



附錄 E：給倖存者的講義

與他人連結

尋求社會支持

- 與他人接觸能幫助減低痛苦的感覺
- 與相似年齡的同儕相處對兒童及青少年有益
- 連結對象可以是家人、朋友、或其他正因應相同創傷事件的人

社會支持的選擇

- 配偶或親密伴侶
- 信任的家庭成員
- 摯友
- 牧師、猶太教祭司、或其他神職人員
- 醫生或護士
- 危機諮商員或其他諮商人員
- 支持性團體
- 同事
- 寵物

要...

- 審慎決定要和誰談
- 由實際的事情談起
- 徵詢對方這是不是一個適合討論的時機
- 事先決定要討論什麼
- 讓別人知道你需要談談，或者只是陪伴
- 告訴對方你很感謝他們的傾聽
- 選擇適合的時間和地點
- 當你準備好了以後，討論令你痛苦的想法和感覺
- 讓別人知道你需要什麼，或是他們可以如何幫助你— 簡單扼要，一件他們現在可以幫助你的主要的事

不要...

- 因為你不希望使別人苦惱而沉默不語
- 因為你擔心成為別人的負擔而沈默不語
- 假設別人不想聽
- 等到你已經壓力過大或過累，以至於無法全然從別人的幫助獲益

取得連結的方法

- 打電話給朋友或家人
- 參與支持性團體
- 增加與現有同伴或朋友的接觸
- 參與社區復原活動
- 恢復或開始參與教會、猶太教堂、其他宗教團體活動



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



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



附錄E：給倖存者的講義

給父母和照顧者的提示：幫助災難後的嬰兒、幼兒

如果 你的小孩...	理解	幫助的方式
…入睡有困難、不想上床睡覺、不敢一個人睡覺、半夜從夢中驚醒尖叫	<ul style="list-style-type: none">➤ 當孩子們受到驚嚇時，他們想要和能幫助他們感到安全的人在一起，並且你沒和他們在一起的時候，他們就會開始擔心。➤ 如果你是在災難中和你的孩子分開，晚上一個人去睡覺可能會使得孩子想起那場分離。➤ 睡覺時是一個回憶的時機，因為我們在睡覺時，不會忙著做其他的事情。人們經常夢到他們害怕的事，甚至害怕睡覺這件事。	<ul style="list-style-type: none">➤ 如果可以，讓你的孩子和你一起睡。並讓他知道只有現在可以這樣做。➤ 立一個睡前的慣例：一則故事、一個禱告、一個擁抱。告訴他這個慣例（每一天），這樣他就會知道每天可以期待什麼。➤ 抱住他並且告訴他，他現在很安全，你在身邊而且不會離開他。要明白他並不是故意要這麼不好相處的。這可能會花上一些時間，但是當他感到比較安全的時候，他會睡的更好。
…擔心不好的事情會發生在你身上（你也可能曾經擔心過這樣的事情。）	<ul style="list-style-type: none">➤ 身處危難當中，會有這樣的恐懼是很自然的。➤ 如果你的孩子是在災難中和親人分開的話，這些恐懼感會更加強烈。	<ul style="list-style-type: none">➤ 提醒孩子和自己，現在你們很安全。➤ 如果你不安全，談談你會如何做來保護她的安全。➤ 計畫一下如果真的發生了什麼事，誰可以來照顧你的小孩。這樣做可以幫助你減少憂慮。➤ 一起做些積極的事情來幫助她想想其他的事。

<p>…只要你一離開他，就開始大哭和抱怨，即便是去上廁所也是如此。</p> <p>…不能忍受和你分開。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 還不會說話或表達自己感受的孩子，會藉由依附或大哭來表現他們的恐懼。 ➤ 分開會提醒你的孩子任何和災難相關聯的分離。 ➤ 孩子的身體會對分開有所反應（胃下沉、心跳加速）。他的裡面告訴他：「喔不！我不能失去她」。 ➤ 你的孩子因為恐懼正在操控或掌控你。 ➤ 他也可能當其他人（不僅只有你）離開時而感到恐懼。分開，使他感到害怕。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 試著陪在孩子身邊，並且避免分離。 ➤ 藉著短暫的分離（去商店或是廁所），幫助你的孩子命名他的感受，並把這些感受跟他所經歷過的種種連結在一起。讓他知道你愛他，並且這次的分開不一樣，因為你馬上就會回來。「你很害怕。你不希望我離開是因為上次我們不在一起的時候，你不知道我在哪裡。但這次不一樣，我會馬上回來。」 ➤ 如果是較久的分離，讓他和熟悉的人在一起，告訴他你要去哪裡、為什麼和你什麼時候會回來。讓他知道你會想他。留下你的照片或是屬於你的東西，並且可能的話，打電話回來。當你回來的時候，告訴他你很想念他，而且也確實回來了。你需要像這樣一再地表達。
<p>…吃東西有困難，吃太多或是拒絕進食。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 壓力用不同方式影響著你的孩子，包含她的胃口。 ➤ 吃的健康是很重要的，但是放太多注意力在吃的方面會造成關係之間的緊張和張力。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 放輕鬆。通常當你孩子的壓力程度降低時，她的進食習慣會恢復正常。不要強迫你的孩子進食。 ➤ 和你的孩子一起用餐，也讓用餐的時間是有趣、放鬆的。 ➤ 就近放一些健康的零食。小孩子通常喜歡抓些東西來吃。 ➤ 如果你擔心，或是你的孩子瘦了很多，就去請教小兒科

