



## 创伤：父母须知

创伤是对真实或感知到的威胁事件做出的身体和情绪反应。可能造成创伤的具体事件包括暴力、虐待、欺凌或忽视等。此外，在成长过程中经历过贫穷、家庭成员中有药物滥用者、或目睹过社区暴力或种族歧视，都有可能造成创伤。创伤性事件可能会对孩子造成直接影响，不管此类事件是发生在孩子或他们认识的人身上，还是他们通过媒体目睹，例如枪击案或恐怖主义行为。在新冠疫情期间，有些挑战对年轻人而言可能变得更加困难；他们的照顾者也是如此，因为他们可能也在经历挑战。

根据儿童及其经历的不同，创伤具有很大的差异性。有些儿童可能会对单一的创伤性事件做出轻微或严重的反应。另一方面，重复的、持续的创伤经历（例如长期遭受欺凌、暴力或种族歧视）造成的有害压力引起创伤症状的风险更高。

创伤也会影响孩子的自我认知，即他们如何定义自己、他们的自信心和能力感。即使经历未造成身体伤害的创伤性事件（例如精神虐待或目睹暴力），孩子的自我认知也会受到伤害。

### 什么是不良童年经历 (Adverse Childhood Experience, ACE)?

美国疾病控制和预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) [将 ACE 描述为](#)发生在童年时期 (0-17 岁) 的潜在创伤性事件，例如：

- 遭受暴力、虐待或忽视
- 在家中或社区中目睹暴力
- 家中有试图自杀或死于自杀的成员

ACE 还包括儿童所处环境的影响，这种影响破坏了儿童的安全感和稳定感，或其与其他家庭成员的关系，例如：

- 药物使用障碍
- 心理健康问题
- 因父母分居或家庭成员被监禁而导致的不稳定性

如果没有获得支持，[ACE 可能会导致](#)长期的医疗问题、心理健康问题或药物使用障碍。成年后，未解决的创伤还会影响教育和就业机会，并增加自己的子女遭受创伤或产生心理健康问题的风险。

尽管有方法可以预防 ACE，但并非所有创伤性事件都可以预防。但是，我们可以[帮助孩子建立复原力](#)，来应对 ACE 造成的创伤，以及预防未来的创伤。

## 在孩子身上应注意的症状

ACE 是很常见的。据估计，[近一半的美国儿童](#)至少存在一种类型的 ACE。创伤暴露导致的症状可能包括[焦虑](#)、[抑郁](#)或创伤后应激障碍 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)。PTSD 的症状通常可以被分为三类。并非所有经历过创伤暴露的孩子都会出现 PTSD 的症状。

### 1. 反复体验创伤性事件

当孩子的大脑试图理解发生的事件时，它会重温该事件，试图弄明白那些令其困惑和不解的事情。此过程可能包括：

- 闪回
- 噩梦
- 关于创伤的侵入性想法

### 2. 亢奋和过度警觉

- 亢奋——这是战斗或逃跑反应的身体表现。想到创伤性事件时，孩子可能会出现这些症状：心跳加速、过度换气、感觉厄运将至、出汗或头晕。
- 过度警觉——经历过创伤性事件的孩子通常处于高度警惕状态。他们的大脑适应了过去的创伤性经历，并时刻戒备下一次创伤性经历的到来。

### 3. 自闭与回避

没有哪个孩子能一直保持高度警觉状态。经历过创伤性事件的孩子可能会关闭他们的情绪反应——在某些情况下，他们可能会将其完全关闭，而不是让身体和精神处于持续的警觉状态。迹象包括：

- 倾向于回避与创伤相关的想法和感受
- 情感麻木
- 远离社交活动
- 对未来感到忧虑感或绝望

## 在孩子身上应注意的症状

儿童 PTSD 的症状可能在压力性事件发生不久后就出现，也可能会有 6 个月甚至更长时间的潜伏期。有些孩子可能长期受到影响。好消息是 PTSD 是可以治疗的。如需了解更多信息，请参阅[《为面对创伤的孩子提供支持》\(Supporting Your Child In the Face of Trauma\)](#)一文。

如需详细了解不同年龄段儿童的心理健康问题，请访问 Project TEACH 父母和家庭网页：<http://bitly.com/PTEACH-Family>

如需更多创伤知情资源，请访问 Project TEACH 预防科学网页：<https://projectteachny.org/prevention-science/>

特别鸣谢帮助我们编写了这份讲义的 Project TEACH 顾问小组。