



地震 创伤后压力处理

如何支持受影响的员工

近 30 年以来最强烈的地震在 2008 年 5 月 12 日，造成四川及其他地区的人员伤亡和破坏。这个悲剧的发生，对于受害者和目击者都是犹如晴天霹雳般的巨大灾难。

天力亚太被委任来支持在此次灾难中受到影响的企业、员工和家庭，我们的心理咨询师能为您提供全天候的危机处理支持，欢迎您使用热线电话求助。

创伤后压力症候群

无论员工本人经历或是目击了创伤事件—尤其是其中包含实际上、或极可能发生的死亡或受伤—他/她很可能会有不寻常的强烈情绪反应。很重要的一点是我们要了解，这是一种对**非比寻常**创伤事件的**寻常**的反应。

这些反应在创伤事件的当时或稍后，会多多少少影响我们日常生活的功能，可能在事件后立即反应、或是在几小时、几天之后，有些人则在数周或数月之后才浮现出所受到的影响。

视事件的严重程度不同，这些压力反应可能持续几天、几个月或更久。若是提供合适的专业支持，创伤反应会在较短的时间内平顺地过去，此时寻求专业人员的协助相当重要，寻求咨询并非意味着软弱或是“你疯了”，因为创伤是一个需要承受极大冲击的经验，这种冲击超过一个个体可以独自负荷的程度。

常见的压力征兆

- ✓ 急速或不规则的心跳。
- ✓ 呼吸短促，冒汗。
- ✓ 血压升高。
- ✓ 发抖、晕眩、颤抖，或是焦躁无法安宁。
- ✓ 肌肉紧绷。
- ✓ 头痛。
- ✓ 反胃想吐、胃病，或腹泻。
- ✓ 尿频。
- ✓ 睡不好，或是时睡时醒。
- ✓ 月经周期失去了原先的规律。
- ✓ 性方面的改变。
- ✓ 失去食欲。
- ✓ 疲累。
- ✓ 磨牙。



情绪压力反应

- ✓ 感觉焦虑或忧愁烦恼。
- ✓ 感到恐惧想哭。
- ✓ 无助感与罪恶感。
- ✓ 难以致信、否认、讨价还价。
- ✓ 易激动、易生气。
- ✓ 情绪变化、沮丧消沉。
- ✓ 缺乏情绪上的反应—震惊、麻木。
- ✓ 感觉与他人疏离，并且在感情表达上受到限制（例如，无法表达爱或仁慈）。
- ✓ 感到无望、不安全。

感觉与认知

- ✓ 对周围环境降低知觉（例如对周围环境感到困惑茫然）。
- ✓ 难以集中注意力、健忘、常搞不清楚状况。
- ✓ 感到周围的事情似乎不再真实、或感到与自己无关。
- ✓ 一再的经历与创伤有关的梦靥、幻想、记忆，或是打扰性的思绪。
- ✓ 无法记忆创伤中的某些部分。
- ✓ 难以做决定或是解决问题。
- ✓ 高度的警觉性，容易为周围的风吹草动所惊吓。
- ✓ 对未来没有期望或期望过低（例如不期望职业上的发展、婚姻、生子、或是一般的寿命）。

行为方面

- ✓ 不想跟人群待在一起，想要独处。
- ✓ 避免接触会使其想起与创伤经验有关的活动、场所，或人。
- ✓ 缺乏或降低了参与各种活动的兴趣。
- ✓ 越来越多地指责他人、怀疑他人或做负面评价。
- ✓ 抽烟喝酒较之前增加。



使员工恢复平衡

在危机过后，恢复平衡有时是个困难的过程，但凭借努力同时保有希望，则有可能将你从自我怀疑状态转变为充满自我价值感，你的伤痛转换成力量，你的空虚感转成为前进的推动力。下面提供给你一些自助的方法。

➤ 照顾你的身体

- ◆ 吃适量的易消化、健康的食物—过量的饮食虽会得到短暂的安抚，但终究使人更难受。
- ◆ 规律的运动（如走路，打太极拳，练瑜伽）—可以增强体力及能量，释放紧张压力，帮助你放松，及使情绪轻松。
- ◆ 得到充分的休息—平均 8 小时是好的，有时创伤事件会使人睡太多或太少。

➤ 转移分散你的思绪：你的思想和记忆会飘向发生的事件，这是正常的，为了平稳你的情绪，有必要暂时从你的痛苦中转移开来，当你的痛苦或害怕太强烈的时候，将你的思绪分散转移，并在你的生活中建立规范。这是个好方法，可以尝试。

- ◆ 每天可以预期的例行工作会使你感到安适(例如烹调, 采购食品杂物, 洗衣服, 洗车, 清理碗柜)
- ◆ 和你的孩子玩耍也是很好的转移分散
- ◆ 发现什么是可以使你分散转移的, 只要是对自己和他人无伤害的, 可以一直用此方法

➤ 慰藉你的心灵：给你自己时间和空间来治愈，治愈过程部份取决于你是否允许自己花费时间来哀伤。这里有一些建议可以尝试。

- ◆ 沉思默想，音乐及大自然的美景会有帮助。有些人发现上教堂，清真寺或寺庙能得到慰藉，有的人则喜欢独自沉思默想。
- ◆ 聆听那些可以提升你的精神、改善你的情绪的音乐。
- ◆ 对许多人来说，宠物可以是很好的慰藉—不论是一只狗、猫、鸟或一条鱼。

➤ 将你自己从不必要的压力中释放出来：处理失望和愤怒都需要能量，为节省你的能量并有效地使用它，要让自己从不必要的压力中释放出来。

- ◆ 避开那些批评你、使唤你、对你说闲话、使你丧气或耗竭你的能量的人。
- ◆ 找出能给你能量、对你有帮助的、能让你依靠并分享友善言语的人，并和他们多在一起。
- ◆ 关掉使你沮丧的电视新闻、广播节目或音乐。



- ◆ 如果你感到工作很有压力，可以减缓你的工作，或请求在你感到较好之前 调整职责。
 - ◆ 如果做家务使你感到沉重，聘请别人帮忙一阵子，或者和那些不介意做家务的人交换工作。
- 运用你的社会支持
- ◆ 和其它有相同经验的人谈话可以彼此受益，人们因为经历同样的失望、痛苦而能互相帮助、共度难关。
 - ◆ 寻求来自家人、朋友的帮助，并要记得每个人可能都想帮忙，即使他们不常说出口或做得**不是很好**。
 - ◆ 如果你缺少一个支持系统，或觉得上述方式太累已经不想尝试了，你可以考虑使用 **EAP** 服务，向咨询师寻求支持。