		醫師。
<p>…不能夠做一些他以前能夠做的事情（像是使用嬰兒用的便盆）</p> <p>…不像以前說話的方式</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 通常，當孩子有壓力或是受到驚嚇的時候，他們會暫時失去一些最近剛學的能力或技巧。 ➤ 這是小孩子的方式，告訴我們他們不是很好，需要我們的幫助。 ➤ 孩子喪失才得到的能力（如又開始尿床）會讓他們覺得羞愧和難為情。照顧者應該同理和支持他們。 ➤ 你的孩子不是故意這樣做的。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 避免批評。這會使他擔心他再也學不會了。 ➤ 不要強迫你的孩子。這會造成兩方的張力。 ➤ 幫助你的孩子讓他們感到被瞭解、被接納、被愛和被支持，而不是著眼在能力（像是使用嬰兒用的便盆）。 ➤ 當你的孩子感到更安全，他將會恢復之前所喪失的能力。
<p>…魯莽、從事危險行為。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 這似乎很奇怪，但是當你的孩子感到不安全的時候，他們經常表現出這不安全的行為。 ➤ 這是在說「我需要你。藉著保護我，來證明我是重要的。」 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 保護她。輕輕地走過去，握住她，如果有需要的話就抱住她。 ➤ 讓她知道她正在做的事情不是很安全，她很重要。你不希望任何事情發生在她身上。 ➤ 提給她更多積極的方法來引起你的注意。
<p>…被以前沒嚇到過的東西嚇到。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 小孩相信父母親是無所不能的，可以保護他們遠離那些嚇人的東西。這樣的信念幫助他們感到安全。 ➤ 因為發生過一些事，這個信念已經被破壞了，而沒有了它，這個世界是一個更嚇人的地方。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 當你的孩子感到害怕時，告訴她你將如何保護她。 ➤ 如果有些事物讓你的孩子想起那場災難，讓他擔心同樣的災難會不會再發生一次的話，幫助她瞭解這些現象是如何發生的（像是雨或是餘震）和那場災難的發生

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 許多事物會使你的孩子想起那場災難（下雨、餘震、救護車、人們的大叫聲、你自己臉上驚恐的表情），都會嚇到她。 ➤ 那不是你的錯，而是因為那場災難。 	<p>是不同的。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 如果她談起怪獸，加入和她一起把怪獸驅離出境的行列。「怪獸，走開！不要打擾我的孩子。我要去告你的小剋星，她要幫我嚇跑你！」 ➤ 你的孩子太小而沒辦法理解和辨識你如何保護她，但是提醒自己一些你做過的好事。
<p>…似乎「過度興奮」，沒辦法安靜地坐著，不能專注在任何事情上。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 恐懼會在我們體內製造、存留緊張的能量。 ➤ 成人在憂慮時有時會開始踱步。小孩則是跑、跳或坐立不安。 ➤ 當我們的心思被不好的思想所阻塞，就很難注意到其他事情。 ➤ 一些小孩天生就是好動的。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助你的孩子去辨識自己的感受（恐懼、擔心）並且向你的孩子再次保證他是安全的。 ➤ 幫助你的孩子擺脫緊張的能量：伸展、跑步、運動、深呼吸和緩緩地吐氣。 ➤ 和他坐在一起，從事一些你們兩個都能享受其中的活動：投球、看書、玩遊戲、塗鴉。即使他跑到停不下來也會對他有所幫助。 ➤ 如果你的孩子天生就是好動的，那就專注那些積極正面的部分。想他是用他所有的精力完成事情，找一些和他興趣相符的活動。
<p>…用暴力的方式來遊戲。</p> <p>…不斷地談論那場災難和他目睹到的一些</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 孩子們藉著遊戲說話。暴力遊戲是他們表達的一種方式，告訴我們瘋狂的事物以前是怎麼樣、現在又是怎麼樣，以及他們裡面感受如何。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 如果你能夠忍受，當你的孩子開始說話時就傾聽他。 ➤ 當你的孩子在玩耍時，注意他有的感受和幫助他命名這些感受，並且在旁支持他

<p>不好事物。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 當你的孩子談到剛發生的事，強烈的感受可能會同時臨到你和你的孩子（恐懼、悲傷、憤怒）。 	<p>（抱住他、安撫他）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 當他感到非常沮喪、變得昏昏沉沉，或是他又得到同樣令人沮喪的遊戲結果時，幫助他冷靜下來，讓他感到安全，以及考慮專業的協助。
<p>…非常嚴格且有掌控性。</p> <p>…似乎是「固執的」，堅持事情一定要照他的方式來</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 年紀介於十八個月到三歲的孩子經常看起來好像很有「掌控性」。 ➤ 這是讓人不耐煩的，但，這也是成長的正常階段，並且幫助他們學習他們是重要的，而且可以成長。 ➤ 當孩子感到不安全，他們可能變得比平常更加有掌控性。這是處理恐懼的另一種方式。他們會說：「事情是如此瘋狂所以我需要控制一些東西」。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 記得你的孩子不是掌控性強或是不好。這是正常的，但可能因為她感到不安而使現在的情況更糟。 ➤ 讓你的孩子掌控一些小事。在他要穿什麼吃什麼、要玩什麼遊戲、你唸什麼故事，給她選擇的權利。如果她能夠掌控一些小事，這樣會讓她舒服一些。在給她選擇和用安排、規則來規範她之間，要達到平衡。如果讓她主導一切，她會感到不安全。 ➤ 當她在嘗試新的事物時，要不斷地鼓勵她。當她可以自己穿鞋時、拼拼圖、或倒果汁時，她也可以有更多的掌握感。
<p>…發脾氣、暴躁不安。</p> <p>…比起一般的狀況還常大吼大叫。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 即使在災難還沒發生之前，你的孩子可能早就已經會發脾氣了。這是小時候的正常現象。當你自己不能完成事情時，和找不到言語表達你想要什麼或是需要什麼，這是很令人挫折的。 ➤ 你的孩子現在有許多事情令他沮喪（就和你一樣），而且可能確實需要大吼大叫。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 讓他知道你瞭解這對他來說有多麼困難。「現在的情況真的很糟糕。很嚇人。我們沒有你的玩具或電視，然後你覺得生氣」。 ➤ 提高你平常對發脾氣忍耐的限度。以愛心來取代懲罰作為回應。你平時可能不是這麼做的，但是現在的情形和平時並不一樣。如果他大哭或大叫，陪著他，且讓他

