

如何在困难事件中支持您的孩子



爱与安慰

让您的孩子放心，他们是安全和被关爱的，告诉他们您也是安全的，还有许多人在为有需要的人提供帮助。



倾听并验证

如果您的孩子已经知道事件的相关情况，询问他们对此的感受以及他们从其他渠道听到的信息（澄清任何误导信息）。



照顾自己，引领他人

作为照顾者，留出时间照顾自己的需求、想法和感受。创伤事件可能会引发艰难的记忆、印象与情感。



限制媒体曝光

尽量限制您和您的孩子涉及令人烦扰的话题的屏幕时间。这将减少对创伤和错误信息的暴露。检查一下他们是否在网上看到了令他们感到不安或困惑的内容。

您的孩子可能需要额外支持的迹象：

创伤事件可能引发强烈的情绪和压力。有时孩子会受益于额外的支持。以下是一些需要留意的迹象：



幼儿

- 看起来更害怕，更内向
- 对照顾者依赖性增加，不愿与照顾者分开
- 哭泣、尖叫或发脾气
- 恢复到更年幼的行为（尿床、吮手指）
- 看起来“目瞪口呆/呆滞”

儿童

- 不再愿意做过去喜欢的事情
- 经历噩梦
- 在完成家庭作业或学校作业时可能遇到困难
- 感觉悲伤或麻木
- 可能更担心自己或他人的生死
- 可能会开始出现他们以前没有过的担忧或恐惧

青少年

- 回忆令人不快的记忆（回想）、噩梦
- 难以集中注意力或专注于学校工作/家庭作业
- 可能增加物质使用（酒精、药物、尼古丁）
- 与他人疏远，与朋友或家人孤立
- 可能经历情绪变化，愤怒、悲伤、无礼或好斗
- 对以前喜欢的活动失去兴趣
- 想要伤害自己或想要结束生命的念头（自杀）

本地资源



现在需要帮助吗？

紧急情况： **911**

新斯科舍省心理健康和成瘾危机线： **1-888-429-8167***

儿童帮助电话: **1-800-668-6868** 或发信息 **CONNECT** 至 **686868***

*这些热线电话都是免费的。在紧急情况下，您也可以去您最近的急诊室。

需要服务和支持？

家庭医生

如果您与家庭医生有联系，请和您的家庭医生或医疗保健医生谈谈。

心理健康和成瘾服务

请致电1-855-922-1122* 使用免费的IWK与新斯科舍健康心理中心健康与成瘾接待电话线。*自我转诊

新斯科舍省移民服务协会(ISANS)

如果您是ISANS客户，请联系与您合作的员工，以访问能够支持您的项目。
还不是我们的客户？请随时与健康或家庭支持项目联系：wellness@isans.ca,
familysupport@isans.ca。您可用英文或您自己的语言发送电子邮件。

YMCA 移民服务

YMCA提供以社区为基础的支持，包容且热情。要获取针对新移民儿童、青少年和家庭的项目和外展服务，请致电 **902 457 9622**。