

灾后帮助朋友和同事

如果您担心所爱之人或同事受到自然灾害或事故的影响,您可以采取一些措施来帮助他们成功应对。

朋友和同事遭遇灾难时

当您认识的人受到洪水、地震、飓风或火灾等自然灾害或悲剧的影响时,您可能会感到束手无策,也不知道将会发生什么。请阅读以下心理健康服务中心提供的关于个人应对灾难的指南。

- 任何目睹灾难的人都会受到影响。
- 感到焦虑是正常的。
- 深深的悲伤、悲痛和愤怒是对异常事件的正常反应。
- 承认自己的感受有助于加快恢复。
- 专注于自身的优势和能力也有助于个人康复。
- 接受社区计划和资源的帮助有益健康。
- 每个人都有不同的需求和不同的应对方式。

与朋友和同事交谈

除了为朋友和同事提供住所和物质帮助之外,倾听和支持也同样重要。通过分享感受和鼓励讨论,您可以帮助朋友理解自己的感受,学会表达感受并找到应对方法。

因为此时可能很难思虑周全,所以请定期与朋友或同事联系并提供帮助。请具体说明您可以做哪些事。以下仅举几个例子:

- 在特定的日子提供膳食。
- 更换丢失或损坏的物品。
- 清理房屋。
- 帮助填写保险表格或打电话。
- 收容宠物,直到家里整理好或者有更稳定的环境。
- 照顾孩子一个下午。

正在应对巨大压力的人更倾向于接受直接的帮助。当同事返回工作岗位时,请与您的经理讨论如何帮

助调整工作量,使他们轻松地完成工作日程安排。他们可能需要一些时间才能恢复正常生活,特别是当他们仍在处理搬迁事宜或保险索赔时。

向经理咨询您的工作场所可以通过其他哪些方式提供支持和帮助。您可以在休息期间主动帮忙打电话或者填写表格。

何时寻求帮助

有时,灾难带来的创伤可能无法独自承受。根据心理健康服务中心提供的信息,下方行为表明遭受灾难的人需要额外的帮助来应对灾难:

- 难以交流想法
- 难以入睡
- 难以保持平衡
- 容易受挫
- 吸毒/酗酒现象增多
- 注意力有限
- 工作表现不佳
- 头痛/胃病
- 视野狭窄/听觉模糊不清
- 感冒或流感样症状
- 迷失方向或意识不清
- 注意力难以集中
- 不愿离开家
- 抑郁、悲伤
- 感到绝望
- 情绪波动
- 容易哭泣
- 极度内疚和自我怀疑
- 害怕人群、陌生人或独处

当与表现出严重压力迹象的朋友交流时,可以根据美国职业与环境医学学院的以下建议来探讨这个话题:

- 要求私下谈话。
- 询问:“你遇到了什么困难吗?你愿意聊聊吗?”

鼓励朋友以健康的方式应对压力。与您的朋友分享心理健康服务中心关于缓解压力的建议。建议您朋友:

- 谈一谈他们的感受,例如愤怒和悲伤,尽管这可能很困难。
- 让他们不要为自己无法控制的事件负责。
- 保持活跃的日常生活模式并做出必要的调整,来促进身体和情绪健康。
- 尽可能维持正常的生活作息。
- 与家人和朋友共度时光。
- 参加纪念活动、仪式并使用符号来表达感情。
- 利用现有的亲朋好友支持小组和教会。
- 限制他们接触有关灾难的图片。
- 每次只完成一项任务。
- 在需要时寻求帮助。

如果您认为受灾人员即刻需要帮助或关注,请立即联系专业人士或家人。

结论

经历灾难会让人产生复杂的感受和情绪。如果朋友或同事受到直接影响，您可以倾听他们的恐惧和焦虑，帮助他们完成看起来难以承受的日常工作，以此为他们提供支持。虽然每个人应对损失和悲剧的方式不同，但请注意关于需要更多帮助的迹象。



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。

