

帮助儿童和青少年应对受伤事件

诸如社区暴力这类令人痛苦的极端事件有强大的破坏力而且令人沮丧。很多人会有强烈的情绪或身体反应，如悲伤、震惊、恐惧、愤怒、困惑和疲惫等。今天和接下来的几周，您和您的孩子可能会受到多方面的影响，因为每个人的反应都不一样。在经历受伤事件后，有感觉到忧虑是正常的，也是可以预料的。

家长和照顾者可以做些什么？

照顾者和家人可以帮助营造一个安全的有利环境，帮助孩子尽可能保持冷静和减少压力。儿童和青少年需要知道他们的家人爱他们、会尽全力照顾他们。要让孩子确实感到安全，帮助他们建立安全感。

以适合儿童年龄的方式坦诚、公开地谈论事件

- 提供真实但简单的信息，帮助他们了解哪些是事实，哪些是虚构的。不必透露太多细节。
- 为孩子们提供简单、具体的问题答案。如果您无法回答问题，可以说“我不知道如何回答”、“我们可能永远不知道答案”、“也许我们可以找人帮忙”。
- 让孩子们知道，只要他们准备好了，随时都可以倾诉，随时都可以提出任何问题。孩子们会像成年人一样按照自己的节奏度过悲伤。

为儿童和青少年提供表达情感的机会

- 鼓励儿童和青少年谈论自己的想法和感受，但不要强迫他们。您可能需要为年幼的孩子提起话头。帮助儿童和青少年用语言表达自己的感受。
- 让他们谈谈、写写、画画，讲述这件事和他们的感受。
- 对孩子所表达的悲伤或其他感受给予肯定，鼓励他们来找您。

限制重复接触有关受伤事件的新闻报道

- 成年人可以不让年幼的孩子看到或听到媒体报道，不让他们听到成年人关于这些事件的谈话，避免孩子们受到受伤事件的影响。
- 大一点的孩子如果在观看令人痛苦的事件的媒体报道，最好和他们一起观看。

让孩子确实感到他们是安全的，满足他们的安全需求

- 让年幼的孩子在您的房间里睡觉（短期内），如果他们睡不着，可以开着灯睡觉。
- 尽量坚持常规生活习惯，如校外活动、共进晚餐和家庭时间。
- 让他们自己做一些决定，如选择饭菜或挑选衣服，让他们感到自己能够独立自主。

注意可能出现的应激反应

- 注意您自己和其他人身上的压力迹象，如果事情变得难以承受，就寻求更多的支持。这包括谈论自己的感受。
- 注意行为、言语、语言使用或强烈情绪等方面的突然变化。
- 如果出现新的问题，尤其是连续几周出现以下症状，请跟医疗机构联系：
 - 心跳加速和出汗
 - 容易受到惊吓
 - 情感麻木
 - 非常悲伤或沮丧
 - 脑子反复闪现受伤事件的情景（回想受伤事件）。

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

为遭遇紧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。