

# DISASTER MENTAL HEALTH HUB 灾后帮助家人和朋友



Phoenix  
AUSTRALIA

创伤性事件可能会危及生命或最终导致严重伤害。灾害是一种创伤性事件，可能是自然的——如山火、洪水、飓风、流行病；也可能是人为的——如恐怖主义行为、工业或交通事故。我们当中许多人在一生中都会经历至少一次这样的事件。

对我们许多人来说，灾难会导致强烈的恐惧、悲伤、内疚或愤怒的感觉。应对灾难是困难的，而接受已经发生的事情也同样困难。在这个时期，家人和朋友的支持真的很重要。对我们大多数人来说，过了几周后情况会有所缓解。

## 提供实际的支持

灾后恢复正常有助于恢复秩序及控制感。这里有一些方法可以帮助人们做到这一点：

- 认识到他们已经承受了极大的压力，他们可能需要时间和空间来处理。提供一些实际的帮助，如照看孩子或代劳每周购物。
- 建议他们不要过多接触媒体报道。告诉他们：如有新的或重要的信息，您会通知他们。
- 鼓励他们照顾好自己，建议他们：
  - 获得充足的休息
  - 吃好
  - 定期锻炼
  - 找时间放松
  - 减少摄入咖啡、香烟、药物及酒精

和他们一起做一些有趣的事情，并鼓励他们每天都做一些有趣的事情。通过询问他们在灾前喜欢做什么来帮助他们想出点子。要肯定他们的进步。有时候人们难以看到事情正在好转，所以无论这个目标有多小，您都可能需要在他们实现一个目标时就指出这一点。如果在灾后两个多星期他们仍在困境中挣扎，则需要鼓励他们寻求专业帮助。

## 提供情感支持

通常人们都不想谈论他们的经历或感受。但如果他们真的这么做了，则可以参考以下一些有用的建议：

- 选择一个您不会被打扰、不会觉得匆忙或疲倦的时间来交谈。
- 安抚他们，告诉他们遭遇了这样的经历后，感觉到悲痛是完全正常的。
- 要明白，谈论创伤可能会带来痛苦和不安。这是接受他们经历的自然过程——但不要觉得您必须让他们的悲痛消失。
- 如果他们太悲痛而无法继续交谈，那就另找时间再跟他们倾谈。

倾听是非常重要的，但有时很难知道该说什么。虽然说什么无所谓“正确”与否，但这里有几点建议：

- 设身处地为他们着想。这是关乎他们而不是您自己的经历，所以不要打断他们，也不要提及您自己生活中的例子或谈论您自己。
- 不要给予简单的安慰，如“我知道您的感受”或者“您会没事的”等话语。
- 承认他们的痛苦，比如可以说：
  - 经历这样的事情真的很难。
  - 这对您来说太艰难了。
  - 有时很难看到隧道尽头的光明。
- 问一些引导性的问题，如：
  - 谈谈 [这件事] 会对您有帮助吗？
  - 您这段时间过得很辛苦，您怎么样？
  - [名字] 怎么样了？
- 通过重新表述他们所说的话来表明您理解他们。开头试着这样说：
  - 您看起来真的…
  - 这听起来像…
  - 我没理解错吧，您…
  - 难怪您会觉得…

如果他们不想说话，您仍然可以花些时间和他们待在一起，谈论其他事情并提供实际的帮助来表示您的支持。如果他们想要的话，就让他们独处一段时间，但是要鼓励他们每天都找人陪一会儿，因为把自己孤立于他人之外只会使事情变得更糟。