

## 在發生危難時提供社會心理支援

---

社會心理支援在危難時發揮的作用更大。這時候，真誠的關心至為重要。

向受影響的人，提供以下意見：

- 和自己感覺相處得舒服的人在一起。
- 向他人（尤其是兒童、老人和青年人）表示友好和關懷。
- 互相幫助：互相傾訴好的經歷，也傾訴不好的經歷。
- 尊重：無論是自己還是他人，不喜歡傾訴的話，可以不傾訴。
- 盡量保持身體活躍，飲食健康，睡眠定時。
- 根據當局指示而行事，避免太受傳媒或社交媒體的報導影響。
- 不在當地的家人和朋友可能會很擔憂，常傳信息問候。跟他們約定時間報平安，以免對他們或對自己造成困擾。

## 如何支援兒童

---

向需要照顧和保護兒童安好的人，提供以下意見：

- 在危難時，兒童需要家人和朋友在身旁，也需要與他們在情感上聯繫。
- 無論說什麼、做什麼，都盡量平靜，讓兒童感覺身處安全的環境。
- 比平常花更多時間與兒童一起做他們喜歡的事，如遊戲或其他益智活動。不過，也應花時間教導他們每天要有安靜的時間。
- 當兒童詢問有關事情的發展時，給他們簡單且確實的答案。
- 對兒童要誠實真誠，但要避免給他們承受不了或可怕的訊息。
- 因應兒童的年齡和發展階段，慢慢向他們解釋當時的情況。
- 當心別讓兒童感到你的憂慮，免得他們也開始擔心起來。
- 向兒童提供適量但不過多的資料，以保護他們不受傷害。電視和社交媒體上可能會讓他們感到困擾的資訊，也應盡量讓他們少看。