	叫一番。	曉得你隨時都在他身旁。如果發脾氣的情形變得頻繁或是極端，應當要有合理的限制。
…打你。	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 對小孩而言，打是一種表達憤怒的方式。 ➤ 當小孩打大人的時候，表示他們感到不安全。因為如果打那個應該可以保護你的人，是很嚇人的。 ➤ 打，可以是從看到別人打來打去學習來的。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 每一次當你的孩子要打的時候，讓她知道那不可以。握著她的手，讓她不能打，再讓她坐下。告訴她說：「不可以打喔！那很不安全。當你打打的時候，你需要坐下來一下」。 ➤ 如果她的年紀夠大，給她一些語言供她使用，或是告訴她她需要做什麼。跟她說「用妳自己的話說我要那個玩具」。 ➤ 幫助她用別的方式來表達憤怒：玩遊戲、說話，或是塗鴉。 ➤ 如果你和其他成人發生衝突，嘗試在私底下解決，在遠離你孩子可以看到、聽到的範圍。如果需要的話，和朋友或專業人士談談你的感受。
<p>…說走開，我討厭你！</p> <p>…說這都是你的錯！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 真正的問題是那場災難和隨之而來的一切，但是你的孩子太小而無法完全瞭解這點。 ➤ 當事情不對勁的時候，小孩子常常對他們的父母親生氣，因為他們相信他們的父母應該會阻止這樣的事情發生。 ➤ 不要去責怪，但是現在也不 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 記得你孩子所經歷過的一切。他所說的並不代表所有；他很生氣以及要處理許多困難的感受。 ➤ 支持你孩子生氣的感受，但是慢慢地將這生氣的感受導引到那場災難。「你真的非常的生氣。發生了很多不好的事情。我也很生氣。我真的希望它沒有發生過，但是即便是媽媽也沒有辦法

	是防衛自己的時候。因為你的孩子需要你。	阻止龍捲風的發生。這對我們兩個來說都是困難的」。
<p>…不想玩或是做任何事。</p> <p>…似乎好像沒有任何情感（快樂或悲傷）。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 你的孩子需要你。發生了太多事情讓他覺得難過和難以承受。 ➢ 當孩子覺得緊張或有壓力時，有人會大叫，也有人則會安靜下來。但是兩者都表示他們需要所愛的人。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 坐在你孩子旁邊，靠近他。讓他知道你關心他。 ➢ 如果可以，說說他的感受。讓他知道覺得難過、生氣或是擔心是可以的。「你好像不想做任何事情。我想可能是因為難過。難過是可以的。我會待在你身邊」。 ➢ 試著和你的孩子一起做些事情，任何他可能會喜歡的事：讀書、唱歌或是一起玩遊戲。
…常哭	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 因著那場災難，你的家庭可能經歷了艱難的改變，所以你的孩子難過是正常的。 ➢ 當你讓你的孩子感到難過，你也給他安慰的時候，就算他還是難過，你也給了他一些幫助。 ➢ 如果你感到非常難過時，得到別人的支持會是不錯的。如果你幸福快樂，你的孩子也會因此而幸福快樂。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 允許你的孩子表達難過的感受。 ➢ 幫助你的孩子命名她的感受，並且瞭解自己為什麼會有這種感受。「我想你是真的難過因為發生了很多難過的事情，例如...」。 ➢ 坐在你孩子身旁來表達你的支持，並且給她特別的關注。花一些額外的時間在一起相處。 ➢ 幫助你的孩子對未來有盼望。思考和談論你未來的日子將會如何進行是很重要的，還有一些你將會去做的有趣事情，像是散步、去公園或是動物園、和朋友一起玩。 ➢ 照顧好自己。

<p>…想念災難後再也見不到的人。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 雖然小孩子不總是會表達他們感覺如何，但是請注意，當他們和重要的人物失聯時，表達，對他們而言是困難的。 ➤ 如果跟你孩子很要好的人去世了，你孩子對災難的反應會更加強烈。如果這強烈的反應持續超過兩週，尋求專業人士可能會有幫助。 ➤ 小孩子不明白死亡是怎麼一回事，可能想死去的人會再回來。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助你的孩子用些方式，和那些搬走的人保持聯繫（例如說寄照片、卡片，或是通電話）。 ➤ 幫助你的孩子談談那些重要的人物。即使我們沒有和那些人在一起，我們還是可以藉著想念和談論而對他們有積極的感受。 ➤ 承認見不到我們關心的人是何等難受、令人難過的。 ➤ 如果有人去世，簡單、誠實地回答你孩子的問題。
<p>…想念因著那次災難所失去的東西。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 既然災難給家人帶來這麼大的損失，我們很容易就會忽略掉玩具、或是其他重要的物品（像毛毯）對孩子而言的損失又是如何的大。 ➤ 為一個失去的玩具而難過，是孩子為失去災難前所擁有的東西而難過的方式。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 允許你的孩子表達難過的感受。你的孩子失去了她的玩具或毛毯是一件很令人難過的事。 ➤ 如果可能，試著找其他的東西來代替她的玩具或毛毯，這對你的孩子而言可能是可以接受，並且令她滿意的。 ➤ 做其他活動來分散她的注意力。

