



如何应对灾难发生后的创伤

在灾难期间或灾难之后，人们经历某种情绪压力或创伤是很自然的。本资料列出了您在应对与灾难相关的创伤时可以使用的资源和措施。然而，我们始终建议人们在应对创伤时应利用求助热线和其他心理健康专家的帮助。



识别压力和创伤的迹象

灾难发生后的压力和焦虑会有多种表现方式。应对压力和创伤的第一步是识别其迹象。常见的精神压力和创伤迹象包括以下反应。

情绪方面

- ❖ 体验到震惊、麻木和难以置信的感觉
- ❖ 感到焦虑或恐惧
- ❖ 愤怒或脾气暴躁
- ❖ 与人沟通有困难
- ❖ 感到离群、迷失方向或困惑
- ❖ 难以集中注意力
- ❖ 不愿离开家

身体方面

- ❖ 严重的头痛、身体疼痛、胃病和皮疹
- ❖ 精力和活动水平发生变化
- ❖ 食欲变化
- ❖ 失眠和噩梦增多
- ❖ 慢性健康问题恶化
- ❖ 酒精、烟草或药物使用方面有变化
- ❖ 出现隧道视觉或听力减弱



应对灾后压力的几项措施

一旦您发现自己有压力和创伤迹象，请采取以下应对措施。

1. **承认您的感受。**对自己和亲人的安全感到焦虑是正常的。伤心、悲痛和愤怒是对灾难的正常反应，承认自己的感受有助于恢复。请记住，每个人都有不同需求，应对方式也各不相同。
2. **了解最新情况。**观看、收听或阅读新闻，了解官方发布的最新情况，以确保您不会错过任何信息。请注意，在危机期间可能会出现谣言，因此请确保您使用可靠的新闻来源。
3. **照顾好自己。**进食应保持健康均衡；经常锻炼；保持充足睡眠；并避免饮酒精、吸烟和使用毒品。了解更多关于心理健康的[健康策略](#)。
4. **采用有利心理健康的休息方式。**如果您已经了解了事实，请有意识地停止观看、阅读或收听新闻报道，因为反复收听和观看有关危机的图像会造成更大的心理压力。尝试做一些您喜欢的其它活动，并将一天中接触新闻报道的次数加以限制。
5. **与他人保持联系。**与朋友或家人分享您的担忧以及感受。保持健康的人际关系，建立一个强大的支持系统。
6. **寻求和接受帮助。**在可能的情况下使用私人 and 社区心理健康资源。向治疗灾后压力的专业治疗师寻求帮助。



帮助儿童应对灾难



灾难会让所有年龄段的孩子感到害怕、困惑和焦虑。如果儿童亲身经历过灾难、在电视上看到过灾难或听过成人讨论过灾难，他们可能也会受到灾难的影响。成人必须了解情况并做好准备来帮助那些经历灾后压力的儿童。

- ❖ **树立榜样。** 儿童应对灾难或紧急情况的方式往往与他们看到的父母或监护人的应对方式密切相关。父母和监护人可以通过采取措施控制自己的情绪和应对方式来减少灾难对儿童的创伤。应尽快重新建立工作、学校、饮食和休息的正常习惯。
- ❖ **让儿童参与家庭灾难应对计划。** 让孩子们参与制定家庭灾难应对计划，可以在灾难发生前形成一种控制感，并建立信心。为灾难做好准备可以帮助家庭中的每个人接受灾难总会发生的事实，并提供一个机会来确认和收集灾后所需的资源。请查看 [《住宅和家人准备清单》](#)，开始制定一份家庭灾难应对计划。
- ❖ **鼓励儿童分享他们的想法和感受。** 成人应帮助儿童找到 *表达自己的方式*。营造一个 *开放和支持性的环境*，让儿童知道他们可以提出问题。同时，在孩子准备好之前，不要强迫他们说话。如果孩子难以用语言表达感受，请鼓励孩子通过画画或讲故事来表达。
- ❖ **倾听儿童的担忧，澄清误解。** 平静地讲述有关灾害事件的事实信息以及当前的安全和救灾恢复计划。给予孩子们以 *诚实的回答和信息*。通过倾听儿童的关切和回答问题，澄清误解和错误信息。应根据儿童的年龄、语言和发展水平来进行解释。
- ❖ **监控并限制与媒体的接触。** 与灾难相关的新闻报道可能会引起儿童的恐惧和焦虑（特别是对于大规模灾难或恐怖事件）。反复出现的事件图像可能会使儿童认为该事件是在不断重复发生。如果儿童可以使用电视和互联网查看有关灾难的图像或新闻，成人应与他们一起，鼓励交流并提供解释。
- ❖ **使用支持性关系网。** 建立和使用由家庭、朋友、社区组织和机构、信仰机构或其他为家庭服务的资源构成的支持系统。有些儿童可能需要额外的支持和关注。儿童可能需要额外帮助的一些迹象包括持续的睡眠障碍、侵入性想法或担忧、对事件的关注或反复出现的死亡恐惧。如果这些行为持续存在，请咨询您孩子的儿科医生、家庭医生或学校辅导员，帮助安排适当的转诊。

