



保持灾害后的情绪健康

灾害从很多方面影响着人们。在某些情况下，发生灾害可能意味着痛失所爱，比如失去亲人、朋友、邻居或者家里的宠物。在另外一些情况下，发生灾害意味着失去居所、损失财产、丢失家具以及其他重要或者珍贵的物品。但有些时候，灾害也意味着从头再来，重建新家，重新开创新事业。损失和破坏所带来的情绪效应有时会立即显示出来，有时在几个月以后才显现。

人们必须理解，在遭受任何损失之后，人都自然会经历一个悲痛的心理过程。而且不论灾害大小，它都会在那些试图重建生活的人们心里产生异乎寻常而且挥之不去的压力。

美国红十字会海湾地区分会为您提供以下信息和提示，告诉您如何认识自己当前的情绪状态，并帮助您及您的亲友的保持健康的情绪。

压力的表现症状

当我们经历灾害或者人生中其他痛苦的事件时，我们会有各种各样的反应，这些反应都是人们在面对困境时的共同反应。这些反应包括：

- 感到身心交瘁
- 犹豫，或者难以集中注意力
- 经常容易变得沮丧
- 沮丧情绪来得越来越快，越来越频繁
- 跟家人和朋友的争吵增多
- 感到疲劳、伤感、麻木、孤单以及焦虑
- 食欲和睡眠习惯发生改变

以上这些反应，大都是一时的，会随着时间的推移而消失。不管是怎样的反应，您都要试着去接受。努力做到每次进步一点，专心解决好您和您的家人灾后的各种需要。

付诸行动

每一项积极的行动付诸实施后，都可以帮助您恢复情绪，让您感到对局势有了更多的掌控



。当您刚刚经历了先前的灾害之后，这一点尤其应验。 很多人都有过应对大压力事件的经历，好消息是人们大都有天然的恢复力——意思就是说，我们生来就有能力从困境中摆脱出来。 使我们和我们的生活回到一个舒适的轨道上，这是一件需要时间的事。

- **处理好您的安全问题：** 找一个安全的地方栖身，保证您和家人在生理卫生方面的需要。在必要时，寻求医疗救治。
- **饮食卫生：** 在感到压力的时候，保持膳食平衡和大量饮水非常重要。
- **休息：** 有这么多事情要做，可能您很难有足够的时间休息或者有充足的睡眠。让您的身体和大脑休息一下，这能够提高您应对当前压力的能力。
- **和家人朋友保持联络：** 与其他人相互扶持，是您能做的最重要的事情之一。
- **耐心对待自己和周围的人：** 要认识到，每个人都在承受压力，大家都需要时间来理顺他们的情绪和思路。
- **理清轻重缓急：** 将任务分成多个小步骤来做。
- **不要马上做任何重大的人生改变：** 在承受极度压力的时候，我们所有人都容易作出错误判断。
- **搜集信息：** 寻求援助和各种资源，以便帮助您和家人满足灾后的各种需要。
- **保持积极乐观：** 提醒自己，过去是如何成功地度过难关的。当您需要支持的时候，去找您周围的人；同时在周围人需要帮助的时候，也伸出援手。

应对持续的压力

很多人都有过应对大压力事件的经历，他们一般几天之后情绪就会好转。其他人则发现他们的压力消失得没有他们想的那么快，而且这些压力影响到了他们与家人朋友以及其他人之间的关系。

下面列出了一些情绪和反应，如果您发现自己或者亲人正在经历这些，且持续时间超过两周，那么您需要走出去寻求更多援助：

- 诅咒谩骂或者勃然大怒
- 食欲不振
- 入睡困难



- 对事物失去兴趣
- 越来越多的生理症状，比如头痛、胃痛
- 疲劳
- 感觉内疚、无助或者无望
- 回避家人和朋友

要获得更多帮助，请联系当地红十字会灾害心理健康中心或者社区的心理健康专家。

如果您或您认识的人有轻生的念头，或者您有伤害自己和他人的念头，请马上寻求帮助。您也可以联系国际预防自杀生命线组织，电话1-800-273-转(8255)。或登陆网站[SuicidePreventionLifeline.org](https://www.suicidepreventionlifeline.org)。