

# 自然灾害与儿童心理健康



飓风、野火、洪水等自然灾害会袭击北卡罗来纳州境内的所有地区，并可能影响成年人和青少年的心理健康。儿童和青少年往往不如成年人熟悉高压事件，应对准备也不及成年人充分。

照护者可以查看心理健康指南，帮助青少年应对自然灾害、管理其情绪并判断是否需要获取额外支持。此外，儿童和青少年可以查看适龄心理健康资源，智力和发育障碍人士也可获取专用资源。

## 父母和看护人在自然灾害发生前后对青少年心理和情绪健康给予支持的方法

- 解释应急计划并将其纳入备灾工作
- 通过交谈了解他们的感受
- 让他们与朋友和家人保持联系
- 尽可能坚持正常作息
- 一起进行有趣的减压活动
- 定期暂停接收新闻报道
- 继续根据建议接受药物和治疗
- 如有需要，为他们联系心理健康资源和专业人员，以获得更多支持

### 资源

- 一般信息：  
[CDC.gov/ChildrenInDisasters](https://www.cdc.gov/ChildrenInDisasters)
- 提前规划：[Ready.gov/Kids](https://www.ready.gov/kids)
- 帮助青少年应灾：[Bit.ly/CDCTeens](https://bit.ly/CDCTeens)
- 创伤应对指南：  
[Bit.ly/ChildTraumaDisasters](https://bit.ly/ChildTraumaDisasters)
- 全天候灾难痛苦纾解免费帮助热线：  
800-985-5990 (美国手语交流者可使用视频电话)
- 残障儿童：[Bit.ly/BeReadyDisaster](https://bit.ly/BeReadyDisaster)
- 残障人士指南：  
[Bit.ly/DisasterDisabilityGuidance](https://bit.ly/DisasterDisabilityGuidance)

请打印或截屏本资料，以备不时之需。

北卡罗来纳州卫生与公众服务部 • [NCDHHS.gov](https://www.ncdhhs.gov)  
NCDHHS 是提供平等机会的雇主和提供者 • 2024 年 6 月



NC DEPARTMENT OF  
HEALTH AND  
HUMAN SERVICES

# 大规模暴力与儿童心理健康



大规模暴力事件会给社区带来创伤,并对青少年的心理健康产生深刻影响。这些事件可能发生得非常突然,有时会造成惨重伤亡。

请务必向青少年如实说明所发生的一切、提供心理健康资源、引导他们从灾害中恢复,并为残障儿童寻找专门支持。照护者还应腾出时间维护自己的健康。您的身心健康对您照顾的孩子非常重要,灾害发生后,每个人都需要一段时间才能进入恢复期。



## 父母和看护人在大规模暴力事件发生前后对青少年心理和情绪健康给予支持的方法

- 遵循当地公职人员提供的安全指南
- 了解并询问学校安全演习的情况
- 让他们与朋友和家人保持联系
- 谈论并倾听他们的感受
- 尽可能坚持正常作息
- 定期暂停接收新闻报道
- 用与他们的年龄相称的方式如实回答问题,并纠正错误信息
- 继续根据建议接受药物和治疗
- 联系青少年心理健康专业人士
- 在提供支持的同时关注自身需求

### 资源

- 一般信息:  
[CDC.gov/ChildrenInDisasters](https://www.cdc.gov/ChildrenInDisasters)
- 如何为青少年提供支持:[Bit.ly/NIHTrauma](https://bit.ly/NIHTrauma)
- 创伤应对指南:  
[Bit.ly/TraumaMassViolence](https://bit.ly/TraumaMassViolence)
- 情绪健康:[Rdcross.org/3Tcd6Lo](https://www.rdcross.org/3Tcd6Lo)
- 照护者提示:  
[Bit.ly/DisasterDisabilityGuidance](https://bit.ly/DisasterDisabilityGuidance)
- 988 生命线: 致电/发送短信至 988,  
[Bit.ly/988DisasterSurvivors](https://bit.ly/988DisasterSurvivors)
- 全天候灾难痛苦纾解免费帮助热线:  
800-985-5990 (美国手语交流者可使用视频电话)
- 同行热线: 1-855-PEERS NC  
(855-733-7762) (仅限英文)

北卡罗来纳州的照护者可以利用各种资源为任何未满 18 岁者及其心理健康提供支持。寻求资源和支持永远都不嫌早也不嫌晚,北卡罗来纳州。❤️

请打印或截屏本资料,以备不时之需。

北卡罗来纳州卫生与公众服务部 • [NCDHHS.gov](https://www.ncdhhs.gov)  
NCDHHS 是提供平等机会的雇主和提供者 • 2024 年 6 月



NC DEPARTMENT OF  
HEALTH AND  
HUMAN SERVICES