

做好準備 從容應對

災難事件產生的壓力



災難發生時， 如何應對壓力

災難指颶風、洪水和地震等自然事件，或爆炸和化學、生物、核事故或放射性災難等人為事件。災難會帶來壓力。災難來襲時，幾乎沒有任何警告就會吞噬生命、破壞居民區、威脅個人的安全和財產。

災難經歷會給人帶來壓力，影響人們的感覺、思想和行為。對災難事件做出的反應沒有對錯之分：每個人都會以自己的方式做出反應。

重要的是，我們要瞭解災難如何影響到我們，並制訂策略，處理災難發生期間和災難剛剛過去之後的壓力，以幫助我們更有效地應對壓力。

本手冊介紹了有關災難壓力和焦慮情緒的基本資訊，並提供了一些切實可行的應對建議。

使災難產生壓力的因素

災難會帶來壓力，對此我們幾乎沒有任何控制能力。日常生活規律突然被打斷、恐怖經歷、不確定感和喪失安全感是使所有災難產生很大壓力的常見因素。

不確定感

不能完全瞭解所面臨的威脅會使人感到害怕和不確定，因為我們不知道如何才能保護自己和自己所愛的人。諸如化學、生物、核或放射性（chemical, biological, nuclear and radiological, CBNR）等災難事件會讓人產生更高程度的不確定感，因為這種威脅通常是看不見的威脅。

喪失安全感

目睹或經歷人身傷害事件、親眼看到物毀人亡的場面，或與自己所愛的人生離死別，都會使人產生不安全感。

「正常」生活被打斷

災難期間或災難過後，很難獲得日常必需品、與家人暫時分離或無法繼續社區生活（例如工作、學習、社交聚會）等都會帶來很大壓力。有可能在沒有任何預兆的情況下被強制疏散，這也會使人感到心情十分煩亂。疏散時，人們必須迅速決定隨身攜帶的個人物品，要在擁擠

的人群中穿行，還要應對交通延遲的情況，此外，待在避難所或在親戚和朋友家借住等等因素都會帶來壓力。

恐懼

所有災難都很可怕。您可能會擔心自己或自己所愛的人以及個人財產是否安全。在化學、生物、核事故或放射性災難事件中，您可能會擔心自己是否會感染或傳播某種尚無有效治療方法的疾病，或擔心自己是否會被某種有可能威脅生命的物質所污染。

