



## 地震 创伤后压力处理

### 如何支持家属亲友

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：

身体方面常见的可能反应

- ✓ 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。



### **如何支持家属及亲友：**

许多人的家人或朋友可能被直接影响，你的关心及支持对他们是非常有帮助且是珍贵的。

#### **你可以如何帮助：**

1. 聚精会神地**倾听**他们，请不要论断他们的反应。
2. **请勿**劝告他们“你不要再难过”、“你不要这样想”等等，可以告诉他们你对这件事也很难过、你希望能了解并帮助他们。
3. **请勿**试图将他们的经历“大事化小”，不要作虚假的许诺或劝告他们“所有的事情都会好起来”。
4. **询问**他们你可以帮什么忙以让他们感觉到安全，常常当人们经历创伤事件时会觉得容易受伤，对安全感到不确定。
5. **询问**他们还有什么事情是你可以做到的，让他们觉得是有帮助的，尽可能是日常生活所需要的帮助。
6. 如果他们表示需要私人的空间和时间，应对此予以**尊重**。
7. **试着不要**引发他们的愤怒或其它的个人感受。
8. 如果他们的压力症状在一两周内并未好转或更恶化，**鼓励**受影响的人来寻求天力亚太额外的专业帮助。