

當不幸發生時



ARC XXXX

最近的恐怖主義襲擊可能使您對您一向相信的關於您自身安全，和您親友安全的許多事開始發生懷疑。我們小時，大人告訴我們如果我們做好事，好事就會發生在我們身上。可有時我們會看見一些事情發生而使我們對小時被教的東西發生疑問。

這本手冊並不能回答您所有的疑問。我們最多只能使您了解您對於這樣的慘事為什麼會發生和如何發生的疑問都是很正常的。其他看見這件事或其他類似事件的人也會問同樣的問題。我們所能做的就是告訴您一些您可能會有的情緒與身體上的反應，並給您一些有助于您接受和適當對待此事的提示。

為什麼這件事特別令人心力交瘁

人為的災難可以比自然災害如洪水，颶風等更可怕，因為—

- **沒有預兆，無法準備。**與颶風或慢慢上漲的大水不同，我們無法在精神上為此種災難作準備。
- **我們沒有預期這類的災難。**在這個國家，大多數災難都是或與氣候有關，或是意外事故。我們幾乎沒有此類恐怖主義襲擊的歷史，所以難以相信它真會發生。
- **很難理解為什麼會有人故意造成傷亡**，尤其事涉兒童。

- **電視，廣播和報紙的報導**，可以使我們都感到是災難的一部份，使我們人人都覺得是個“受害者”，因為我們實在太關心了。
- **不能保證這種災難不會隨後重演。**專家們正設法在不使我們失去自由的前提下，防止此類事件的發生。

有人受到傷亡是令人悲哀的，但最令人悲哀的莫過於兒童受到傷害。我們都認識一些嬰幼兒，並且盡力愛護他們。對於他們為何遭到傷害這樣的問題是找不到容易的答案的。

我的感受是正常的嗎，別人也有這些感受嗎

災難之後會有一些常見的反應和問題。您的反應和您所遇到的困難也和其他很多人的一樣。這些可以包括：

- 悲傷，包括易哭和想苦。
- 憤怒。
- 恐懼。
- 內疚，因為別人受難而你沒有。
- 難以入睡或睡熟，做惡夢。
- 食欲變化—吃得太多或吃不下。
- 上學有困難，難以集中思想。
- 感到絕望。

- 比平時更常希望獨處，或根本不願獨處。
- 情緒化，急躁易怒。

這些都是正常反應。這些反應甚至會暫時消失，然後當您因某事而想起這場災難時，這些反應又都回來了。這是可以預期的。如果您以前曾經歷過其他的災難，如地震，龍卷風，洪水，您可能會發現您又重新記起那件災難，並重新體會起當初的各種感受。

您可能會發現大的聲響會更容易使您受驚，或者與這次災難有關的氣味或景象會使您作出反應。不必為此吃驚。當沒有危險發生時，這些反應會自動減慢以至消失。您也可能會有因難過而起的生理反應，包括：

- 胃痛
- 頭痛。
- 過敏增加。
- 發疹。
- 感冒傷風症狀。

我何時會好過些

當您對這次事件想得越來越少，且沒有受到提醒，這些感覺和反應都會漸漸消失，尤其是當您回到您的日常作息，將注意力集中在其他事情上之時。這並不表示您比較不在乎了，而只是您已將關於這次事件的感受放在了心中一個特殊的位置。這時，您的生理反應也會消失。

每個人用不同的方法感受壓力。所以不要將您自己與您的親友相比較，或者對他們的反應或缺乏反應作出裁判。

我能做些什麼

- 避免接觸媒體對此事的報導。反復看見災難的照片，或聽見此事多么可怕，會嚴重延緩您渡過這次災難壓力的能力。
- 說出來！對一個你信任的人例如父母或其他親友，學校心理顧問，或宗教領導說出你的感受和想法。說出來使得面對所發生的事情和如何處理悲痛和恐懼都變得容易一些。
- 當你需要時，尋找幫助。如果在事後四至六周，你的感受仍如此強烈，惡夢連連，或仍然有前述的生理反應，你應該請求你的父母為你另找你可與之交談，並可助你整理你的感受的人。
- 傾聽別人的述說。
- 對別人特別友善。向自己保證這世上有善良和溫情。當別人需要時主動給予幫助。
- 多與家人共處。
- 恢復平時的日常習慣。
- 坐在大樹下，看小溪，湖，河，海。
- 回憶過去感到害怕的時候。記住你以前都能成功地處理這種害怕的心理，所以這種心理並不能持久。
- 做一些能幫助他人的事，如參加急救知識班，心臟急救班(CRP)等。