

桃園市政府衛生局緊急災難事件

安心文宣單張(協助兒童篇)

當孩童在災難發生後，會有較強烈的情緒感受或反應，這些反應亦屬於正常，並不會持續太久。

- 以下列舉一些孩童在經歷災難後常見的問題：
 - ✓ 過度害怕黑暗。
 - ✓ 過度黏著父母。
 - ✓ 過度擔憂、不安。
 - ✓ 增加較幼稚的行為。
 - ✓ 不願上學。
 - ✓ 飲食、睡眠習慣改變。
 - ✓ 增加攻擊行為或退縮。
 - ✓ 尿床或吸手指。
 - ✓ 持續作惡夢。
 - ✓ 頭痛或其他身體上的報怨。

- 一些幫助您孩子的建議如下：
 - ✓ 與孩子談談他對災難的感覺，並說出您自己的感受。
 - ✓ 以他能理解的方式盡量說明有關災難的訊息。
 - ✓ 讓孩子明白知道大家現在是安全地在一起，並常常重複保證。
 - ✓ 與孩子有肢體的接觸撫慰及擁抱。
 - ✓ 花較長的時間陪孩子入睡。
 - ✓ 允許孩子對失去的人、事、物表示悲傷、哀悼。
 - ✓ 如果孩子在校有困難，請與老師溝通協調陪伴孩子一起度過難關。

- 孩子的情緒反應和不安通常不會持續太久，但一些情緒及行為問題會在未來的數個月中帶來困擾。請重複閱讀這份簡介，若有任何問題可尋求心理衛生專業協助或與我們連繫，你可撥打「社區心理衛生中心」服務專線(03)3325880，將由專人協助您。

桃園市社區心理衛生中心 關心您