有意破壞

蓄意策劃的傷害、殺害或恐怖事件會給所有受害者帶來巨大壓力。恐怖襲擊事件指有意採取的暴力行動，其目的是破壞人們的正常生活、製造混亂和恐慌，同時削弱人們的安全感。

人們面對災難時有哪些正常反應？

面對災難時，人們會產生各種不同的反應。學會分辨面對災難時的「正常」反應，並瞭解人們可能會產生的各種情緒和採取的各種行動，可以幫助我們更有效地應對壓力。

情緒反應

災難經歷可能會影響人們的感覺方式。

您可能會：

- 震驚，或完全沒有任何感覺
- 悲傷或抑鬱
- 內疚或孤獨
- 憤怒、焦慮或驚恐萬狀

生理反應

災難經歷可能會影響人體的機能。

您可能會：

- 筋疲力盡、頭暈、頭痛或出現視力問題
- 打寒顫或大量出汗
- 呼吸困難，胸部疼痛或心跳加快
- 腸胃問題，例如噁心或嘔吐

行為反應

災難經歷可能會影響您的行為方式以及做決定的方式。

您可能會：

- 覺得自己的行事完全「不像自己」
- 變得孤僻
- 感覺易怒或大發脾氣
- 沒法安靜下來
- 在家裡和工作中發生衝突和遇到困難

- 比災難發生前吃得更少或更多
- 更經常地吸煙、喝酒或吸毒，以便讓自己感覺好一點

認知反應

災難經歷還會影響人們的思維方式。

您可能會：

- 感到不知所措
- 難以集中注意力或做出決策
- 發現解決問題很難
- 將發生的事情歸咎於他人

宗教反應

災難經歷還會影響人們的價值觀和信仰。

您可能會：

- 質疑自己的宗教信仰
- 回避以前常去的宗教場所
- 體驗新發現的信仰



要做好應對災難的準備，您必須瞭解災難期間和災難過後，如何減輕壓力。這意味著您要學習如何照顧自己和家人，瞭解如何應對災難必然會帶來的壓力以及何時及向何處尋求幫助。

照顧好自己

災難發生時，照顧好自己的身心健康非常重要，因為只有這樣您才能更好地應對災難事件。

照顧好自己的身體

- 確保自己睡眠充足。不要用酒精飲料或未經處方就取得的藥物幫助自己入睡。
- 按時進餐，吃健康食物，並多多運動，以幫助維持身體的能量水準。
- 記住，依靠吸煙、喝酒或吸毒來幫助應對壓力可能會在將來引起其他問題。

照顧好自己的心理健康

- 知道什麼是面對災難時的正常反應；這將幫助您管理自己的情緒反應。
- 做一些能讓自己重新振作、感到自己能掌握自己命運的事情。多想想自己的長處和過去取得的成就，並為未來制訂比較實際的目標。
- 盡量保持積極心態，耐心對待自己。

- 不要收看或收聽有關災難事件的重複報道。這種體驗會給您的心理健康和災難應對能力帶來負面影響。

尋求外界幫助

- 不要因為害怕而不敢談論自己的經歷和情感。覺得力不從心、情緒低落或灰心喪氣時，不要猶豫，立即尋求幫助。這些都是正常反應，是傷痛癒合的必經之路。
- 不要孤立自己。和您樂於相處的人待在一起，尋求他們的支持，例如家人和朋友。

減輕壓力

- 做一些能讓自己安心的事情，例如閱讀、聽音樂、運動或者和朋友相聚。
- 盡可能保持日常生活習慣，但不要期望一切很快就會恢復正常。

控制工作量

- 在工作和休息之間保持恰當的平衡。經常休息，讓身體和大腦有足夠的時間休息和養精蓄銳。
- 在努力應對時，不要讓工作佔滿您的生活。記住，要安排一些時間和家人、朋友相處，同時也要為自己的業餘愛好和興趣安排一些時間。

照顧好家庭

不論您是親身經歷了災難事件，還是透過電視觀看了災難事件，或是從其他人處聽說了災難事件，您的日常生活都會因此受到影響。人際關係問題和子女教育問題是災難過後的常見問題，但只要採取一些簡單措施，您就能和家人一起共同學習如何應對：

- 安排時間和家人相處，並盡快重新開展全家人一起參加的活動，例如全家人一起用餐，這有助於重新創造一切正常的感覺。
- 安排時間和家人談心，並傾聽他們的意見。尊重他們的情感，記住，他們對災難事件的反應可能與您的反應不同。
- 記住，災難會改變人們與人相處和獨處的需求。例如，您的孩子可能會希望經常和您在一起，而您的伴侶可能會需要更多獨處的時間。

您的孩子

記住，兒童對週圍世界的觀察和理解方式與您的不同。災難過後，他們可能會變得非常焦慮、害怕或不知所措，因此，他們可能需要特殊照顧，需要有人向他們解釋這一切和安慰他們。

- 安排一些時間和子女談論他們的經歷，並讓他們表達自己的感覺。
- 兒童，特別是年幼兒童，常常會將所發生的一切歸咎於自己，認為是自己行為不端引發了災難事件。這時，您必須安慰他們，盡量讓他們理解這一切與他們無關，這非常重要。

