



灾难之后给你和家人的帮助

(Help for you and your family after disasters)

许多人面对自然灾害或大规模暴力事件时都会经历急性压力，而其中大部份都可以凭着勇气和力量处理这些逆境；但有些时候，压力带来的影响却会在日后想起当时的悲痛映像时开始显现。

面对自然灾害或大规模暴力事件而悲伤苦恼是可以理解的，而且这也是正常的反应。导致悲伤苦恼的常见原因，可能是直接受到威胁，担心家人和朋友，目睹其他人受伤和悲伤苦恼，或者对事件感到惊恐和困惑。此外，与过去经历的灾难或悲伤和损失相关的感觉和记忆，也可能会再度浮现。

很多人在面对林火、水灾、暴动、炸弹袭击、台风、海啸、地震等等事故时会感受巨大的压力，但有些时候，这些压力对个人的影响可能会在日后回忆起这些悲痛经历时显现。大部份人都可以在家人和朋友支持下应付过去，但也有些时候是需要额外的帮助和支持的。

如果失去至爱或者严重受伤，可能需要特别的支持和照顾。

对以下问题有所认识是很重要的：

- 对这类灾难的正常反应是怎样的
- 甚么是积极的应对方法
- 甚么时候需要寻求额外的帮助

对灾难的正常反应包括：

- 震惊和麻木，往往是首先感到惊慌
- 知悉损失的程度后感到恐惧和悲伤
- 当一切看来纷乱不堪，难以掌控，会沮丧、愤怒、觉得无助，甚至偶然感到绝望

这些感觉一般会在事发数周内平伏下来。

很多人都曾经遇到茫然和困扰的时刻，如果得到社区的支持，他们就可以从这些经历中学习，帮助自己从灾难中复元。

积极的应对方法包括：

- 互相支持，特别是家人和自己社区中的朋友
- 互相给予情绪上的支持
- 做些实务 – 把需要完成的工作逐步慢慢完成，并在成功完成每一件任务后加以确认
- 在自己认为适当的时候，和其他人一点一点的分享你的经历和感受
- 照顾自己和家人的日常健康 – 休息、运动、饮食、社交，这些全部都有帮助，但要留意不能喝太多酒

儿童

很多成年人都会特别关注灾难对儿童的影响，包括儿童接触悲伤的映像所带来的影响。

过度接触令人震惊的传媒映像可能会让人悲伤，特别是对幼童来说。父母和照顾人可以监察电视的播放，禁止儿童收看灾难场面。

此外，父母和照顾人可以诚实回答儿童提出的问题，认同他们的担忧和恐惧，并帮助他们了解他们是受到保护和安全的。这些做法都会有帮助。



Transcultural
Mental Health Centre

甚么时候需要寻求额外的帮助

由经历灾难而导致的悲伤苦恼可能会持续不止，并且影响你的身心健康与安康：

如果出现以下情况，就需要寻求帮助：

- 睡眠受到严重影响
- 大部份时间感到非常悲伤苦恼、易怒、不安、烦躁
- 感到绝望、痛苦，或者再也受不了
- 难以集中精神，会分心，也不能完成日常的任务
- 感到健康不太好
- 出现新的症状，或者从前的毛病再次出现，例如呼吸问题、心脏问题、肠胃问题

小孩子可能会孤独离群，行为粗暴，在学校出现问题，难以入睡，或者与父母或兄弟姐妹疏离。

寻求帮助

这里有不同的途径寻求帮助，面对与灾难相关的悲伤苦恼。

- 州紧急服务组 (State Emergency Service) - 132 500
- 外务与商贸处 (Department of Foreign Affairs and Trade, DFAT): 24 小时领事紧急中心，电话 1300 555 135
- 也可以联系你的普通科医生，他们往往都是最能够协助你处理持续的问题的人选。

如需倾谈或商议，请联系：

免费电话：1800 648 911

电话：(02) 9912 3851