



概说

经历过日本发生的大地震及海啸后,若有情绪上的反应是很自然且正常的.影响不仅是立即性的,且在情绪上有负面影响,例如无法正常工作,上学,生活作息.感受到过多的压力.帮助人们了解创伤,或许有助他们重回原本的生活,找回在灾难中失去的东西

每个人都有自己的方法去应对灾难,其中最普遍的是过度警戒心,容易过度谨慎及小心,或是有的人会孤立自己,不想与人讨论.但是每个经历过灾难的人都会受其影响.所以

- 若是你担心自身,亲朋友好友的安全,这是很正常的
- 有些人可能会头痛,肌肉痛或是胃痛
- 有些人可能会其饮食及睡眠不正常
- 有些人可能会无法专心,头脑混沌,无法做决定
- 有些人可能会感到难过,焦虑,压力过大,生气

以上都是正常的反应,随着时间,回到原本的生活,症状会减轻.当你和家人重新开始回归新生活时,或许你会遇到这些压力

- 被迫离开原本的家,工作及收入的改变可能让人对未来产生困感
- 如果大家的情绪是较紧绷的话,人际关系可能会变得较紧张,与家人及配偶的争吵也会较频繁
- 之前的问题及失去的感觉会重新浮现
- 个人及家庭需要住在临时安置住宅,或是需与朋友及亲友一起居住,而破坏了原有的关系及支持网络
- 父母可能在体力及情绪上无法照顾小孩,或反之过度保护小孩
- 依小孩年纪不同,可能有不同的行为问题,像是过度黏父母,制造更多的烦麻,或是模仿父母的举止

无法工作

- 疲劳感及过大的压力导致工作表现不佳
- 压力大导致与同事间的争执频繁
- 公司可能裁员,工作时间及薪水变少
- 通学通勤方式可能改变
- 苦受无法工作的人可能无法回到原有的生活水准,而有财务上的不安感

如何回归正常

近来发生的大灾难提醒我们,人是无法控制每件事的.但是这里有些方法是能帮助我们管理情绪反应,主要是能控制及管理压力

- 允许自己及家人能有难过,生气及悲伤的情绪,然后谈谈这些感觉
- 建立紧急计划,包括建立紧急时的支援装备,知道自己可以为将做些什么是让人欣慰的

- 重新建立原来的家,上班上学的路线,减少太过情绪化的媒体报导,负起自己应有的责任也是很重要的
- 找回你与家人朋友的快乐时光
- 愿意接受其他的团体的帮助是有益的
- 捐款给受灾户
- 保持健康,吃得健康及喝水
- 避免过度需要酒精及咖啡因
- 获得足够的睡眠休息及适当运动
- 与有相同经验的人做交流
- 大人可以帮助小孩或其他人,创造一个安全的环境
- 学习如何减压方法,例如冥想及深呼吸

若是自己或是家人还是无法面对创伤,请寻求帮助.可以求助心理专业人士,人力资源部门,或是员工援助计划.以下是可寻求帮助的团体

- 1 生命线 电话03 5774 0992
- 1 心理咨商电话03 4550 - 1146(英文) 03 4550 - 1147(日文)
- 1 WIKI(在日的英国援助及服务) <http://www.bluejava.com/tell/index.html>
- 1 地震及海啸资讯<http://www.telljp.com/>
- 1 灾后如何处理及压力管理技巧<http://www.telljp.com/>
- 1 处理灾难及暴力,父母能做什么www.nimh.nih.gov
- 1 全国儿童创伤反应协会www.NCTSN.org
- 1 GOOGLE 私人<http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en>
- 1 志工协助<http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/>
- 1 红十字会http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf/DocIndex/locate_eng?opendocument