



附錄 E：給倖存者的講義

當可怕的事發生

你可能經歷到的事

立即的反應

倖存者在災難期間或是災難發生後的短暫時間內，會有許多形式的正向和負向反應。這些包括了：

範疇	負向反應	正向反應
認知	困惑、迷惘、擔憂、侵入式念頭或畫面、自我譴責	果斷和決心、更敏銳的知覺、勇氣、樂觀、信心
情緒	驚嚇、悲慟、憂傷、難過、恐懼、憤怒、麻木、易怒、罪惡及羞恥	覺得與自己有關、面臨挑戰、動員起來了
社交	極度退縮、人際衝突	社交連結、利他救助行為
生理	疲累、頭痛、肌肉緊繃、胃痛、心跳加速、過度驚嚇反應、睡眠障礙	警覺、應對準備、精力增強

一般會持續的負向反應可能包括了：

侵入式反應

- 清醒或做夢時事件中令人痛苦的想法或畫面會出現
- 遇到該經驗的喚醒物時，情緒或生理上會有不適的反應
- 彷彿這個經驗又再度發生（「瞬間經驗再現（flashback）」）

逃避和退縮反應

- 努力逃避與創傷有關的談話、思想、感受
- 努力逃避會引發創傷回憶的活動、地方、或人們
- 情感範圍侷限；感覺麻木
- 疏離的感受或與他人疏遠；社交退縮
- 對之前喜愛的活動降低興趣

生理激發反應

- 持續性地警戒危險、易受驚嚇、或提心吊膽
- 易怒或暴怒，覺得憤怒將爆發
- 難以入睡或持續昏睡，難保持專注

對創傷和失落喚醒物的反應

- 對災難相關的喚醒物（地點、人們、景象、聲音、氣味和感覺）有反應
- 喚醒物可能引起痛苦的心理畫面、想法、和情緒 / 生理反應
- 一般的喚醒物包括：突然的巨響、警報聲、災難發生的地點、看到殘疾的人、葬禮、災難週年紀念日、災難相關的電視 / 廣播新聞

優先順序、世界觀、期望的正向改變

- 瞭解家人和朋友是珍貴重要的
- 對抗表達出困難的挑戰（藉著採取正向積極步驟、改變思考的焦點、使用幽默、接納）
- 轉移對每日生活、以及什麼是「美好人生（good day）」的期望
- 轉移生命的優先次序，花更多精心時刻（quality time）在家人和朋友身上
- 更多投入於自我，家庭，朋友，和靈性 / 宗教信仰

當所愛的人死亡，一般的反應包括了：

- 感到混亂、麻木、不敢相信、困惑、或失落
- 對死去的人、或該對死亡負責的人生氣
- 強烈的生理反應，例如噁心、疲勞、顫抖、肌肉無力
- 對自己仍然活著感到罪惡
- 生產力減低或難以做決定
- 即使你不想，但仍然會想到那個死去的人
- 極渴望、想念、和想要尋找那個死去的人
- 兒童或青少年尤其會擔心他們的家長也可能死亡
- 兒童或青少年與照顧者或所愛的人分離時可能會變得很焦慮

有益的因應方法

- 與他人交談，獲得支持或花時間與他人相處
- 投入正面的分心活動（如運動、嗜好、閱讀）
- 足夠且適當的休息、飲食
- 試著去維持正常的生活作息
- 安排令人愉快的活動
- 休息
- 攝取健康的飲食
- 追憶已去世所愛的人
- 專注於實際、你現在可以做並使狀況更好的事情
- 使用放鬆技巧（呼吸練習、冥想、安定自我的話語、放鬆肌肉）
- 參與支持團體
- 適度運動

- 寫日記
- 尋求諮商

無益的因應行為

- 使用酒精或藥物來因應
- 工作過度
- 極度避免想到或談到該事件或死去的親人
- 極端迴避與家人朋友接觸
- 發怒或表現暴力
- 暴飲暴食
- 從事高風險或具有危險性的行為（魯莽地開車、物質濫用、不謹慎小心）
- 看太多電視或玩太多電動遊戲
- 迴避參與使人愉悅的活動
- 責備他人