給父母和照顧者的提示：災後幫助學齡前的孩子

反應 / 行為	回應	所做與所說的範例
<p>無助和悲觀： 小孩知道他們不能保護自己。在災難中，他們會感到更加無助。他們希望知道父母會保護他們。他們會變得異常地安靜或是焦慮來表達他們的需要。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 給孩子安慰、休息、食物、水和遊戲塗鴉的機會。 ➤ 提供孩子一些方式，把創傷事件轉變為即時性的塗鴉或遊戲，包含一些東西可以讓他們感到更有安全感，或是更好。 ➤ 和你的孩子再次保證你和其他的大人會保護他。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 多擁抱你的孩子一些，牽牽手，或是讓他坐在你的大腿上。 ➤ 確認你孩子遊戲的地方是一個特別安全的遊戲區域，並且有很好的監督。 ➤ 在遊戲中，一個四歲的孩子不停地用龍捲風把積木堆吹倒。你可以這樣問：「你可以保護它不被龍捲風吹倒嗎？」孩子馬上加了兩層的厚度說「現在風吹不倒了。」父母可以這樣回答和解釋「這座牆已經夠堅固了，我們做很多努力來保護自己。」
<p>一般的害怕： 小孩子可能會變得更加害怕獨處、在浴室、去睡覺或是與親人分開。孩子們希望相信他們的父母會在任何的情況下保護他們，以及其他大人，像是老師或是警察，可以幫助他們。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 和你的孩子在一起時盡量保持平靜。在孩子面前試著不要表達自己的恐懼。 ➤ 幫助你的孩子重拾信心，你不會離開他，並且會保護他。 ➤ 提醒孩子有人在保護家人的安全，而且如果有需要的話，你的家庭也可以得到更多的幫助。 ➤ 如果你要離開的話，告訴孩子你馬上就回來讓他安心。告訴他一個確切的時間讓他明白，並且準時回來。 ➤ 提供你孩子一些方式，好讓他可以向你表達他的 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 當你在電話裡和別人交談時，留意你的孩子別讓他聽到你在表達恐懼。 ➤ 說類似這樣的話「我們現在已經脫離了龍捲風，而且人們都在努力確認我們是否安好。」 ➤ 說「如果你開始覺得更加害怕，來牽著我的手。讓我知道你想告訴我一些事情。」

	恐懼。	
<p>對危險的結束感到困惑：</p> <p>孩子們會從成人或是其他比較年長的孩子聽到些事情，或從電視上看到些東西，並且想像這些事情一直不斷地重演。他們會認為這個危險很靠近家附近，即便它是在很遙遠的地方發生的。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 如果有需要，給孩子簡單、重複性的解釋，甚至是每一天。要確認他們是否瞭解你所使用的語言。 ➤ 找出他們聽過的其他話語或解釋，並且澄清不正確的地方。 ➤ 如果你們離危險發生的地方有一段距離，有件事情很重要，就是要告訴你的孩子那個危險離你們很遠。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 要不斷地向你的孩子解釋龍捲風已經離開了，並且你也已經離開那個淹水的區域。 ➤ 在地圖上畫記或是註明你們離災難的地區距離有多遠，而且你們現在所在的地方是很安全的。「看到沒有？龍捲風已經遠離我們了，而我們現在的地方是很安全的。」
<p>不說話：</p> <p>安靜，或是有困難說出什麼正在打擾著他們</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 讓孩子們平時的感受化為言語，像是生氣、難過、擔心父母、朋友、手足的安全。 ➤ 不要強迫他們說話，但是讓他們知道，他們隨時都可以找你說話。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 在紙頁上畫一些「笑臉」代表不同的感受。對著每一個笑臉說一個簡短的故事，像是「還記得當大水進到屋子裡來，而你有一張像這樣愁眉苦臉的表情嗎？」 ➤ 說「小朋友會感到很難過，當他們的家被破壞的時候。」 ➤ 提供孩子一些美術或是遊戲的材料，來幫助他們表達自己。然後使用一些富有情感的話來檢測他們感覺如何。「這真是一幅恐怖的圖片。當你看到大水時，也是這樣的害怕嗎？」
<p>害怕災難再發生：</p> <p>當有事物提醒時一看到，聽到，甚至感覺到有些東西在提</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 向你的孩子解釋事件本身，和讓你想起事件的事物之間的差別。 ➤ 盡你所能保護你的孩子遠離那些會讓他們想起事件的事物。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「雖然現在正在下雨，但是不代表龍捲風又要來了。暴風雨比較小，不會像龍捲風造成一樣的損害。」 ➤ 不要讓你的孩子觀看或收聽在電視、收音機、或是電

<p>醒他們那場災難的發生。</p>		<p>腦上關於災難的圖像，這會造成害怕災難再次發生的恐懼。</p>
<p>睡眠問題： 害怕晚上單獨一個人睡、嚇醒、作惡夢。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 確認你的孩子是否安全。睡前花一些額外的時間和你的孩子安靜地在一起。 ➤ 讓你的孩子在昏黃的燈光下入眠，或是有一些時間是你陪著他一起睡的。 ➤ 一些孩子可能可以瞭解夢境與現實有差別的說明。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 在睡前給孩子一些可以使他們平靜的遊戲。例如可以說一個帶有令人欣慰主題的故事。 ➤ 睡前對孩子這麼說「今晚你可以跟我們一塊兒睡，但是明天你可要回自己的房間睡喔！」 ➤ 「作惡夢，是來自於我們裡面感到恐懼的思想，而不是從真實發生的事情而來的。」
<p>退化到較早的行為模式： 吸手指、尿床、說兒語、想要坐在你的大腿上。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 盡你所能地保持中立和實際。這些行為模式會在災難發生後持續一陣子。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 如果你的孩子開始尿床，就安靜地幫他換衣服和床單。不要讓別人對他說「你還真是個孩子」這樣的話語與批評，或是讓你的孩子當眾難堪。
<p>不瞭解死亡： 學齡前的孩子不瞭解死亡是不會逆向操作的。他們有「奇幻式的思考」，或可能認為他們的思考讓死亡這件事情發生。失去寵物這件事對孩子來說也是難以承受的。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 關於死亡的事實，給予合適年齡又一致的解釋，而不是給孩子不真實的希望。 ➤ 不要小看孩子對失去的寵物或特別的玩具所產生的情感。 ➤ 在你孩子似乎想知道的事情上找線索。簡單地回答，看看他是否還有其他任何問題。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 允許你的孩子參加文化或是宗教哀悼儀式。 ➤ 幫助他們找到自己的方式告別，可以藉著畫出美好的記憶，點蠟燭，或是為他們禱告。 ➤ 「巴勃不會再回來了。但是我們可以想念他，談談他，回想他多麼的惹人憐。」 ➤ 「消防員說沒有人可以救巴勃，那並不是你的錯。我知道你非常的想念他。」

