

幫助兒童和青少年應對受傷事件

諸如社區暴力這類令人痛苦的極端事件有強大的破壞力而且令人沮喪。很多人會有強烈的情緒或身體反應，如悲傷、震驚、恐懼、憤怒、困惑和疲憊等。今天和接下來的幾週，您和您的孩子可能會受到多方面的影響，因為每個人的反應都不一樣。在經歷受傷事件後，有感覺到憂慮是正常的，也是可以預料的。

家長和照顧者可以做些什麼？

照顧者和家人可以幫助營造一個安全的有利環境，幫助孩子盡可能保持冷靜和減少壓力。兒童和青少年需要知道他們的家人愛他們、會盡全力照顧他們。要讓孩子確實感到安全，幫助他們建立安全感。

以適合兒童年齡的方式坦誠、公開地談論事件

- 提供真實但簡單的資訊，說明他們瞭解哪些是事實，哪些是虛構的。不必透露太多細節。
- 為孩子們提供簡單、具體的問題答案。如果您無法回答問題，可以說“我不知道如何回答”、“我們可能永遠不知道答案”、“也許我們可以找人幫忙”。
- 讓孩子們知道，只要他們準備好了，隨時都可以傾訴，隨時都可以提出任何問題。孩子們會像成年人一樣按照自己的節奏度過悲傷。

為兒童和青少年提供表達情感的機會

- 鼓勵兒童和青少年談論自己的想法和感受，但不要強迫他們。您可能需要為年幼的孩子提起話頭。說明兒童和青少年用語言表達自己的感受。
- 讓他們談談、寫寫、畫畫，講述這件事和他們的感受。
- 對孩子所表達的悲傷或其他感受給予肯定，鼓勵他們來找您。

限制重複接觸有關受傷事件的新聞報導

- 成年人可以不讓年幼的孩子看到或聽到媒體報導，不讓他們聽到成年人關於這些事件的談話，避免孩子們受到受傷事件的影響。
- 大一點的孩子如果在觀看令人痛苦的事件的媒體報導，最好和他們一起觀看。

讓孩子確實感到他們是安全的，滿足他們的安全需求

- 讓年幼的孩子在您的房間裡睡覺（短期內），如果他們睡不著，可以開著燈睡覺。
- 儘量堅持常規生活習慣，如校外活動、共進晚餐和家庭時間。
- 讓他們自己做一些決定，如選擇飯菜或挑選衣服，讓他們感到自己能夠獨立自主。

注意可能出現的應激反應

- 注意您自己和其他人身上的壓力跡象，如果事情變得難以承受，就尋求更多的支持。這包括談論自己的感受。
- 注意行為、言語、語言使用或強烈情緒等方面的突然變化。
- 如果出現新的問題，尤其是連續幾週出現以下症狀，請跟醫療機構連絡：
 - 心跳加速和出汗
 - 容易受到驚嚇
 - 情感麻木
 - 非常悲傷或沮喪
 - 腦子反復閃現受傷事件的情景（回想受傷事件）。

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。

13YARN : 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。