

# 宜蘭縣災難心理衛生安心文宣

## 兒童篇【適用於家長】

孩童在災難發生後，會有較強烈的情緒感受，這些反應屬於正常，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
- ★ 讓孩子確知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
- ★ 如果孩子在學校有任何困難，請與老師溝通協調幫助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，若有任何問題請與我們連絡：  
宜蘭縣政府衛生局社區心理衛生中心諮詢專線：(03)936-7885。

宜蘭縣政府衛生局心衛中心 關心您

(資料來源:北臺八縣市災難心理衛生資源平臺)