



我要爱
心理援助行动

地震来了 我们在一起

在这场灾难中，也许你的亲人或朋友不幸受伤或遇难，甚至你自己也受到了伤害；也许你的经历只有自己最了解，但我们希望能够帮助你知道每个人在地震灾害后可能会出现反应，提供一些方法帮助你渡过心情的难关，走出灾难的阴影，面对未来的生活。

灾后公众心理自助手册

中国科学院心理研究所 编印

地震后，你可能会经历到的各种心情：

你可能会有的担心及感受：

- 担心自己会崩溃或无法控制自己
- 觉得无助，没有人可以帮助我
- 觉得人好脆弱，人生好无常
- 为亲人或其他人的死伤感到很难过，很悲痛
- 思念逝去的亲人，觉得很空虚
- 不知道将来该怎么办，感觉前途渺茫
- 期待赶快重建家园

面对家人或亲友的死伤，你也许会有以下想法：

- 恨自己没有能力救出家人
- 希望死的人是自己而不是亲人
- 觉得对不起家人
- 觉得上天怎么可以对我这么不公平
- 不断地期待奇迹出现，却一再失望

你也会对救灾行动有许多的愤怒，你会觉得：

- 救灾的动作怎么那么慢
- 埋怨救灾人员没有尽力抢救
- 别人根本不知道我的需要及感受
- 救灾人员的处理方式让我很生气

你还可能会有下列身心不适：

- 执行力差：头晕眼花、做事会莫名其妙做错
- 紧张不安：多汗、脸颊潮红、心跳加速、呼吸急促、失眠、多梦
- 心情忧郁：没胃口闷闷不乐、做任何事都没兴趣

- 行为退缩：不太想接触人群或做事
- 负性记忆：不断涌现有关地震的回忆和感觉
- 坐立不安：经常感觉有余震而坐立不安
- 负性联想：想起地震，会引发强烈的心理痛苦和身体不适
- 过度敏感：无法成眠、睡不深、易生气、易受惊吓、注意力不集中
- 逃避冲动：试着逃避有关地震（或勾起地震回忆的）的一切、不想说话或接近灾区
- 麻木失落：觉得和别人有隔离感、失去喜欢的能力、对未来不抱希望

这些症状可能只维持几天就会消失，并且随时间而减轻，一般不超过一个月。这些都属于正常的“急性应激反应”。不要担心。大多数人在自我调适后，可以恢复正常，只有一部分会持续出现症状，如果超过一个月以上就要接受专业治疗。

面对伤痛，请说出你的感觉：

经历大灾难后，大部分人都会产生以上的感觉，这是正常的反应，不要隐藏你的感觉，试着说出的感觉，并且让家人、孩子与朋友一起分担你们的悲痛，这样会让你感到比较好过。反之会造成心理紧张与身体不适，使我们复原的时间拉长。

我们建议你用以下方式来缓释心情：

- 不要隐藏你的感觉，试着把你的情绪表达出来，并且让家人、孩子与朋友一起分担你们的悲痛
- 不要因为不好意思或忌讳，而避开和别人谈论这次经历，要让别人有机会了解和关心你
- 不要勉强自己去忘掉它，地震伤痛的感觉会跟着你一段时间，这是正常的现象
- 别忘记你的家人和小孩和你有一样的经历和类似的感受，试着和家人谈谈

- 一定要花时间好好地睡觉、休息，并且和你的家人在一起
- 如果你有任何需要，请你向家人、朋友或相关单位说出你的需要
- 要让你的孩子向你或其他人聊聊他们的反应，可让他们以游戏或画画的方式表达出他们心理的想法与感觉
- 如果可能的话，要让你的小孩回到学校，并让他们参与学校里的活动
- 工作或开车一定要小心，因为在重大灾难的压力过后，意外（如车祸）会更容易发生

