



面对压力事件的反应：家属、儿童和青少年

儿童在经历压力事件时会向成人或照顾者[寻求安慰](#)和指导。与您的儿童和/或青少年谈谈他们所看见、经历或听说的压力处境。

试着依照下列要点来帮助儿童和青少年应对压力事件：

- 倾听并主动询问，看看他们对这些压力的了解程度
- 找一个他们会比较自在的时间和地点来谈一谈
- 我们的反应要简单、实际，并且适合他们的年龄
- 要有耐心，要记得很有可能这些儿童和[青少年](#)是第一次经历这些情绪，他们需要时间和支持来学习如何应对
- 儿童和青少年可能在[社交媒体](#)和其他平台上看到让他们不安的内容
- 试着限制屏幕时间，并且多了解孩子们正在观看和使用的内容，也试着限制那些[让人不安的信息](#)
- 参与像是绘画、写作、读书等活动，或是运用[线上工具](#)来帮助他们表达感觉和情绪
- 练习一些在处理困难情绪时可以帮助心情平静的技巧，例如深呼吸和[正念冥想](#)
- 参考[儿童医院 \(CHEO\)](#) 和[渥太华育儿教养 \(Parenting in Ottawa\)](#) 等网站学习更多建立儿童和青少年复原力的要点

察觉儿童和青少年出现压力反应的征兆

儿童和青少年对压力事件的反应各不相同，取决于其文化、年龄、发展阶段和天生气质。要观察情绪和行为的改变包括：

- 饮食或睡眠型态的改变（过多或过少、做恶梦或不想起床）
- 与家人和朋友相处的时间变少
- 抱怨头疼、肚子不舒服或其他健康问题
- 情绪上的变化如过度哭泣、担忧、悲伤、恐惧、生气、迷惘、无助和恐慌发作
- 学业上的变化、缺课，或是退化行为（如尿床、打闹、乱发脾气等）
- 不再参加他们喜欢的活动
- 使用物质（毒品）包括酒精、烟草、大麻或鸦片类物质来应对压力

知道何时求助

- 如果儿童和青少年一直有强烈而持续的感觉，因而影响到日常生活时
- 如果儿童或青少年产生伤害他们自己或他人的想法，或是自杀意念时
- 如果你觉得你家的儿童或青少年跟医疗专业人员谈谈会更有帮助时

克服过去的压力事件

过去曾经经历压力事件的儿童和青少年可能会重新出现相关事件的回忆而产生强烈情绪。以下是给他们提供支持的一些方法：

- 跟他们谈谈他们当时的反应以及事情发生的经过
- 列出现在造成他们强烈情绪的各种情形，和他们一同找出安全的应对技巧。试着练习这些技巧;有用的话，一同**制定复原行动计划**
- 赞美正向的行为。当他们表现善心、关怀，并且合作的时候让他们知道他们表现良好
- 先花时间预备好为着应对可能带来强烈情绪的事件

面对困难状况时，向外求助是很重要的。以下是一些可以求助的渠道：

- 危急状况的立即援助，可以联系 [Distress Centre Ottawa](#) 和地区性的24小时专线 - 613-238-3311 (双语) 或是 [Tel-Aide Outaouais](#)。儿童或18岁以下青少年请致电 **Youth Services Bureau** 24小时紧急专线 613-260-2360 或 1-877-377-7775 (东安大略区免费)
- [AccessMHA](#) 帮助任何16岁以上者寻求心理健康和物质使用的支持。
- 造访 [1Call1Click.ca](#) 可为21岁以下者提供支持，或致电613-260-2360或1-877- 377-7775 (东安大略区免费)
- [Counselling Connect](#) 提供快速免费电话或视频辅导。
- [Walk-In Counselling](#) 诊所提供不需预约的免费辅导，包括英语、法语、阿拉伯语、西班牙语、索马里语、广东话和国语服务。致电 613-755-2277 可获取地点和服务信息

欲获取更多支持和信息请访问网站 [OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthandWellness](#)