給父母和照顧者的提示：災後幫助學齡期的孩子

反應	回應	所做與所說的範例
<p><u>對發生的事情感到困惑</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 每當你的孩子問發生什麼事的時候，都要解釋清楚。並且要避免一些會嚇到孩子的細節。當你的孩子不清楚、或困惑現在是否處於危險時，要修正不當的訊息。 ➤ 提醒你的孩子有人在保護家裡的安全，如果有需要的話，你的家人也可以獲得更多的幫助。 ➤ 讓你的孩子知道什麼是預期會發生的。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「我知道其他的孩子都說有更多的龍捲風要來，但是，我們現在的地方是不會受到龍捲風影響的。」 ➤ 持續回答你孩子的問題（不要感到不耐煩），而且不斷地向孩子保證家人是安全的。 ➤ 告訴他們現在發生了什麼事，特別是關於學校、或是將來要住的地方的議題。
<p><u>感到有責任：</u> 學齡期的孩子可能開始關心自己是不是出了什麼毛病，或是應該有能力改變之前發生的事情。他們可能在別人面前會猶豫說出自己所在意的事情。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 給孩子們機會向你說出自己所在意的事情。 ➤ 給他們保證，並且告訴他們為什麼不是他們的錯。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 把孩子帶到一旁解釋說「發生像這樣的災難，很多的孩子，當然還有家人，都會這樣想：我之前可以怎樣做會有些不一樣呢？或是：我應該可以做些什麼的。但，那並不表示是他們的錯。」 ➤ 「記得嗎？消防員說沒有人可以救巴勃，那不是你的錯。」
<p><u>事件重演和對喚醒物反應的恐懼</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助孩子辨認產生回憶的事物（人物、地點、聲音、味道、感覺、時間點），並且會分辨事件本身以及之後才有的喚醒物之間的差別。 ➤ 依照孩子們所需要的向他們保證他們很安全。 ➤ 別讓孩子看到關於災難事件的媒體報導，這會引 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 當孩子們發覺他們又再次被提醒，就跟他們說「試著這麼想：我會這麼沮喪，是因為下雨讓我想起了龍捲風，但是現在根本就沒有龍捲風，而且我很安全。」 ➤ 「我想我們現在需要休息一下，先不要看電視了。」

	起孩子對災難事件重演的恐懼。	
重述事件，或是一再地演出事件本身	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 允許孩子談論或是演出這些反應。讓他們知道這是很正常的。 ➤ 在遊戲或是塗鴉中鼓勵積極地解決問題。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「我注意到你畫了很多有關這次事件的圖畫。你知道很多孩子都這麼做嗎？」 ➤ 「畫出你想如何重建你的學校，使它更安全。這可能是有幫助的。」
擔心被自己的感覺所淹沒	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 提供一個安全的地點讓孩子們表達自己的恐懼、憤怒、難過等等。允許孩子哭，或是傷心難過，不要期待他們表現勇敢堅強。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「當恐怖的事情發生的時候，人們都有很強烈的感受，像是對別人生氣，或是感到極度傷心難過。你想帶著你的毯子在這兒坐一下，等到好一點再說嗎？」
睡眠問題 ，包括做惡夢、害怕一個人睡或是要求和父母一起睡	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 要你的孩子告訴你他們的惡夢。向他們解釋做惡夢是正常的，並且他們會自己離開。不要要求你的孩子說出惡夢裡的細節。 ➤ 暫時的睡眠安排是不錯的。和你的孩子一同規畫回到原本的睡眠習慣。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「那是一個很嚇人的夢。讓我們一起想想會夢到什麼樣美好的事物。同時讓我搓搓你的背直到你睡著為止。」 ➤ 「接下來的幾個晚上你可以待在我們的房間。在你去睡覺前，我們會多花一些時間在床上陪陪你。如果你又感到害怕的話，我們可以談談。」
擔心自己和別人的安全	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助孩子分擔他們的憂慮，並且給予實際的訊息。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 做一個「憂慮收納箱」，孩子們可以寫下自己的憂慮，並且把它們投到箱子裡。找一個時間看看裡面的內容，解決其中的問題，想想那些憂慮的解決方式。
改變的行為： 異常地有攻擊性或是焦躁不安的行為	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 鼓勵孩子參加一些娛樂活動或是運動，成為他們挫折、情緒的發洩途徑。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「我知道你不是故意要用門的。這麼憤怒一定令你感到很難受。」 ➤ 「散散步如何？有的時候讓我們身體動一動會幫助處理那些強烈的情緒。」