如果用了以上的方法，你还有以下的问题，那么你可能需要一些专业的协助：

- 你发现自己有很长的一段时间心情很乱，感觉有很多的压力，并且觉得很空虚，觉得自己快要撑不下去
- 在事情发生一个月之后，你还是一直感觉麻木、迟钝，并且要不断的保持忙碌，为的是让自己不去胡思乱想
- 不断地会想起地震的事情，睡觉时会做恶梦而惊醒，或是有很多身体上的不舒服
- 从灾难发生之后，你抽烟、喝酒、或吃药的量都变得过量

如果我的亲友出现以上症状，我怎样帮助他？

- 尝试扮演一个好的倾听者，给予情绪支持
- 了解疾病相关的信息
- 态度明确，不用去回避某些话题，提供正确信息
- 不要试图用批评或责骂来帮助他们坚强，这种作法反映了你自己有太多的焦虑
- 鼓励患者接受治疗，伤痛的抚平是需要时间、鼓励和关心的
- 必要时考虑接受家庭治疗
- 最重要的是培养一种态度：哀伤者有他们自己悲伤的方式，他们没有必要为了你而改变或修饰哀伤的方式，给他们一种感觉：你只是关注他们的感受，听听他们的失落，

他们所爱的人的故事，他们的感受

灾难之后，家庭成员的互相支持至关重要

孩子会有什么反应？

- 担心父母将死去
- 担心自己会被孤独抛下
- 担心灾难将再来

我该如何与孩子讨论灾难事件？

- 鼓励或接纳孩子讨论事件发生的过程
- 允许他们表达因灾难而来的挫折、混淆、害怕及悲伤等情绪
- 向孩子保证你会一直会陪伴身边，他们会安全无虞
- 孩子不会一夜长大，慢慢会变得懂事、成熟、听话

我该如何与丈夫（妻子）相处？

- 夫妻间的关系会因为灾难而产生紧张与冲突
- 因为性别不同，在应对失去亲人的悲伤会有不同的方式
- 失去孩子的爸爸多采取沉默而内敛的悲伤应对，妈妈会因为爸爸的反应，觉得自己孤独面对失去孩子的痛苦而责备爸爸，使得夫妻之间渐行渐远
- 如果能彼此接纳个别的应对方式，又能表达共同的伤痛，有助夫妻关系更加紧密
- 如果夫妻关系沟通出现困难，可寻求专业协助

我该如何与其他受灾家庭相处？

- 许多家庭共同经历失去亲人、毕生财产的苦痛，不必相互比较彼此的不幸
- 灾难使大家都是落难人，经历同样的劫难

请记住：在灾难面前，你不是孤独的，可以和其他受害家庭相互扶持，一同走出悲情的生活

亲友可能的反应为何？

- 灾难刚发生时，亲友们的慰问和支持相当密集，随着时间会渐渐减少
- 有些亲友的慰问集中在哀悼失去亲人或叹息损失的财产
- 有些亲友会鼓励自己尽快忘记伤痛，往前看

我该如何应对亲友们过度热心的询问？

- 忘掉伤痛并不容易，亲友只是努力的想要减轻你的哀痛，不要因此造成自己的压力
- 亲友并未经历和自己相同的遭遇，的确不容易感同身受，不要责备他们的误解，更不要拒绝他们的关怀
- 可以明确的告诉亲友你要什么，你不要什么，你有自己应对的速度，他们会了解而支持的
- 可以要求信赖的亲友给予陪伴、心理支持及真诚的倾听
- 如果需要进一步的心理支持或咨询讯息，可寻求专业人员的建议

我该如何面对自责？

- 自责是非理性的，没有任何人可以预测灾难发生的时间与强度，也没有人可以事先准备好应变非预期性的灾难
- 遭遇大灾难，要摆脱自责并非易事，甚至是一场长期的抗争
- 开放自己听听别人不同的声音和解释，建立新的认知方式，或许可以逐渐降低自责的感觉
- 时常用积极的说法来劝告自己，可以为自己发展新看法而摆脱自责