

# 灾难发生后帮助自己和他人

一个人在遭受自然灾害或不幸事件时,可能很难知道该做什么或会发生什么。无论您是积极参与救援,还是仅作为旁观者见证了事件的发生,您都很难做到不受任何影响。



从灾难等创伤经历中恢复通常是一种逐步持续的过程。恢复过程可能比您希望或预期的时间要长,但有些技巧和程序可以促进您的康复之旅。

- 如果此事触发了您的负面情绪,请避免在新闻报道或社交媒体上发表评论。
- 接纳自己的感受和情绪是康复过程中不可或缺的一环。
- 勿对自己的反应妄加评判。
- 别着急。确保治疗进程顺畅无阻。
- 避免压力情境。
- 当您感觉自己可以做到时,采取细微而积极的行动,回到您熟悉的日常生活中。
- 如果您觉得有帮助,请与其他有相同经历的人联系。
- 避免过量服用药物和酒精。
- 重视关爱自我。尽量保证充足的休息、适量运动及均衡营养。



## 与创伤相关的症状

您或许倾向于独自踏上康复之旅，以证明自己足够坚强。但向最亲近的人寻求帮助本身就是一种力量的体现。依靠信任的人。与他们分享您的感受。您甚至可以在有组织的支持小组中寻得慰藉。

在事件发生后的第一周或第二周内，您可能会经历一系列与创伤相关的身体和情绪反应或症状。这些症状可能包括呼吸困难、食欲改变、睡眠中断、注意力不集中、愤怒、恐惧、内疚、情感麻木、孤立和被遗弃的感觉。

请不要隐藏或忽视这些症状。它们是对异常事件的正常反应。

随着时间的推移，症状往往会减轻。但是，如果您感觉自己没有好转，感觉症状影响了您应对日常生活的能力，或者您发现自己沉迷于毒品或酒精，那么您可能患有复杂性/创伤性悲伤或创伤后应激障碍（Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD）。在这些情况下，寻求精神健康专业人士的帮助是明智之举。

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。



### 帮助他人

灾难发生后，心理急救（Psychological First Aid, PFA）是为亲历者或目击者提供支持 and 帮助的一种方式。

鉴于灾难幸存者通常会经历一系列身体、心理、行为和精神反应，心理急救旨在减轻他们最初的压力，然后帮助培养有效的应对技能。



### 在您需要时为您提供关键支持

请访问 [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)，获取更多关键支持资源和信息。

