

# 災難及其影響

災難可以是自然發生的，也可以由人為造成，或者兩者兼而有之。它們會影響到個人，也會讓社區難以應對。

倖存者通常會經歷極端的壓力。災難可能會以多種不同的方式影響我們，但通常包括：

- 對安全的威脅
- 失去親人、動物和社區成員
- 破壞社會聯繫和社區功能
- 失去家庭、財產和建成的環境
- 對文化或宗教信仰活動的干擾
- 破壞自然環境
- 喪失生計和經濟保障

災難通常包括兩個階段：災難事件本身和重建或恢復階段。兩者各自都會帶來不同的挑戰，務必要瞭解它們是如何影響心理健康的。

## 常見的反應

許多人利用現有的應對資源和依靠親友的支持來應對災難。但是災難可能會對某些人造成更為嚴重的影響，從而導致心理健康問題。一旦出現了心理健康問題，通常會有以下反應：

災難是破壞正常生存條件的事件，所造成的痛苦程度超出受影響社區的調整能力。

世界衛生組織

### 情緒方面

震驚、易怒、憤怒、悲傷、傷心、恐懼、焦慮、內疚和羞愧。

### 精神/智力方面

困惑、迷失方向、難以集中注意力或解決問題、災難的情景在腦海中重複出現。

### 行為方面

退縮、避免提起災難、陷入爭吵、冒險、酗酒或濫用藥物。

### 生理方面

感覺緊張、精神或神經緊張、難以入睡、食欲變化、疼痛和頭痛。

## 災後自助

災後恢復並不意味著您會忘記它。恢復意味著當您想起這件事時，您不會那麼痛苦；並且隨著時間的推移，您對自己應對問題的能力更有自信。

### 以下方法可助您恢復：

#### 1. 接受曾經發生在您身上的事

- 您有過一段艱難的經歷。許多人會有情緒反應。允許自己接受自己的感受。
- 給自己時間重新評估。創傷性事件會影響您看待世界、生活、目標和人際關係的方式。

#### 2. 照顧好您自己

- 休息和放鬆。您需要時間來為自己充電。
- 進行有規律的鍛煉，堅持定時、營養均衡的飲食習慣。強健的體魄有助於保持良好的心理健康狀態。
- 減少攝入茶、咖啡、朱古力、軟性飲品和香煙等刺激性物質。如果您的身體感到緊張，攝入刺激性的物質只會加強這種感覺。
- 儘量避免使用藥物或酒精來應對，因為這樣可能會導致更多的問題。
- 通過五種感官來自我放鬆：愉悅的聲音、景色、氣味、味道和感覺，它們可助您放鬆，讓您感覺安心。

#### 3. 儘量形成習慣並建立生活規律。

- 安排好您的生活，嘗試每天安排至少一項令人愉快的活動。
- 嘗試為每天制定一個時間表，包括鍛煉、工作和放鬆的時間。
- 儘快重新投入日常生活中去，但是不要著急，要一點一點地做。

#### 4. 尋求幫助並保持聯繫

- 即使您不想談論所發生的事情，也要花時間和您關心的人在一起。
- 有時候您會想要獨處，那也沒關係，但是不要太孤立自己。
- 儘量不要壓抑您的感情。如果您覺得可以做到，請向能夠理解您的人傾訴您的感受。
- 如果您覺得無法向別人傾訴，請寫下您的感受。

#### 5. 不要做過頭

- 一次解決一點需要完成的事情，並記下每一次的成功。
- 不要通過參加活動或工作來避免思考或回憶往事。
- 通過看新聞或讀報來瞭解時事，但只限於接觸您所需的資訊。
- 儘量做一些日常的小決定，比如吃什麼食物，做什麼活動來放鬆，因為這可以幫助您感覺自己能更好地掌控自己的生活。
- 避免在生活中做出重要的決定，比如搬家或換工作。

如果您嘗試過這些方法，三四周後仍然沒有好轉；或者您在應對上遇到困難，請諮詢醫生或心理健康專業人士的意見，以尋求專業支援來幫助您改善情緒。

### 如需更多資訊，

- 請從網站：[www.phoenixaustralia.org](http://www.phoenixaustralia.org) 下載《創傷後恢復——創傷後應激障礙患者指南 (Recovery after Trauma – A Guide for People with Posttraumatic Stress Disorder)》。
- 就您所擔心的問題諮詢醫生的意見，如果您覺得專業支援服務可能會對您有所幫助，請向醫生查詢如何獲得《Medicare 資助的心理健康計劃 (Medicare Mental Health Plan)》。
- 如果您處於嚴重的悲痛狀態，但不能即刻就醫，請嚴重13 11 14聯絡生命熱線 (Lifeline)。
- 如果您本人或您認識的人有危險，情況緊急，請撥打000。