

## 我该如何帮助我的孩子?

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：  
[www.positiveexperience.org](http://www.positiveexperience.org)

开启您的创伤康复治疗，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：  
[www.cdc.gov/violenceprevention/aces](http://www.cdc.gov/violenceprevention/aces)

## 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](mailto:info@ppal.net)

如需实时临床评估，请致电或发短信给马萨诸塞州行为健康求助热线或登陆其官网进行沟通:

免费电话(电话或短信): **1-833-773-2445**

[masshelpline.com/how-we-can-help](http://masshelpline.com/how-we-can-help)

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](http://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](http://www.nctsn.org)

访问家庭资源中心网络网站:

[www.frcma.org](http://www.frcma.org)

# 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](http://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。

