

我為什麼會

感覺這樣？



災害有兩種類型：自然災害，例如颶風、龍捲風、洪水、森林火災、火山爆發和地震所造成的傷害；以及由於人類的故意行為所造成的災害。第二類災害包括有意圖的恐怖暴行，例如剛剛在我們國家發生的恐怖事件。對於認為造成的災害，我們的反應會更加嚴厲，而且會更加複雜和難以平靜。

這種災害可能會使你對過去一貫相信的很多事情產生疑問，包括有關你自身的安全、你的家人和朋友們的安全，以及有關正確和錯誤行為的道德問題。對於由另一類人造成的災害，這種疑問是正常的反應，而且你需要一定的時間來理順感情和思想。沒有簡單的解決方法。

您可能會出現一些感情上和身體上的反應，這本小冊子將為你提供有關這方面的資訊。小冊子中還包涵一些建議，我們希望這些建議能夠幫助你對這次事件對你的生活以及你身邊的人的生活所產生的影響，以及將產生的影響有一個更加清楚的認識。我們希望能夠幫助你在生活中正確對待這次事件。

### **這次事件為什麼令人如此不安和緊張？**

災害研究結果告訴我們為什麼有些災害會使人感到更加緊張。原因包括：

- **事先沒有警告。**如果我們能夠事先有所準備，即便發生災害，也不會像事先沒有警告的事件那樣可怕。
- **突然改變現實。**安全的地方突然變得不安全了。
- **所使用的暴力形式。**使用炸彈、槍炮或其它武器的威力來傷害他人會使人感到恐懼。而在這次災害中，使用的是普通的安全交通工具，從而使人感到極度不安。
- **對其它破壞的恐懼。**我們不知道下一步將發生什麼，所以我們處於戒備狀態。
- **營救工作的結果。**對無人生還或很少有人生還的恐懼，或者對救援人員自己可能受到傷害的恐懼。
- **親眼目睹死亡者而導致的精神創傷。**目睹死亡者和重傷人員特別令人感到不安。
- **感覺應該有辦法防止發生這種災害。**
- **媒體報導。**當我們一遍又一遍地看到和聽到媒體報導的損失時，我們每個人都會覺得自己是受害者。所有在電視上看到災害報導的人都可能成為“從屬受害者”，並且可能蒙受感情上和身體上的傷害。但是，如果其他人對於他們的所見所聞與你的反應不同，請不要感到意外。並非每個人都會立刻產生反應，有些人可能在幾天、幾星期甚至幾個月之後才有反應，有些人可能永遠不會有反應。

### **哪些感情是“正常的”？什麼時候才會消失？**

我們感到在這樣的事件中沒有得到保護，會伴隨一種自然的憤怒，而且我們的生活方式可能會發生突然的變化。對於同樣的事件可能會發生在我們或我們所愛的人身上，也會有恐懼感。

你可能發現巨大的響聲使你更容易受到驚嚇，或者與事件有關的氣味或物體會產生情緒上的反應。對這些反應不要感到意外，隨著時間的推移，如果沒有發生危險的事情，這些反應將自然消失。

你可能感到巨大的悲傷和抑鬱、不能思考問題、睡眠不佳或做惡夢。這些感情可能會消失，但是如果有什麼事情觸發對災害的回憶便會重新出現。

在對付這種精神壓力時，你可能會感到應該做一些平時不做的事情來“證明你還活著”。請認真想一想你的行動可能帶來的後果，並且認識到你的感情將得到恢復。你也可能需要回

避你的朋友、不去上學、獨自呆一些時間，或者多花費一些時間與家人在一起。所有這些都是少年人對災害事件的常見反應。

隨著你重新開始每天的日常活動，並將注意力集中在其它事情上，這些感情和反應應該在四至六個星期或更短的時間內消失。每個人都會以不同的方式感到精神壓力，所以不要將你自己與朋友和家人相比，也不要以此判定他們是否反應過度或缺乏反應。

### ***精神壓力是否會引發身體反應？***

精神壓力常常會引發身體反應，最常見的包括：

- 頭痛
- 腹痛
- 渾身疼痛
- 過敏復發
- 難以入睡或昏睡不醒
- 過度饑餓或食欲不振
- 發疹

隨著精神壓力的減輕，你將發現這些身體反應會隨之消失。

## **我能做什麼？**

- 講出你的痛苦！將那些由於所發生的事情而妨礙你工作的感情和思想全部傾訴出來，並克服痛苦和不安全感。
- 傾聽其他人。
- 隨便做一些友善的事情，使你自己重新確信世界上還存在著關愛和體貼，為那些需要幫助的人提供志願服務。
- 花時間與家人在一起。
- 回到你的日常活動中。
- 坐在樹下，觀看溪流、湖泊、河流或海洋。
- 提醒自己過去曾使你產生強烈感情的其它事情，以及當時你是如何平息下來的。它們將始終伴隨著你，並將成為你的指導，但是它們卻不會主導你的生活。
- 在你需要幫助時，請求幫助。與你信賴的人談論你的感情，如你的父母或其他親人、學生顧問或精神領袖。如果你的感情持續強烈，或是持續四至六個星期以上，你可能需要專業人員來幫助你平息感情。
- 做一些可能對其他人有幫助的事情，如參加急救或 CPR 課程。