

# 灾难及其影响

灾难可以是自然发生的,也可以由人为造成,或者两者兼而有之。它们会影响到个人,也会让社区难以应对。

幸存者通常会经历极端的压力。灾难可能会以多种不同方式影响我们,但通常包括:

- 对安全的威胁
- 失去亲人、动物和社区成员
- 破坏社会联系和社区功能
- 失去家庭、财产和建成的环境
- 对文化或宗教信仰活动的干扰
- 破坏自然环境
- 丧失生计和经济保障

灾难通常包括两个阶段:灾难事件本身和重建或恢复阶段。两者各自带有不同的挑战,重要的是要了解它们是如何影响心理健康的。

## 常见的反应

许多人利用现有的应对资源和依靠亲友的支持来应对灾难。但是灾难可能会对某些人造成更为严重的影响,从而导致心理健康问题。一旦出现了心理健康问题,通常会有以下反应:

- |                |                                     |
|----------------|-------------------------------------|
| <b>情绪方面</b>    | 震惊、易怒、愤怒、悲伤、伤心、恐惧、焦虑、内疚和羞愧。         |
| <b>精神/智力方面</b> | 困惑、迷失方向、难以集中注意力或解决问题、灾难的情景在脑海中重复出现。 |
| <b>行为方面</b>    | 退缩、回避会令人想起灾难的事物、陷入争吵、冒险、酗酒或滥用药物。    |
| <b>生理方面</b>    | 感觉紧张、精神或神经紧张、难以入睡、食欲变化、疼痛和头痛。       |

灾难是破坏正常生存条件的事件,所造成的痛苦程度超出受影响社区的调整能力。

世界卫生组织

## 灾后自助

灾后恢复并不意味着您会忘记它。恢复意味着当您想起这件事时，您不会那么痛苦；并且随着时间的推移，您对自己应对问题的能力更有自信。

### 以下方法可助您恢复：

#### 1. 接受曾经发生在您身上的事

- 您有过一段艰难的经历。许多人会有情绪反应。允许自己接受自己的感受。
- 给自己时间重新评估。创伤性事件会影响您看待世界、生活、目标和人际关系的方式。

#### 2. 照顾好您自己

- 休息和放松。您需要时间来为自己充电。
- 进行有规律的锻炼，坚持定时、营养均衡的饮食习惯。强健的体魄有助于保持良好的心理健康状态。
- 减少摄入茶、咖啡、巧克力、软性饮料和香烟等刺激性物质。如果您的身体感到紧张，摄入刺激性的物质只会加强这种感觉。
- 尽量避免使用药物或酒精来应对，因为这样可能会导致更多的问题。
- 通过五种感官来自我放松：愉悦的声音、景色、气味、味道和感觉，它们可助您放松，让您感觉安心。

#### 3. 尽量形成习惯和建立生活规律。

- 安排好您的生活，尝试每天安排至少一项令人愉快的活动。
- 尝试为每天制定一个时间表，包括锻炼、工作和放松的时间。
- 尽快重新投入日常生活中去，但是不要着急，要一点一点地做。

#### 4. 寻求帮助并保持联系

- 即使您不想谈论所发生的事情，也要花时间和您关心的人在一起。
- 有时候您会想要独处，那也没关系，但是不要太孤立自己。
- 尽量不要压抑您的感情。如果您觉得可以做到，请向能够理解您的人倾诉您的感受。
- 如果您觉得无法向别人倾诉，请写下您的感受。

#### 5. 不要做过头

- 一次解决一点需要完成的事情，并记下每一次的成功。
- 不要通过参加活动或工作来避免思考或回忆往事。
- 通过看新闻或读报来了解时事，但只限于接触您所需的信息。
- 尽可能做一些日常的小决定，比如吃什么食物，做什么活动来放松，因为这可以帮助您感觉自己能更好地掌控自己的生活。
- 避免在生活中做出重要的决定，比如搬家或换工作。

如果您尝试过这些方法，三四周后仍然没有好转；或者您在应对上遇到困难，请咨询医生或心理健康专业人士的意见，以寻求专业支持来帮助您改善情绪。

## 如需更多资料及支持服务

- 请从网站：[www.phoenixaustralia.org](http://www.phoenixaustralia.org) 下载《创伤后恢复——创伤后应激障碍患者指南 (Recovery after Trauma – A Guide for People with Posttraumatic Stress Disorder)》。
- 就您所担心的问题咨询医生的意见，如果您觉得专业支持服务可能会对您有所帮助，请向医生查询如何获得《Medicare 资助的心理健康计划 (Medicare Mental Health Plan)》。
- 如果您处于严重的悲伤状态，但不能即刻就医，请致电13 11 14联络生命热线 (Lifeline)。
- 如果您本人或您认识的人有危险，情况紧急，请拨打000。