享過去處理棘手的事情的經歷，互相提醒那些有助於克服困難的辦法。
- 如果可能，讓您的孩子參與對更廣泛的社區做出貢獻、有助於恢復正常的各項活動。

幫助服務

如果您擔心自己或他人，請打電話給求助熱線。

精神健康熱線 (Mental Health Line) : 1800 011 511

配備精神健康專業人員的電話熱線每週7天、每天24小時提供服務，可指導打電話的人獲得當地的支援服務。

兒童幫助熱線 (Kids Helpline) : 1800 55 1800

為兒童和青少年免費提供保密的網上諮詢或電話諮詢。

救生熱線 (Lifeline) : 13 11 14

為遭遇危急情況或有自殺困擾的人每天 24 小時提供危急支援

Headspace : 1800 650 890

為青少年及其家人提供本地精神健康支援服務，特別著重早期干預。

13 YARN : 13 92 76

為土著居民和托雷斯海峽島民免費提供危急諮詢支援

男士熱線 (MensLine) : 1300 78 99 78

為那些擔憂精神健康、人際關係、壓力和幸福等問題的男性每週 7 天、每天 24 小時提供電話諮詢。

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

週一至週五每天上午 9 點至下午 4 點半，為NSW文化與語言多樣化社區的群眾提供支持。

電話口譯服務 (TIS) (Telephone interpreting service (TIS)) : 131 450

如果您需要口譯協助，請打電話給 TIS 說明您需要的語言和電話號碼。接線員會安排一名口譯員協助您進行通話。