



## 附錄 E：給倖存者的講義

### 與他人連結

#### 提供社會支持

你可以藉著陪伴和仔細聆聽，幫助家庭成員和朋友因應這個災難。大部分的人當他們覺得與關心他們的人連結時，他們會復原的比較好。有些人選擇不與人談論太多他們的經驗，而其他人可能則需要去討論他們的經驗。對某些人而言，談論這些因為災難而發生的事可以幫助他們比較不情緒崩潰。對其他人而言，一個親近且接納自己的人同在，無須一定要講什麼，便有最佳的感覺。這裡有些關於提供他人社會支持的資訊。

#### 可能逃避社會支持的理由

- 不知道他們需要什麼
- 不想成為別人的負擔
- 拒絕回想或感受這個事件
- 感到尷尬或「懦弱」
- 懷疑這麼做是否會有幫助，或沒有人能瞭解
- 覺得別人會失望或批判自己
- 覺得自己會失控
- 曾試過要尋求幫助，但感覺無效
- 不知該向誰尋求協助

#### 有助於提供支持的事

- 展現興趣、注意、與關心
- 對個體的反應和因應方式表達尊重
- 討論對災難的可預期反應，與健康的因應方式
- 找一個不受干擾的時間和地點談話
- 告知這類型的壓力可能要花一些時間來解決
- 相信他們能夠恢復
- 不要有預設或評價
- 協助腦力激盪，想一些正向方法來處理他們的反應
- 只要有需要，便盡可能多次提供交談或陪伴

## 妨礙提供支持的事

- 急著告訴他們說他／她會好起來，或是他應該要「克服它」
- 因為他們的因應沒有你或其他人好，就評斷他們懦弱或誇大
- 只討論自己的經歷，而不傾聽他們的故事
- 給他們一些建議，而非詢問他們什麼對他們有用
- 阻止他討論自己所困擾的事情
- 告訴他們他們很幸運，事情沒有更糟

## 當你的支持仍不夠時

- 讓這個人知道專家認為逃避和退縮很可能會增加憂傷，社會支持可以協助復原
- 鼓勵這個人與諮商師、神職人員、醫療專業人員談談，並陪伴他
- 鼓勵這個人參加由相似經歷者組成的支持團體
- 徵求自身社交圈其他人的協助，如此一來這些人便能共同參與來支持此人