<p>身體抱怨： 沒有緣由的頭痛、胃痛、肌肉酸痛</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 找出是否有醫學上的原因。如果沒有，就給孩子安慰和保證那些現象是正常的。 ➤ 和你的孩子面對事實。對這些非醫學的身體抱怨太多關注，反而可能會助長它們。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 確認孩子是否有足夠的睡眠、好的飲食、喝夠多的水和足夠的運動。 ➤ 「坐在這邊一下如何？如果你覺得好一點後，讓我知道，我們再來玩牌。」
<p>仔細地觀察父母的回應和恢復狀況： 不想自己的憂慮妨礙父母。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 給孩子和自己一些機會談談自己的感受。 ➤ 盡可能地保持冷靜，別讓孩子增加他們的憂慮。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「是的，我的腳踝受傷了，但是經過護理人員包紮後就好很多了。看到我受傷一定覺得很恐怖，對不對？」
<p>擔心其他的犧牲者和家人。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 鼓勵一些能幫助別人又有建設性的活動，但是不要增加會破壞責任感的額外負擔。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助孩子辨別合適且有意義的計畫（例如清掃學校地面的礫石、募款，或是幫助需要的人蒐集生活必需品）。

給父母和照顧者的提示：災後幫助青少年

反應	回應	所做與所說的範例
<u>疏離感、羞恥感和罪惡感</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 提出一個安全的時間和你的青少年孩子討論事件和他們的感受。 ➤ 強調這些感受是很正常的，用實際的解釋當時可以怎麼做，來修正太過度的自責情形。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「許多孩子和大人，和你一樣有相同的感受，生氣、和怪罪自己沒有多做些什麼。記得，你並沒有錯，就連消防員都說我們沒辦法再多做些什麼。」
<u>自覺到自己的恐懼、脆弱感、擔心被貼上不正常的標籤</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助青少年瞭解這些感受是正常的。 ➤ 在恢復的期間，鼓勵他們和家人及朋友間有好的關係，藉以得到需要的支持。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「我有相同的感受。感到害怕和無助。當災難不幸來臨時，大部分的人都會有這樣的感受。即便是他們外表看起來很平靜。」 ➤ 「我的手機現在可以用，你何不打通電話給彼得，看看他最近過的怎麼樣？」 ➤ 「謝謝你和妹妹一起玩遊戲，她現在已經好很多了。」
<u>付諸行動的行為</u> ；喝酒和嗑藥、性行為、有發生意外傾向的舉動	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助青少年孩子瞭解，利用付諸行動的表現，來表達事件後所產生的強烈情緒（像是憤怒）是很危險的方式。 ➤ 限制酒和藥物的來源。 ➤ 談談高風險性活動的危險。 ➤ 根據時間掌控的原則，要孩子讓你知道他們的去處和要做些什麼事。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「許多的青少年—和一些成人—在像這樣的災難後感到失控和憤怒。他們認為喝酒和嗑藥多少可以有些幫助。有這樣的感受是很正常的。但是，將這些感受付諸行動似乎不是一個好主意。」 ➤ 「在這個非常時期中，知道你的去處和如何跟你聯繫是很重要的。」向他們保證，直到所有事情都安定下來為止，這額外的檢查都只是暫時的。
<u>擔心事情重演和對喚醒物的</u>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助青少年孩子辨認不同的喚醒物（人、地點、聲音、氣味、感受、 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「當你又被提醒時，你可以嘗試著跟自己說：我現在很沮喪，是因為我又想起了那次事

<p>反應</p>	<p>時間點)，並分辨事件本身及之後才產生的喚醒物之間的差別。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 向青少年孩子解釋會引起青少年孩子對災難事件重演恐懼的媒體報導。 	<p>件，但是現在情況不一樣，因為現在根本就沒有龍捲風，而且我也很安全。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 建議「看新聞報導會讓狀況更糟糕，因為他們將同樣的畫面一放再放。我們把電視關掉好不好？」
<p>人際關係突然改變： 青少年可能會從父母、家人、甚至是同儕關係中抽離出來；在危機中他們對於父母的反應可能會有激烈的應對。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 向青少年解釋這樣關係間的緊張是可以預期的。並且強調在復原的期間，我們都需要家人和朋友的支持。 ➤ 在家庭不同的成員復原過程中都需要寬容。 ➤ 接受自己情緒的責任。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 一家人多花一些時間談談每個人的狀況。「我們這樣互相發脾氣的情形是很正常的，這代表著我們所經歷過的一切。我想我們都很棒地處理著這些狀況。我們有彼此真好。」 ➤ 你可能可以這麼說「當你弟弟昨晚大叫的時候，我非常欣賞你的冷靜。我知道他也同樣把你給吵醒了。」 ➤ 「我想為昨天對你發脾氣這件事情向你道歉。我會更努力讓自己保持冷靜的。」
<p>態度上徹底的改變</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 向青少年解釋，在災難後人們態度上的改變是很正常的，但是要過一段時間之後才會恢復正常。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「我們都承受著極大的壓力。當人們的生活受到像這樣極大的破裂，我們都會感到更加害怕和憤怒，甚至充滿仇恨。即便表面上不是如此，但是，當我們回到較熟悉的常規時，我們都會覺得比較好一些。」
<p>想用不成熟的途徑裝大人： 例如，想離開學校、結婚。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 鼓勵青少年延緩一些人生重要的決定。並且找尋其他方式使青少年覺得對事情更有掌控感。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「我知道你打算要休學和找工作來幫忙。但，更重要的是現在別急著做這些重大的決定。在緊急關頭並不是做重大改變的好時機。」
<p>擔心其他的倖存者和家人。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 鼓勵一些能幫助別人又有建設性的活動，但是不要增加會破壞責任感的額外負擔。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助青少年辨別合適且有意義的計畫(例如清掃學校地面的礫石、募款，或是幫助需要的人蒐集生活必需品)。