家中的老年人

災難過後，老年人會變得特別脆弱，並承受更大的壓力。這可能包括健康狀況下降，擔心無法重建自己的生活，以及害怕被送進養老院。只要耐心傾聽他們訴說，盡量理解和滿足他們的需求，您就可以安慰老年人，幫助他們重新樹立對未來的信心。

- 不要讓老年人斷絕社會交往。讓他們和您一起重建你們的生活；這能讓他們產生歸屬感，覺得自己還被需要。
- 確保他們是安全的，並且他們的基本個人需求和醫療需求都能得到滿足。如果他們顯得不知所措或迷惑不解，請一定要耐心，尤其因為他們可能需要獲得對事態的進一步解釋和寬慰。

一般災難的應對方法

災難過後，政府必須開展調查活動，評估破壞的類型和程度，以便確定最佳應對措施和公共保護措施。這個過程需要時間，因此，您必須：

- 確保您本人的基本安全。
- 盡量保持冷靜，耐心等待。
- 獲取重要資訊，以減輕焦慮情緒。盡量少接觸媒體對事件的令人不安的報道，因為反復收看創傷畫面和報道可能十分有害。
- 從電視、廣播、網路或緊急幫助熱線等渠道瞭解可靠資訊和有關做什麼的指示。
- 認真收聽政府部門發出的指示，尤其因為隨著事件的進展，這些指示有可能變化。
- 災難發生時，如果您沒有和您所愛的人在一起，請嘗試和他們聯絡，以便瞭解他們是否安全，並告訴他們您安然無恙。如果電話線路已被切斷，可嘗試發送文字訊息或電子郵件。如果您還是無法和他們聯絡，且他們很可能在爆炸現場，請通知相關政府機構。
- 不要害怕尋求幫助，請撥打緊急幫助熱線尋求幫助，以便渡過難關。
- 不要聽信謠言。

各類災難的應對方式

爆炸事件的應對方式

爆炸有可能是意外事件，也有可能是恐怖襲擊的結果。此類事件當時就能造成人員傷亡、財產損失。

- 事件發生時，如果您**在爆炸現場**，請聽從政府部門的指示。
- 爆炸事件發生後，如果您**不在現場**，您可能會變得很焦慮，覺得自己一定要去現場瞭解情況。此時，切勿匆忙趕往現場，因為那裡可能不安全。

化學事件的應對方式

化學災難事件的原因是意外或故意泄漏會使人類和環境中毒的有毒氣體、液體或固體物質。

- 化學事件有可能會非常可怕。巨大的壓力和焦慮可能會使您出現接觸過化學試劑才有可能出現的症狀（即使您並沒有接觸化學試劑）。這些症狀可能包括但不限於呼吸困難、流鼻水、流眼淚以及急性噁心、嘔吐。
- 盡量獲取可靠資訊以便緩解焦慮情緒。瞭解需要做些什麼來保護自己和自己所愛的人，需要注意哪些特定的跡象和症狀，以及如果需要的話，何時或去何處尋求醫療護理。

生物事件的應對方式

生物災難事件是因病毒、細菌或其他生物製劑洩漏而導致的，這些物質一旦被人體吸入、吃進或接觸破損的皮膚，就有可能引發傳染性或非傳染性疾病。

- 面臨看不見但卻能使人患病的病毒、細菌或毒藥時，產生壓力很正常。巨大的壓力能削弱人體的免疫系統（人體用來抵抗疾病的系統），因此，請致電資訊熱線尋求建議和支持，以盡量緩解壓力。
- 聽從政府部門的指示，因為他們會建議您採取哪些措施，留心哪些症狀，以及何時和去何處尋求醫療幫助。
- 若您獲得的指示是待在家中以策安全，請照辦。有些疾病會在人與人之間迅速傳播，因此，如果很多人前往醫院和診所，疾病會傳播得更快。離開家只可能會使您毫無必要地置身於危險之中。

