

創傷後壓力症對兒童的影響

什麼是創傷後壓力症?

創傷後壓力症是因經歷過一些創傷事件，例如火災、交通意外等事情而產生的一種特有的心理反應。不同年齡、性別、文化的人都會受到其影響。創傷後壓力症的癥狀主要包括：(1)侵擾性症狀，(2)迴避反應症狀及(3)精神過敏症狀。(詳情可參閱〈創傷後壓力症〉小冊子)

兒童在創傷後的心理反應



跟成年人一樣，兒童亦可能會在經歷創傷後出現各項創傷後的壓力反應。但因為兒童的心智仍在成長中，他們表現出來的壓力反應便與成年人的有所不同。

首先，大部分受創傷的小孩都不會深入明白創傷事件的發生。即使他們知道，亦很難用言語去表達他們的感受及情緒，所以受創傷的兒童會用很多不同的方式去表達自己。

以下是一些兒童在創傷後常見的正常心理反應，而這些心理反應並不表示兒童已經患上創傷後壓力症，大部分兒童在得到適當的關懷後都會康復過來，但若發現這些反應過於嚴重或持續困擾兒童時，便應考慮尋求專業服務。

(一) 創傷經歷的重覆困擾

受創傷的兒童可能會出現與創傷有關的以下困擾

- 受創傷事件的夢境所困擾或夢見古怪的事情困擾自己或親人



3. 聆聽及持開放的態度：與孩子討論創傷的經歷，因為即使年幼的小孩亦會明白有些事情正在發生。(注意：不知明的事物往往會比現實來得可怕)。亦可向孩子解釋創傷事情是特別的個別事件，平日不會常常發生。

4. 避免讓孩子觀看與事件有關的恐怖片段或重覆的報導。

5. 有些孩子會需要額外的鼓勵及注意(特別在他們睡眠前)。

6. 容許孩子表達自己的情緒，因為情緒的表達是復原的一部份。盡量支持孩子，並給他們時間去處理他們的情緒。

7. 安排家庭活動，讓孩子享受愉快的時間。

8. 維持家中各人不同的角色，避免期望孩子有太大的承擔。亦不要過份保護，嘗試理解孩子可能因創傷事件而暫時未能履行自己的角色(例如：上學或做家務)，但亦需跟他們商量如何可以盡快恢復他們的責任。

9. 保持健康的生活習慣，例如正常的飲食和睡眠時間。

何時需要專業服務?

與成年人一樣大多數兒童在得到家人及親友適當的關懷及支持後，很快便會復原過來，但若兒童的創傷後壓力反應嚴重或兒童受這些反應持續困擾，影響兒童的正常生活，就應盡快尋求專業服務。



- 若兒童的親人不幸在創傷事件中離逝，兒童亦可能會說自己曾接觸到去世親人的[鬼魂]
- 出現較平日為多的沒有條理或不安的行為
- 更多注意其他創傷事情



(二) 逃避及麻木

受創傷的兒童可能會出現以下的逃避性行為

- 逃避與人接觸及喜歡獨處
- 對於一些平日喜歡的活動失去興趣
- 感到沒有將來或難以想像自己長大後的境況
- 倒退性行為的出現，例如：異常依賴成年人；遺尿或吸嘍指頭等

(三) 精神過敏

受創傷的兒童可能會透過以下的行為表達出他們的壓力和恐懼

- 專注力出現問題，因而學業成績可能會有所倒退
- 感到驚恐、特別在晚上或當他們父母不在他們身旁的時候
- 睡眠失調及發惡夢
- 易哭、不安及發脾氣等



(四) 相關問題

除了以上的壓力反應，受創傷的兒童亦可能會出現以下的相關問題

- 身體不舒服及痛楚
- 尿床
- 頑皮及不守規則
- 發脾氣及吸引注意的行為
- 學習興趣減低



有時這些創傷後壓力反應會在創傷後一段時間才會出現，很多家長會誤以為這些表現只是兒童頑皮所致。但事實上，這些反應可能正是創傷後的壓力反應，並需要小心處理。

如何幫助受創傷的兒童?

家長的反應對幫助兒童去適應創傷後的心理反應是非常重要的。家長要明白孩子的行為可能是因創傷事件而產生的反應，而並非小孩的任性所致。所以家長要避免發怒或責備小孩。

與成年人一樣，大多數兒童的創傷後心理反應會隨著時間的過去而會慢慢復原過來。而家長或其他的成年人亦可透過以下的方法去幫助受創傷的兒童復原：

1. 保持溝通：家人可以與兒童談論家人的感受，這樣會有助兒童感覺自己並不是孤獨或沒有人明白自己。
2. 向孩子解釋他們現在是安全的，並且肯定會有人照顧他。

