我该怎样帮助我的孩子?

我们都希望给孩子最好的一切。您是孩子健康和福祉最重要的影响因素。

您并不孤单。

许多人在童年时期经历过困苦和烦恼。有些事情我们无法控制，原因也不在我们，可就是会发生在我们或孩子身上。

- ✔ 请向专业的创伤治疗师寻求帮助。
- ✔ 作为孩子的父母/看护人，您应该为自己寻求支持。
- ✔ 您可以和您孩子的学校辅导员、教师、医生和治疗师谈谈创伤
- ✔ 立即开始创伤康复治疗，请访问：
  https://tinyurl.com/HOPEhandouts

开启您的创伤康复疗程，为家庭的未来增添力量。

您知道吗?

ACE 指的是“童年不良经历”。研究表明，童年的某些不好经历可能会带入成年，并对健康产生影响。有很多方法可以帮助人们走出 ACE，比如健康、积极的活动和人际关系。

了解有关ACE的更多信息，请访问：
https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy

不知道该怎么办?

如需获取帮助，请致电或发送电子邮件至

家长/专业倡权联盟 (PPAL)

免费电话: **1-866-815-8122**
电子邮件: **info@ppal.net**

寻找创伤治疗师，请致电 UMass 医学院儿童创伤中心或访问他们的网站

免费电话: **1-855-LINK KID**
(1-855-546-5543)

www.umassmed.edu/cttc

学校倡权和其他支助需求，请致电特殊需要儿童联合会

免费电话: **1-800-331-0688**
fcsn.org/rtsc/trauma-trainings

了解更多请访问国家儿童创伤应激网络网站：

www.nctsn.org

访问家庭资源中心网络网站：

www.frcma.org

L上次更新时间：2020年7月 CHS-V1

了解童年创伤与您的家庭

您可以为孩子这么做

父母和看护人创伤应对资源

什么是创伤？

因高度紧张、痛苦或可怕事件带来的压力或相应威胁而产生的不安全感，我们称之为创伤。创伤可能对人的健康产生重大影响，但如果得到妥善支持，人们可以治愈创伤并变得更加坚强。

创伤事件包括：

- 身体、情感或性虐待
- 无家可归和贫穷
- 种族主义
- 人身歧视，如性别、性取向、残疾、宗教、种族等的歧视。
- 凌霸
- 自然灾害和公共卫生危机
- 社区或家庭暴力、战争或恐怖主义经历
- 父母/看护人存有物质滥用、精神疾病或不管不顾
- 儿童的父母或看护人死亡，或儿童被迫与他们分离，或家庭成员入狱
- 事故、受伤或严重疾病

创伤儿童可能表现以下情况

以下例子是创伤事件后的一些应激行为。并非所有的孩子都会出现以下反应。一切都将取决于孩子的年龄、背景和经验。

- 容易受到惊吓，且总是在寻找危险因素
- 对朋友和活动失去兴趣
- 出现低于年龄水平的行为：尿床、用婴儿口气说话、害怕与大人分开
- 自我伤害、冒险行为
- 青少年还有可能出现物质滥用
- 身体症状：头痛、胃痛、其他疼痛
- 睡眠和食欲问题
- 烦躁不安、易激动
- 学校表现出现变化
- 难以集中注意力、学习困难
- 担忧、恐慌、害怕别人出现安全问题
- 烦躁、愤怒和挑衅行为
- 刻意避开一些人、地点或事物
- 感到内疚或羞愧
- 情绪麻木

更多支持：创伤应对护理

您已阅读此手册，这是您迈出的第一步。您现在对创伤有了更多的了解。接下来您可以这样做：

- 致电家长/专业倡权联盟（**PPAL**）。找一位与您一样为人父母的家庭支持专家，从而帮助您和您的家人。
- 了解更多有关创伤和新型创伤应对护理及治疗方面的信息，请访问国家儿童精神创伤网站：**www.nctsn.org**

父母和看护人也需要支持！

许多父母和看护人过去曾遭受创伤。有时，这些过去的经历会影响他们对待孩子的方式。寻求专业帮助，照顾好自己，这些方法可以为您的孩子树立榜样。