災後對成人的提示

反應 / 行為	回應	所做與所說的範例
<p>高度焦慮 / 激動： 緊張和焦慮是災難後常見的現象。成人可能會過度擔憂未來、有睡眠、注意力集中的問題，以及感覺神經質或是緊張。這些反應包括心跳加快和出汗。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 利用呼吸或是 / 和其他放鬆的技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 在一天中找個時間用舒緩運動讓自己放輕鬆，好讓睡眠和專注變得更自在，也讓你更更有精力。 ➤ 試著做以下的呼吸運動：用你的鼻子緩緩地吸氣，輕鬆地吸滿你的肺部，再下到腹部，並且同時對自己說「我現在全身充滿平靜」。再慢慢地從嘴巴吐氣，輕鬆地吐盡你肺部空氣，並同時悄悄地對自己說「我現在正在釋放所有的壓力」。連續緩慢地做五次，每一天盡可能多做幾次。
<p>對自己的反應感到擔心和羞恥。 在災難發生後，許多人會有強烈的反應，包括恐懼和焦慮、難以專注、對你如何反應感到羞恥，和對一些事情感到內疚。然而在像這樣艱難的事件餘波中有這樣感受，是可預期和被理解的。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 找一個適當的時間和你的家人或是值得信賴的朋友討論你的反應。 ➤ 記得這些反應是很正常的，只是要花些時間讓這些反應消退。 ➤ 用實際評估當時能夠做什麼來修正過度自責的狀況。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 和別人談話時，要找一個合適的時間和地點，並且詢問別人是否可以談自己的感受。 ➤ 提醒自己你的感受是可以預期的，你不是「發瘋了」，而且那場災難也不是你的錯。 ➤ 如果這些感受持續了一個月或是更久，你或許可以尋求專業的協助。
<p>被那些待完成的任務壓得喘不過氣（例如說家事、食物、保險的書面作業、照顧孩子、對孩子的養育）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 找出你的最優先次序是什麼。 ➤ 找出哪些可利用的服務可以滿足你的需要。 ➤ 做計畫將任務化為可達成的幾個漸進步驟。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 把你擔心的事情列成一個清單，再來決定先解決哪一個？並且一次一個。 ➤ 找找看哪一些機構可以幫助到你的需要，以及如何和他們聯繫。

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 哪裡合適，就依靠家人、朋友和社群尋求實際的協助。
<p><u>擔心事情重演和對喚醒物的反應</u></p> <p>對於生還者來說，害怕另一次的災難再發生，或是對那些會提醒那次災難的東西有反應是很正常的。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 留心喚醒物可能包括人、地點、聲音、氣味、感覺或是時間點。 ➤ 記住，關於災難事件的媒體報導可能會是提醒的事物，引起對災難事件重演的恐懼。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 當你再次被提醒的時候，試著告訴自己「我會這樣沮喪是因為我想起了那次的災難，但是現在情況不一樣，因為根本就沒有災難，而且我也很安全。」 ➤ 檢視和限制你瀏覽的新聞報導，只要獲得你需要的資訊就好了。
<p><u>看待世界與自己的態度轉變</u></p> <p>災難後人們態度上極度的改變是很正常的。這包括了質疑自己的信仰、對他人的信任和社會機構，擔心人的效率和幫助他人的熱忱。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 暫緩短近未來中任何重大但不必要的生命轉變。 ➤ 記得處理這些災後的困難可以提升你的勇氣和效率。 ➤ 投身在社群康復的努力中。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 記住，回到一個比較習慣的慣例中，可以幫助改善所要做的決定。 ➤ 提醒你自己，經歷過這樣的災難不幸，可以為你看重什麼、如何使用時間帶來積極正面的影響。 ➤ 考慮加入社群康復計畫。
<p><u>喝酒、嗑藥、賭博或從事高風險的性活動</u></p> <p>許多人在災難後，會感到失控、害怕、無助或是憤怒，並且從事這些活動使自己好過一點。如果他們之前就已經有濫用和上癮的情形，這更會是個問題。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 要明白使用藥物、和從事一些上癮行為，來面對已經發生過的事，是很危險的方式。 ➤ 取得關於地方支持機構的資訊。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 記得，藥物的使用和上癮的行為，都會導致睡眠、各種關係的問題、工作上、和身體健康的問題。 ➤ 尋求合適的協助。
<p><u>人際關係突然改變</u></p> <p>人們可能對家人和朋友感覺不太一樣；例如說，他們可能防衛心很</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 在恢復的期間，要明白家人和朋友是支持力量的主要形式。 ➤ 明白且寬容家中成員不同的復原過程是很 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 不要只因為你覺得自己會帶給其他人負擔，就退縮、不敢尋找支持。許多人在災難後做得更好因為從別人那裡得到好的支持。 ➤ 不要害怕問你的家人朋友