寻求心理健康专家的帮助



如果您目前经历创伤或压力，请考虑与专业的心理健康专家联系。下列资源可用于帮助在您的社区中查找资源。请注意：这些资源链接到外部组织，来源是英文材料。如果您需要翻译服务以充分获取资源，请与 HUD 认证的住房顾问沟通协调。

- ❖ **[心理学家定位程序](#)（美国心理学会 [APA]）：** APA 心理学家定位程序可让人们使用其地理区域来搜索心理学家。它还允许您按医疗机构名称或专业进行搜索。
- ❖ **[行为健康治疗服务定位程序](#)（药物滥用和心理健康服务管理局 [SAMHSA]）：** 本网页为在美国境内或美国的准州范围内寻求药物滥用/成瘾和/或精神健康问题治疗机构的人提供保密和匿名的信息来源。
- ❖ **[灾难危机热线 \(SAMHSA\)：](#)**
 - ❖ 致电 (800) 985-5990。
 - ❖ 失聪或听障人士可以使用适合他们的中继服务致电 (800) 985-5990。
 - ❖ 发送短信 TalkWithUs 至 66746。



救灾恢复住房咨询工具包



 按主题分类资源	
灾后创伤反应	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 灾难的影响：风险和复原力因素（美国退伍军人事务部 [VA]）：本资料由退伍军人事务部的美国创伤后应激障碍中心编写，其中对灾难中的应激反应做了概要介绍。 ❖ 当可怕的事情发生时，您可能会经历什么（全国儿童创伤压力网络 [NCTSN] - 心理急救）：此网页提供了对灾难的常见反应列表。NCTSN 由 SAMHSA 管理。
控制和应对压力	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 给灾难或其他创伤事件幸存者的建议：控制压力 (SAMHSA): 这份针对灾难和其他创伤性事件幸存者的指南提供了控制压力的技巧。 ❖ ‘寻求帮助’：您知道怎么做吗？（创伤压力研究中心）：本资料概述了如何为承受压力的人们寻求帮助。
应对和恢复：特定情况	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 灾难后的酒精、药物和毒品使用（NCTSN-心理急救）：本资料介绍了如何避免使用酒精和毒品以应对灾难压力的策略。 ❖ 帮助家庭应对灾后搬迁的压力（有毒物质和疾病登记署）：该手册提供了处理与灾后搬迁有关的家庭压力的信息和提示。
帮助儿童的资源	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 按年龄划分的儿童对灾难的反应 (FEMA): 该网页概述了不同年龄段的儿童对创伤事件的常见反应。 ❖ 帮助儿童和青少年应对暴力和灾难——父母须知（国家心理健康研究所）：本指南为父母和看护人提供了帮助儿童克服创伤经历的技巧。 ❖ 在灾难或创伤事件后与儿童和青少年交谈和帮助他们技巧 (SAMHSA): 这份面向父母、看护人和教师的指南提供了帮助儿童度过创伤时期的策略。 ❖ 帮助儿童应对灾难 (NCTSN): 这款应用程序帮助父母和看护人与孩子们谈论灾难；知道在 10 种灾难类型之前、期间和之后该做什么；知道“当下”该说什么，以支持所有年龄段的孩子。 ❖ 给大学生的建议 (SAMHSA): 此 SAMHSA 资源为大学生提供了应对灾难或创伤事件的建议。

致谢

这份《灾后应对创伤》的资料根据以下资源改编。如果在阅读完本资料后还想寻找更多的信息，请先阅读以下信息。

- ❖ [美国疾病控制和预防中心 \(CDC\): 应对灾难或创伤性事件](#)
- ❖ [联邦应急管理署 \(FEMA\): 应对灾难](#)
- ❖ [美国精神病学会: 灾难、创伤后的应对方法](#)