

## 災後對成人的提示

反應 / 行為	回應	所做與所說的範例
<p><b>高度焦慮 / 激動：</b> 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"> <li>➤ 利用呼吸或是 / 和其他放鬆的技巧。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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，也讓你自已更有精力。</li> <li>➤ 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。</li> </ul>
<p><b>對自己的反應感到擔心和羞恥。</b> 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"> <li>➤ 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。</li> <li>➤ 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。</li> <li>➤ 用實際評估當時能夠做什麼來修正過度自責的狀況。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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。</li> <li>➤ 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。</li> <li>➤ 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。</li> </ul>
<p><b>被那些待完成的任務壓得喘不過氣</b>（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"> <li>➤ 找出你的最優先次序是什麼。</li> <li>➤ 找出哪些可利用的服務可以滿足你的需要。</li> <li>➤ 做計畫將任務化為可達成的幾個漸進步驟。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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。</li> <li>➤ 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。</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 哪裡合適，就依靠家人、朋友和社群尋求實際的協助。</li> </ul>
<p><b><u>擔心事情重演和對喚醒物的反應</u></b></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"> <li>➤ 留心喚醒物可能包括人、地點、聲音、氣味、感覺或是時間點。</li> <li>➤ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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。」</li> <li>➤ 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。</li> </ul>
<p><b><u>看待世界與自己的態度轉變</u></b></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"> <li>➤ 暫緩短近未來中任何重大但不必要的生命轉變。</li> <li>➤ 記得處理這些災後的困難可以提升你的勇氣和效率。</li> <li>➤ 投身在社群康復的努力中。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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。</li> <li>➤ 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。</li> <li>➤ 考慮加入社群康復計畫。</li> </ul>
<p><b><u>喝酒、嗑藥、賭博或從事高風險的性活動</u></b></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"> <li>➤ 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。</li> <li>➤ 取得關於地方支持機構的資訊。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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。</li> <li>➤ 尋求合適的協助。</li> </ul>
<p><b><u>人際關係突然改變</u></b></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"> <li>➤ 在恢復的期間，要明白家人和朋友是支持力量的主要形式。</li> <li>➤ 明白且寬容家中成員不同的復原過程是很</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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。</li> <li>➤ 不要害怕問你的家人朋友</li> </ul>

<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"> <li>➤ 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。</li> </ul>	<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"> <li>➤ 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。」</li> </ul>
<p><b>過度憤怒</b></p> <p>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"> <li>➤ 找個真正能幫助你而不是害你的方式來管理你的憤怒。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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。</li> <li>➤ 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。</li> <li>➤ 如果你變得暴力,尋求立即的協助。</li> </ul>
<p><b>睡眠困難</b>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"> <li>➤ 確認你有好的睡眠習慣。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 試著每天都在同一個時間睡覺。</li> <li>➤ 不要在晚上喝含咖啡因的飲料。</li> <li>➤ 減少酒精的飲用量。</li> <li>➤ 白天多運動。</li> <li>➤ 睡前放鬆。</li> <li>➤ 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。</li> </ul>