

鼓励灾后康复

应对灾难造成的破坏性后果极具挑战性,无论是天灾(飓风、龙卷风、洪水、火灾等)还是人祸(爆炸、工作场所暴力、枪击等)。



与创伤和灾难相关的症状

除了需要急切关注财产损失或人身安全外,还要记住情绪健康与身体健康同样重要。

无论是灾难亲历者还是目击者,都深受影响。虽然每个人对自身情况的反应都是独特的,但在事件发生后的几天或几周内,人们通常会出现各种身体和情绪症状。其中可能包括:

- 悲伤
- 紧张和不安
- 烦躁或愤怒
- 睡眠紊乱
- 人际关系问题
- 侵入性思维、闪回或噩梦
- 消极
- 注意力不集中,无法集中注意力
- 震惊
- 怀疑
- 内疚

所有这些症状都是对异常事件的正常反应。如果您经历过各种灾难,治愈过程中很重要的一个部分就是承认自己的感受和反应。



如何帮助自己

每个人的应对方式和治愈方式都是不同的。虽然您无法控制或改变已经发生的事情,但您可以(在某种程度上)控制自己的康复之旅。以下一些技巧和和建议,可以最大限度减少创伤事件对您的情绪和心理健康影响:

- **接受他人支持**如果朋友或家人为您提供支持,请接受。如果您觉得需要帮助,请提出请求。这种帮助可以是任何事情,比如让某人帮助您完成买菜或做家务之类的日常任务,向友好、值得信赖的人来倾诉自己的感受等。
- **接受现实**。事件或事故已经发生,您无法改变,也无法完全回避。想要逃避是正常的,但过度逃避现实可能延缓或推迟您的康复进程。
- **照顾自己**。确保自己能适当休息、适度锻炼并摄入充足的营养。尽量远离毒品和酒精,不要借助它们来缓解痛苦。
- **寻找其他方法**。考虑采用其他健康的应对策略,例如艺术、音乐、冥想、放松技巧和在大自然中度过时光。
- **慢慢来**。康复无固定的时间表。要有耐心。专注于自己的优势和能力。
- **拥抱熟悉的事物**。许多人发现回到熟悉的日常生活和环境(无论是在家里还是在工作中)会感到舒适。

大多数人都会在适当的时间内康复,但是,如果您觉得自己的康复过程进展太慢或停滞不前,最好寻求专业帮助。治疗选择有多种。最常见的两种是心理急救(Psychological First Aid, PSA)和认知行为疗法(Cognitive Behavioural Therapy, CBT)。

心理急救的目标是减轻灾后压力并培养应对技能。心理急救可以在私密场合、社区环境中应用,甚至可以通过电话开展。

认知行为疗法是一种心理治疗方法,旨在帮助个人学会改变消极或无益的思维和行为模式。

到目前为止,我们关注的只是如何鼓励成年人在灾难后康复。需要指出的是,老年人或儿童可能需要格外小心照顾。在这种情况下,最好寻求专业帮助。



在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, 获取更多关键支持资源和信息。