放射性事件與核事件的應對方式

放射性災難事件指因意外或含放射性物質的普通爆炸物（炸彈）造成小塊地區被放射性物質污染。

核事故災難指因核爆炸而對環境造成的大面積放射性物質污染。

- 牽涉輻射的事件可能會特別有壓力，因為輻射可能會對您或您所愛的人的健康狀況帶來直接的或潛在的長期不利影響。
- 收聽政府發布的指示，瞭解返回輻射區域取走留在那裡的財物是否安全，可緩解恐懼心理，並幫助應對災難。
- 恢復工作可能需要一段很長的時間，要做好這個準備。請不要害怕使用幫助調整和應對的危機諮詢服務和參加支援小組的活動。

應急措施的應對方法

某些災難事件（例如化學、生物或放射性事件）發生後，政府部門可能不得不採取一些保護公共健康的措施，例如疏散、排除污染、限制社交活動（social distancing）或隔離。這些措施可能會給公眾帶來壓力。

排除污染的應對方法

排除污染（Decontamination）指化學、生物、核或放射性災難事件發生後採取的清潔措施，其目的是清除人體及環境中的放射性、有毒或其他有害物質。在排除污染的過程中，您可能不得不對著陌生人脫下衣服，交出個人物品。如果您所在社區或您家受到直接影響，您可能還要臨時性或永久性地搬出您的住宅。

排除污染可以挽救生命，但也可能會帶來很大的壓力。盡量保持樂觀心態，把注意力放在以下內容上：

- 記住，並非只有您一個人經歷這一切，您身邊每一個人都經歷著同樣陌生的情況。盡量安慰身邊的人，包括家人、朋友，甚至陌生人。
- 排除污染時，交出必需器械（例如助聽器、輪椅或眼鏡）可能會導致整個過程更加難以適應。有需要時，請隨時尋求幫助。
- 排除污染完成後，您可能感到不知所措、迷茫或焦慮，這很正常。如果您需要澄清某些事實或需要安慰，請隨時向排除污染現場人員提出。

限制社交活動（Social distancing）和隔離的應對方法

限制社交活動（Social distancing）是政府為了控制傳染病傳播而採取的公共健康保護措施，禁止參加社會活動和公共集會，例如戲劇表演、體育比賽、宗教集會、娛樂活動和支援小組活動。這可能會打斷您的日常生活規律，在短時間內使您無法繼續正常地生活。錯過重要的私人活動，產生孤立感和無法聯絡朋友、家人可能會使整個過程產生很大的壓力。

- 正常的社交生活被打斷可造成很大壓力，但您可以透過和其他人保持聯絡來掌控局勢。透過電話、電子郵件或其他可用通訊手段與家人和朋友保持聯絡。與您經常參加活動的任何群體保持聯絡。最重要的是，千萬不

要孤立自己。感到孤單或需要幫助時，向外界求助，例如您可以撥打本手冊最後列出的幫助熱線之一。

隔離 (Quarantine) 指限制接觸過 (或被認為接觸過) 傳染病的健康人士的活動。他們不能和其他公眾接觸，這樣做是為了監控他們，阻止有潛在危險的疾病繼續傳播。政府可能會對接觸過傳染病的人士實施家居隔離措施，即不能離開自己的住宅，或在有限時間範圍內，對該人士實施醫護機構隔離措施。不論哪一種措施都會讓您產生孤立感和被排斥感。此外，您可能還會變得非常焦慮，擔心自己會不會染病以及會不會傳染給其他人。

- 如果您或您關心的人被隔離，請記住，隔離對社區每個人的健康和 safety 都有重要意義。保持耐心、冷靜和樂觀的心態，同時牢記，感到苦惱是正常的。
- 隔離期間，擔心自己會不會得病，想知道「外界」的情況，這都是正常的。如果您覺得焦慮或害怕，請立即尋求幫助，不要猶豫。
- 利用可用的通訊手段和您所愛的人保持聯係。

