DM

24小時免付費諮詢安心專線

0800-788-995

（請幫幫-救救我）

八八水災醫療防疫救災資訊網站

www.doh.gov.tw

縣市政府社區心理衛生中心，提供有心理諮詢、醫療轉介及關懷訪視等相關服務，請善加利用。

關愛孩童 從心出發

行政院衛生署 關心您

敬愛的學校老師您好：

災難對所有經歷的人都是嚴重的創傷經驗，而孩童因為心智尚未成熟，受到的影響更大。不少孩童可能會出現生理及心理的壓力反應，但在幾天之後，經由老師和家人的支持之下，心理情緒反應會慢慢減輕。建議您可以和學校的輔導老師立即作一些處理：

- 盡量提供孩童安全感，不要讓他們孤單沒人陪伴，讓他們覺得教室是安全的地方，老師是可以信賴的人。
- 鼓勵他們以遊戲、圖畫、言語、文字，表達對災難的哀傷、緊張及害怕。假如他們不願意或沒準備好，不要勉強他們，否則會使他們覺得更害怕。讓同樣經驗的孩童組成小團體，可以讓他們更容易表達。
- 鼓勵他們和其他孩童玩以轉移注意力，於正常的遊戲中逐漸恢復正常的活動。尤其是喪失雙親或者其他親友的孩童，更要鼓勵他們參與其他孩童的活動，因為這樣可以讓他們覺得跟其他孩童相同，可以在情緒上得到紓解。
- 應該給他們和其他孩童一樣多的機會，去從事相關的活動和作業，而非因同情讓他們免除應該作的工作。當然我們要對他的情況有所了解，才可以作相關、適當的安排。

上述情況若沒有減輕，甚至加劇出現「創傷症候群」的現象，建議您與縣市政府社區心理衛生中心或兒童精神科醫師、心理師、社工師等聯繫，對他們作適當的協助。

災難後「創傷症候群」的現象：

- 變得非常不安和緊張焦慮
- 突然談一些和現實不相關的事情，尤其是好像重複看到災變的現場，或者是聽到旁邊不存在的聲音等。
- 變得非常敏感，如驚弓之鳥似的，一有風吹草動就非常緊張不安。
- 坐立不安，難以專心。
- 變得沒有表情，好像任何事他都不在乎，激不起他的情緒反應。
- 退縮，對別人的談話、別人的關心沒有興趣，從人群中退縮。
- 睡不著覺，或者半夜常常驚醒，惡夢連連。
- 行為退化到更小年齡的行為，如咬手指、尿床、口吃、纏著人不肯離開、哭鬧像個小嬰兒的行為。
- 強烈的罪惡感，或者非常的不快樂，甚至出現傷害自己或說些和死有關的事情。
- 出現一些生理症狀，如頭痛、肚子痛、噁心、頭暈、尿床、頻尿、身體某一部份不能動或是暈倒等。