

海嘯之後 如何自處

面對如海嘯這樣的災難，覺得受困擾是可以理解的正常反應。受困擾的常見原因可能是直接受到災難的威脅，擔心家人和朋友的安危，目睹他人受傷和受擾，也或許是受了經常隨後而至的恐慌和混亂的影響。此外，過去遭遇到災難或其他憂傷與損失時的感受和記憶都可能再次浮現。

許多人在經歷過諸如近期的海嘯的重大事故後，都會出現急性的緊張反應，而大部份人都可以憑著勇氣和毅力應付過去。但有些時候，一些緊張的反應會在日後回想起災情時慢慢顯露出來。雖然大部份人可以在家人和朋友的支持下應付過去，但也有些時候額外的幫助和支援還是需要的。

失去至愛的或受過重傷的人往往會需要特別的支援和幫助。

有三個重點是您需要知道的：

- 對這一類災難的正常反應
- 正面的處理方法
- 甚麼時候要尋求額外的幫助。

許多人在經歷過諸如近期的海嘯的重大事故後，都會出現急性的緊張反應，而大部份人都可以憑著勇氣和毅力應付過去。但有些時候，一些緊張的反應會在日後回想起災情時慢慢顯露出來。

對這一類災難的正常反應包括：

- 往往是首先覺得害怕，然後是震驚和麻木
- 得知損失的程度後覺得驚恐和憂傷
- 覺得沮喪失落、憤怒、無能為力，有時甚至會覺得情況太糟糕並因而感到絕望

這些情緒通常會在最初的幾個星期平伏下來。

我們的各個社區都經歷過前景不明和擾攘不安的時刻，而且都憑著勇氣和毅力應付過去。

正面的處理方法包括：

- 家庭或社區成員互相支持
- 情緒上的支持 - 互相安慰
- 實際行動 - 逐步實行需要處理的工作並對所能完成的事項感到欣慰
- 在適當的時候與其他人一點點地分享經驗和感受
- 照顧自己和家人的健康 - 休息、運動、食物、與人共處都是有益健康的 (但需注意不要喝太多酒)。



小童

很多成年人對小童在災難中所受到的影響特別關心，其中也包括令人困擾的影像對小童的影響。父母和照顧者可如實回答小童的問題，認同他們的關注和恐懼，幫助他們了解會怎樣受到保護。

看到太多令人震驚的傳媒影像也是會讓人覺得悲痛的，特別是對年紀較小的兒童來說。父母和照顧者可以限制小童看電視，並避免讓他們重複看到災難的場面。

甚麼時候需要尋求額外的幫助

有些時候災難之後的緊張反應是會一直持續的，影響您的生理和心理健康，讓您不得安寧。

如出現以下情況，就是尋求幫助的時候：

- 睡眠失調
- 覺得十分困擾、煩躁，大部份時候坐立不安和暴躁
- 覺得無望、絕望、悲痛，或者覺得再也受不了
- 難以集中精神，注意力分散，不能處理平常的工作
- 覺得健康欠佳
- 身體出現新的症狀或覺得舊病復發，例如呼吸、心臟、胃部問題

小童如表現退縮沉默、行為粗暴、上學出現困難、不肯和父母分開或睡覺，就可能需要幫助。

尋求幫助

尋求幫助以面對由災難帶來的悲痛是有許多不同的途徑的。

- 跨文化精神健康中心 (**Transcultural Mental Health Centre**) 提供免費的 24 小時電話輔導和情緒支援服務，以您的語言溝通。免費電話號碼：**1800 648 911**。
- 海外事務及貿易處 (Department of Foreign Affairs and Trade - DFAT) 設有全國開通的 24 小時緊急電話組 (**Emergency Call Unit**)，為受影響人士或他們的親友提供資訊及意見。電話號碼 **1800 002 214**。
- Centrelink 設有全國開通的緊急電話熱線，為受影響人士或他們的親友提供輔導及支援。電話號碼 **1800 057 111**。
- 新州社區服務處州際災難拯救中心 (NSW Department of Community Services' **State Disaster Recovery Centre**) 為受災難影響人士提供福利支援和協助，中心的電話號碼是 **02 8855 5111**。
- NSW Health 設有 24 小時海嘯精神健康支援熱線 (**Tsunami Mental Health Support Line**)，如對自己或關心的人在如何面對悲痛方面有疑問，可致電免費電話號碼 **1800 201 123**。
- 此外，也可以找您的普通科醫生；在協助您處理持續的問題方面，他們往往處於最有利的位置。