疏散的應對方法

- 災難通常意味著人們要疏散到安全地帶；不能住在家里會給人造成很大的心理壓力。對於您和您的家人而言，住在缺乏隱私的社區避難所不是一件容易的事情。在可能的情況下，盡量讓家中的每個人都有獨處的時間和空間。盡量保持樂觀的心態，強調自己適應新環境的能力。

制訂計劃，做好準備

您可以採取的應急措施包括制訂家庭備災計劃，準備緊急用品箱和「急用包」(go-bag)。採取這些措施可增強您應對緊急情況或災難的信心。有關如何備災的更多資訊，請瀏覽紐約市急難管理辦公室 (Office of Emergency Management, OEM) 的網站，網址是 NYC.gov/oem，或撥打311。



災難過後，每個人需要的恢復時間各不相同。恢復的過程可能長達數週、數月，甚至數年。就像身上傷口的癒合，精神創傷的癒合也需要時間。不論是目睹還是親身經歷，在災難發生一個月後，您或您所愛的人如果仍持續出現壓力症狀或症狀變得更嚴重，或壓力已影響了您的日常生活，我們建議您最好尋求幫助。

災難過後持續出現的症狀可包括：

- 沒有精力或一直感到很累
- 對之前喜歡做的事情失去了興趣
- 感到煩躁不安或易怒
- 在工作場所、家中或學校不斷與人發生衝突
- 難以入睡或不斷驚醒，或睡得太多或太少
- 胃口差或吃得過多
- 難以集中注意力、記住事情或做出決定
- 比以前更能喝酒，或使用或濫用其他物質
- 感到焦慮或非常害怕，恐懼或無助
- 通過做惡夢或者回憶、回想所發生的逼真的令人痛苦的事情，來經常重新體驗災難事件
- 回避任何會使您想起該事件的地點、環境或對話
- 感到內疚、悲傷或絕望
- 有死亡或自殺的想法
- 非常焦慮，總是非常警惕，行為表現就好像自己仍處於危險中一樣

求助

請撥打800-Lifenet獲取幫助，該危機幫助熱線每週7天，每天24小時開通。LifeNet的工作人員都是心理衛生專家，他們能使用多種語言和您交流：

- 英語人士：800-Lifenet (800-543-36380)
- 西班牙裔：877-AYUDESE (877-298-33730)
- 亞裔：877-990-8585
- 聽障人士專線 (TTY)：212-982-5284

您也可以瀏覽他們的網站，網址是：www.mhaofnyc.org

精選文獻資料的清單詳見：<http://www.nyc.gov/doh/downloads/pdf/dmh-cope-with-stress.htm>



記住

- 災難發生時或災難發生後不久，許多人都會出現壓力症狀。
- 根據人們的性格、年齡、性別和週圍的情況，每個人會在不同的時間以他們自己的方式出現壓力。
- 許多災難反應都是人們對異常情況做出的正常反應。
- 多數症狀都是短期症狀，會在數週內消失。
- 壓力和焦慮可能看上去像生理症狀。

經歷災難事件後：

對自己和身邊的人保持耐心，讓每個人都有時間應對災難、適應變化和治愈創傷！

紐約市健康與心理衛生局

The New York City Department of Health and Mental Hygiene

Thomas Farley, MD, MPH,

健康與心理衛生局局長

心理衛生處

Division of Mental Hygiene

Adam Karpati, MD, MPH, 執行副局長

Gerald A. Cohen, MD, 臨床事務部主任

災難準備及應對心理衛生辦公室

Office of Mental Health Disaster Preparedness and Response

Gail Wolsk, MSW, 主任

Monika Erös- Sarnyai, MD, MA, 最佳方法專家

Copyright © New York City Department of Health and Mental Hygiene

引用資訊： Erös-Sarnyai M, Wolsk G., Cohen G, Rosin D.

做好準備，從容應對：災難事件產生的壓力。

紐約市健康與心理衛生局心理衛生處。2008年