



如何照顧經歷災難後的孩子

跟成年人一樣，經歷災難或創傷後的兒童，無論在身體、行為或情緒上都會出現種種的反應。由於兒童及青少年的心智仍在發展中，他們表現出來的反應跟成年人或會有所不同。

醫護人員或照顧者應注意事項：

(一) 明白孩子經歷災難後可能出現的反應：

再經驗創傷事件

- 玩耍時重複模仿事件的發生
- 腦海閃現災難情境 (Flashbacks)
- 夢見創傷事件或其他的恐怖事件
- 看見或回想創傷事件時，易引發過大的情緒和生理反應，如身體不適

逃避

- 迴避與創傷事件有關的活動、地點、思想、感覺
- 變得很依賴，經常要親人陪伴

情緒麻木

- 對事物失去興趣，如喜歡看的節目、玩具、圖書或課外活動
- 害怕接觸陌生人，孤立自己
- 不能說話，記憶出現問題
- 成績及各方面的表現倒退

警覺性增強

- 發惡夢、遺尿、驚恐、焦慮不安、反應過敏、易被激怒和發脾氣、過度警覺
- 專注困難、過度活躍、心神恍惚

- (二) **明白孩子**剛經歷災難後出現上述反應實屬正常，這些反應一般都是短暫的，只要給與適當的支持和時間，便會漸漸平伏。若發現這些反應持久不斷，甚至惡化，便需轉介專業人士跟進。
- (三) **明白每個孩子的反應都不會一樣**，有些孩子經歷災難後沒有出現上述反應，並非不正常的表現。
- (四) **不要低估孩子**的抗逆和適應能力，大部份孩子都能在短時間內接受轉變，從新投入生活。

照顧及輔助孩子時的一些建議：

- (一) 面對兒童，

我們應該 ...

- 用簡單清晰的說話回答孩子的提問，用開放的態度及孩子可以理解的說話，解釋災難事件是不尋常的事故，並不會經常發生，亦不是因他們的過錯或甚麼詛咒造成。
- 給孩子適當的身體接觸，如抱抱或親親他們。
- 告訴孩子他們已安全，即使父母或親人不在身邊，他的起居飲食是會得到照顧的，亦有醫護人員好好協助他們康復。
- 接納孩子可能出現的異常情緒或倒退行為，加以誘導及解釋。
- 讓孩子明白他們的情緒反應及感受是正常的，會隨著時間過去而改善。
- 讓孩子透過不同的方法，如遊戲、繪畫、講故事、唱遊或其他活動來表達情緒。
- 多陪伴孩子遊玩或講故事。
- 若孩子身體狀態容許，鼓勵他多作運動來放鬆自己。
- 盡快回復正常的作息和日常活動，如遊戲、上學、課外活動等。
- 鼓勵孩子為死傷者做一點有意義的事，例如送上祝福或禱告。
- 讓他們好好休息。

我們不應該

- 給予未必可實現的承諾或保證事件不會發生
- 讓孩子重複在媒體看見悲慘及恐怖的場面

- 期望每個孩子的反應都是一樣的
- 取笑或禁止孩子可能出現的異常情緒或行為，如遺尿、依偎在醫護人員身上。
- 強迫孩子即時表現得堅強振作

(二) 面對青少年，

我們應該

- 鼓勵他們說出經歷、感受及想法，表達他們的憂慮、內疚及傷痛，用體諒和親切的態度去接受。
- 尊重他們需要有些靜下來的時間，但不是自我隔離。
- 留意他們的情緒變化，了解原因，表達周遭的人對他們的關懷及協助，讓他們明白自己的情緒反應及感受是正常的，隨著時間過去是會改善的。
- 為他們提供資料，讓他們了解究竟發生了甚麼事及一些親友的狀況。
- 如果身體狀態容許，鼓勵他們多作運動來放鬆自己。
- 鼓勵他們為死傷者做一點有意義的事，例如送上祝福、禱告、協助社區重建及幫助其他有需要人仕。
- 與他們商討將來如何應付危難，學習有效的應變方法。
- 盡快回復正常的生活，如上學及課外活動、訓練、社區參與等。
- 讓他們好好休息。

我們不應該

- 強迫孩子即時表現得堅強振作
- 讓他們感到孤獨、內疚
- 讓他們重複看見恐怖的災難報導
- 在現階段作出重要的決定
- 說一些生硬或不切實際的安慰或鼓勵說話，例如『唔會再有事喇』、『起碼你無死』、『你現在應該好好地……』、『如果…就不會…』
- 批評拯救行動

常見的問與答：

(一) 是否每個剛經歷過災難的孩子都出現相同的反應？

不。孩子的反應會因應他們的年齡而有所不同，亦不是每個孩子都會出現這

些反應。如學齡前的孩子可能表現得很驚恐，大哭，吮手指，怕黑，遺尿，纏繞別人等。年紀較大的孩子可能變得很畏縮，離群，大發脾氣，與人打架，失眠等。這些反應可以是即時出現的，也可能在數星期才出現。

有部份經歷過創傷的孩子亦可能會表現乖巧及懂事，令人擔心孩子是否過份抑壓情緒。但事實上，只要孩子能表達對創傷事件適齡的理解，有適當的渠道去表達情緒，並能適應現實的生活及接受家人的關懷及支持，便無需過份擔心。

(二) 面對孩子沉默不語或很情緒化、大吵大鬧、憤怒、不合作的反應時，我們可以怎樣幫助他？

以上的反應可能顯示孩子受到強烈的困擾（急性創傷後壓力反應），這些反應經過一段時間後，一般都可以慢慢改善。

照顧者盡可能多作陪伴，保護他們遠離事發現場、一些恐怖的聲音及畫面。對於沉默或沒有反應的孩子，可以給他們擁抱，緊握他們的手，滿足他們的生理需要，用溫柔的語調安慰他們。不要勉強孩子說話。

對於情緒化、大吵大鬧、憤怒、不合作的孩子，其實都是同樣暫時以容忍的態度，給予安慰，盡量使他們感到安全及得到支持。在這短期內，不妨給孩子多些擁抱，體諒他們的不安及困擾。這些情況是會慢慢改善的。

若能在孩子康復的環境建立一些生活上的規律（例如：按孩子的情況，編排有序的飲食、起居、遊戲及學習的時間表），亦有助孩子感到安全及重新習慣有紀律的生活。

(三) 在甚麼情況下孩子需要尋求專業協助？

孩子的抗逆和適應能力其實很高，經歷創傷後的壓力反應，一般在沒有損傷或親人離世的情況下都可以在數星期內復原。但當中如果失去至親至極度哀傷，他們就需要較長的復原時間。

若孩子在過了一段時間後，仍然表現得很逃避事件現場、麻木、對創傷事件沒有反應或過度反應，做出一些高危行為，以致嚴重影響日常生活，就需要尋求專業人士協助。

如發現孩子有持續腦海閃現災難情境(flashback)，很驚恐，情緒低落或麻木，並造成嚴重的生活障礙，甚至有傷害自己的行為，便應盡快尋求專業的協助。

(四) 我們應否跟孩子們傾談是次的災難事件？

不必要很刻意。可順其自然回應孩子的提問，用他們可以理解的說話方法，給他們解釋發生了甚麼事，甚至學習怎樣面對突發事件。

(五) 我們應否告訴他們親人及朋友的死訊？

如果孩子提問，不妨講出事實。不過要好好留意他們的情緒變化，多陪伴他們及給予支持，孩子是有能力復原的。

香港心理學會臨床心理學組製作
臨床心理學家顏俏歡女士撰寫