

# 儿童和创伤

## 什么是创伤性人生经历？

创伤性人生经历对人的正常应对能力提出了挑战。对于儿童和青少年，创伤性经历包括性虐待、身体虐待和忽视、同辈或家人的自杀、狗咬伤、严重烧伤、自然灾害（例如洪水、龙卷风、飓风等）、火灾以及医学程序。

目击或经历暴力犯罪（例如绑架、狙击手开枪以及学校枪击事件）或交通事故（例如撞车和坠机），对儿童也是创伤性的经历。目击对父母的攻击、强奸或谋杀，对儿童也将会是创伤性的经历。

在儿童期，创伤性人生经历十分常见。研究表明：14%到43%的儿童在他们的一生中至少经历过一次创伤性事件。

## 会出现哪些反应？

对于灾难性事件，会出现很多反应。一些儿童和少年出现了暂时性的焦虑和担心，但是这些会很快好起来。

其他人出现了长期的问题，例如恐惧、抑郁、退缩、愤怒、记忆挥之不去、回避提到事件、倒退行为（做出比其实际年龄幼稚的行为）、担心自己及其他人死亡或受到伤害、以及易激怒。这些反应可能在事件之后立即发生，也可能在事件发生几周后出现。

有过创伤性经历的儿童可能存在睡眠障碍或梦魇。他们可能会回避可能与创伤性事件有关的活动、场合、想法或会话，即使其他人没有感到这些与事件有关（例如，一名曾经在早晨吃玉米片的时候经历过创伤性事件的儿童，可能不再想吃玉米片）。

他们可能重复他们在创伤性经历中的一些行为（例如在遭遇过龙卷风之后，快速旋转或藏到某些物品之后）。他们可能采取一些行为，再现创伤性经历的一些情况（例如，一名曾经经历过火灾的儿童可能纵火）。

他们可能不像从前那样愿意和人在一起。他们可能逃避上学，很难完成作业，或者感到无法集中注意力。他们可能不像原先那样愿意玩耍、回避某些游戏，或者对曾经喜欢的东西失去兴趣。

他们可能感到悲伤或看起来情绪低落，或者为他们做的或没有做的一些与创伤性经历有关的事情而存在负罪感。

幼龄儿童（5岁和5岁以下）可能体验到新的恐惧，例如分离焦虑或害怕陌生人或动物。他们可能行为更加幼稚，或者失去已经掌握的某项技能（例如大小便习惯的培养）。

回忆创伤性经历时，学龄期儿童（6到11岁）可能将其中的内容混淆或颠倒。他们可能主诉一些在医学上找不到病因的身体症状（例如胃痛）。他们可能发呆或似乎“心不在焉”，或者易受惊吓。

青少年（12到18岁）可能在视觉、听觉或身体反射上体验到事件，他们存在不希望的苦恼或脑中浮现事件，发生冲动性和攻击性行为，或者使用酒精或药物来试图使自己感到好一些。他们可能感到抑郁或有自杀的念头。

### **长期问题有哪些危险因素？**

如果创伤性事件极具严重性（死亡、受伤、血腥场面），如果父母对创伤性事件的后果异常痛苦，或者如果儿童直接遭遇了事件（与事后听说相比），那么儿童出现问题的危险更大。

此外，如果事件是人与人之间的伤害（由他人引起），例如强奸和袭击，或者如果儿童或青少年之前已经遭受过许多应激性事件，或者之前存在心理健康问题，出现问题的危险也会增加。

这些危险因素并不意味着儿童一定将会出现问题，但是它们增加了儿童或青少年在严重的应激事件之后发生问题的机率。

### **成人能够提供哪些帮助？**

- 在不良或可怕的事件发生时，让孩子知道感到烦乱是正常的。
- 鼓励儿童表达情感和想法，而不进行评判。
- 尽可能保护儿童或青少年远离创伤性事件。
- 尽可能恢复到正常的日常生活中来
- 作为儿童最重要的日常活动场所，学校可以提供主要的治疗环境。教育学校工作人员了解孩子的需求。再次让儿童确信不是由于他（她）的错误，并且成人会设法照顾他（她）等。
- 允许儿童感到悲伤或哭泣。
- 通过为儿童的日常活动（选择膳食、衣服等）提供合理的选择，让儿童获得控制和选择的感觉。
- 如果儿童倒退（或者开始做其在更小的时候所做的事情），成人可以通过支持来帮助儿童，记住这是对创伤的常见反应，不应批评这种行为。

如果成人能够自己处理好自己，并能够就他们自身的痛苦获取帮助，这对儿童是最有帮助的，因为儿童和青少年可能会对成人的情感和反应做出响应。

有了这样的支持，绝大多数儿童和青少年将会在几周之内得以恢复。然而，有些孩子可能需要更多帮助。

担心孩子会对严重应激事件做出反应的负责的成人，可能会考虑向心理健康专业人士寻求帮助，这些人员在帮助儿童应对创伤性反应或创伤后应激障碍方面受过培训。

治疗可单独进行、按小组或家庭会议的方式进行，包括交谈、画出和写出事件经过。有些情况下，药物可能会有一定帮助。

家庭医生、牧师、当地心理健康机构、州精神病学、心理学或社会服务机构，或者健康保险公司，它们可以帮忙引荐一位在治疗儿童出现创伤性应激障碍方面有经验的顾问或医疗专家。

如果您想了解更多有关创伤性应激或国际创伤性应激研究协会的信息，请致电 847-480-9028。

© 2005 国际创伤性应激研究协会。保留所有权利。

[返回公共教育宣传册](#)