<p>重,非常掛心彼此的安全,因為家人或是朋友的反應而感到挫折,或是覺得和家人朋友漸行漸遠。</p>	<p>重要的。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 當你感到沮喪或是有壓力時,依靠家裡其他成員來協助養育子女或家裡每天要做的工作。 	<p>他們過得如何,而不只是給建議,或是試著要他們「讓它過去」。讓他們知道你瞭解,並且會提供一雙聆聽的耳和樂意幫助的雙手。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 多花一些時間和你的朋友家人聊天,談談大家過得如何。跟他們說「事實上,我們這樣互相發脾氣的情形是很正常的,這代表著我們所經歷過的一切。我想我們都很棒地處理著這些狀況。我們有彼此真好。」
<p>過度憤怒 災難後一定程度的憤怒是可以理解和預期的,特別是遇到不公平的事情時。然而,當它成為暴力的行為時,極度的憤怒就會是一個嚴重的問題。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 找個真正能幫助你而不是害你的方式來管理你的憤怒。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 藉著下面這些方式來管理你的憤怒:花一些時間讓自己冷靜下來、離開有壓力的情境、和你的朋友談談什麼事情讓你這麼生氣、做運動、用積極正面的活動分散注意力、或用問題解決的方式來處理讓你生氣的情境。 ➤ 提醒自己生氣並不能讓你得到你想要的,而且還可能會傷害到重要的關係。 ➤ 如果你變得暴力,尋求立即的協助。
<p>睡眠困難災難後有睡眠問題是很正常的現象,特別當人在危險中或是災難和生活改變時。這樣的情況會讓入睡更加困難,導致半夜常常醒過來的狀況。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 確認你有好的睡眠習慣。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 試著每天都在同一個時間睡覺。 ➤ 不要在晚上喝含咖啡因的飲料。 ➤ 減少酒精的飲用量。 ➤ 白天多運動。 ➤ 睡前放鬆。 ➤ 控制白天的小睡時間在十五分鐘內,下午四點後就不要小睡了。



附錄 E：給倖存者的講義

放鬆的提示

災難發生後，有壓力和焦慮是很正常的。但不幸的是，它們卻使得在復原過程中許多必須要完成的事情更難解決。要解決這些災難後的問題並不簡單；然而，在一天當中花些時間，藉著一些放鬆的運動使自己平靜下來，會使睡眠、專注更輕鬆容易，並且更有精力來面對生活。這其中包括了肌肉放鬆運動、呼吸運動、冥想、游泳、伸展、瑜珈、禱告、運動、聽輕音樂、花時間和大自然相處等等。下面是一些有幫助的基本呼吸運動：

給你自己：

1. 緩緩地吸氣（心裡跟著數一、二、三）從你的鼻子進入，輕輕地充滿你的肺部，再一直下到你的腹部。
2. 輕聲溫柔地對自己說「我身體現在充滿了平靜」。再從嘴巴慢慢地吐氣（心裡跟著數一、二、三），輕鬆地從腹部上到肺部吐盡裡面的空氣。
3. 輕聲溫柔地對自己說「我身體正在釋放緊張」。
4. 輕輕慢慢地重複五次。
5. 每一天盡可能多做幾次。

給孩子們：

引導孩子做下面的呼吸運動：

1. 「讓我們練習用不同的呼吸方式，幫助我們的身體可以放鬆。」
2. 把一隻手放在你的腹部上，就像這樣（示範給孩子看）。
3. 好，現在我們要讓空氣從我們的鼻子裡吸進去。當吸氣的時候，我們的裡

面將會充滿飽飽的空氣，我們的腹部也會像這樣鼓起來（示範給孩子看）。

4. 然後，我們要用嘴巴來吐氣。當吐氣的時候，我們的腹部就會像這樣陷進去（示範給孩子看）。
5. 當我數一、二、三的時候，我們就開始慢慢地吸氣。當我們慢慢吐氣的時候，我也會數一、二、三。
6. 做的好，讓我們一起來試試看吧！」

把它設計成一個遊戲：

- 用泡泡機來吹泡泡並且盛泡泡水。
- 用口香糖來吹泡泡。
- 把小紙團或棉球吹到對面到桌上。
- 說一個故事，在故事裡要孩子幫你模仿一個角色做深呼吸。



附錄 E：給倖存者的講義

災後酒精、藥物、和毒品的使用

有些人在災難後，會增加他們酒精的飲用量、處方藥物、或其他藥品的使用。你可能會覺得使用藥物或酒精似乎可以幫你避開和壓力反應有關的不好的感受和生理現象（像是頭痛、肌肉緊繃）。然而，以長期來看，這些東西事實上會讓狀況更糟糕，因為它們打亂了睡眠週期、造成健康問題、干擾各樣的關係以及製造了潛在對藥物的依賴。如果你從災難後使用酒精或藥物的量就已經增加，並且一直對你造成困擾的話，減少你使用的程度和尋找能夠讓你克制用量的幫助，對你來說就非常重要。

管理酒精、藥物和毒品的使用

- 注意你在酒精或 / 和毒品使用的任何變化。
- 諮詢專業的健康人員關於降低焦慮、沮喪、肌肉緊繃或是睡眠困難的安全方式。
- 正確地使用經由處方或非經處方的藥物。
- 如果你發現在龍捲風後你更難控制對酒精藥物的使用，就尋求這方面的支持。
- 良好的進食、運動、有好的睡眠並向家人或其他人尋求支持。
- 如果你覺得自己有藥物濫用的問題，就和你的醫生或諮商師談談。
- 如果你想使用較大量經由處方或非經處方的藥物，先諮詢專業的健康人員。

如果你之前就有飲酒、藥物和毒品的使用問題

對一些曾經成功地停止飲酒、嗑藥的人來說，經歷一場災難有時會產生強烈的動機要再回到之前的狀況。但也有時候會更增強他們要復原的決心。無論你的

經驗是什麼，有意識地選擇讓自己待在復原的狀況裡是很重要的。

- 增加你在藥物濫用支持團體的出席率。
- 和你的家人朋友談談你需要被支持避免藥物和酒精的使用。
- 如果你正在接受災難緊急諮商的服務，告訴你的諮商師關於你之前使用酒精和藥物的情形。
- 如果你有 12-Step 保證人或是藥物濫用諮詢師，和他談談你的狀況。
- 如果你曾經被強制離開你現在所處的社區，請災難人員幫助你找附近的酒精藥物復原團體，或是要求他們組織一個新的支持團體。
- 增加你對其他支持的使用，這樣可以幫助你避免故態復萌。