



災難之後給你和家人的幫助

(Help for you and your family after disasters)

許多人面對自然災難或大規模暴力事件時都會經歷急性壓力，而其中大部份都可以憑著勇氣和力量處理這些逆境；但有些時候，壓力帶來的影響卻會在日後想起當時的悲痛映像時開始顯現。

面對自然災難或大規模暴力事件而悲傷苦惱是可以理解的，而且這也是正常的反應。導致悲傷苦惱的常見原因，可能是直接受到威脅，擔心家人和朋友，目睹其他人受傷和悲傷苦惱，或者對事件感到驚恐和困惑。此外，與過去經歷的災難或悲傷和損失相關的感覺和記憶，也可能會再度浮現。

很多人在面對林火、水災、暴動、炸彈襲擊、颱風、海嘯、地震等等事故時會感受巨大的壓力，但有些時候，這些壓力對個人的影響可能會在日後回憶起這些悲痛經歷時顯現。大部份人都可以在家人和朋友支持下應付過去，但也有些時候是需要額外的幫助和支持的。

如果失去至愛或者嚴重受傷，可能需要特別的支持和照顧。

對以下問題有所認識是很重要的：

- 對這類災難的正常反應是怎樣的
- 甚麼是積極的應對方法
- 甚麼時候需要尋求額外的幫助

對災難的正常反應包括：

- 震驚和麻木，往往是首先感到驚慌
- 知悉損失的程度後感到恐懼和悲傷
- 當一切看來紛亂不堪，難以掌控，會沮喪、憤怒、覺得無助，甚至偶然感到絕望

這些感覺一般會在事發數週內平伏下來。

很多人都曾經遇到茫然和困擾的時刻，如果得到社區的支持，他們就可以從這些經歷中學習，幫助自己從災難中復元。

積極的應對方法包括：

- 互相支持，特別是家人和自己社區中的朋友
- 互相給予情緒上的支持
- 做些實務 – 把需要完成的工作逐步慢慢完成，並在成功完成每一件任務後加以確認
- 在自己認為適當的時候，和其他人一點一點的分享你的經歷和感受
- 照顧自己和家人的日常健康 – 休息、運動、飲食、社交，這些全部都有幫助，但要留意不能喝太多酒

兒童

很多成年人都會特別關注災難對兒童的影響，包括兒童接觸悲傷的映像所帶來的影響。

過度接觸令人震驚的傳媒映像可能會讓人悲傷，特別是對幼童來說。父母和照顧人可以監察電視的播放，禁止兒童收看災難場面。

此外，父母和照顧人可以誠實回答兒童提出的問題，認同他們的擔憂和恐懼，並幫助他們瞭解他們是受到保護和安全的。這些做法都會有幫助。



Transcultural
Mental Health Centre

甚麼時候需要尋求額外的幫助

由經歷災難而導致的悲傷苦惱可能會持續不止，並且影響你的身心健康與安康：

如果出現以下情況，就需要尋求幫助：

- 睡眠受到嚴重影響
- 大部份時間感到非常悲傷苦惱、易怒、不安、煩躁
- 感到絕望、痛苦，或者再也受不了
- 難以集中精神，會分心，也不能完成日常的任務
- 感到健康不太好
- 出現新的症狀，或者從前的毛病再次出現，例如呼吸問題、心臟問題、腸胃問題

小孩子可能會孤獨離群，行為粗暴，在學校出現問題，難以入睡，或者與父母或兄弟姐妹疏離。

尋求幫助

這裡有不同的途徑尋求幫助，面對與災難相關的悲傷苦惱。

- 州緊急服務組 (State Emergency Service) - 132 500
- 外務與商貿處 (Department of Foreign Affairs and Trade, DFAT): 24 小時領事緊急中心，電話 1300 555 135
- 也可以聯絡你的普通科醫生，他們往往都是最能夠協助你處理持續的問題的人選。

如需傾談或商議，請聯絡：

免費電話：1800 648 911

電話：(02) 9912 3851