



## 概說

經歷過日本發生的大地震及海嘯後,若有情緒上的反應是很自然且正常的影響不僅是立即性的,且在情緒上有負面影響.例如無法正常工作,上學,生活作習.感受到過多的壓力,幫助人們了解創傷,或許有助他們重回原本的生活,找回在災難中失去的東西.

每個人都有自己的方法去應對災難,其中最普遍的是過度警戒心,容易過度警慎及小心,或是有的人會孤立自己,不想與人討論.但是每個經歷過災難的人都會受其影響.所以

- 若是你擔自身,親朋友好友的安全,這是很正常的
- 有些人可能會頭痛,肌肉痛或是胃痛
- 有些人可能會其飲食及睡眠不正常
- 有些人可能會無法專心,頭腦混沌,無法做決定
- 有些人可能會感到難過,焦慮,壓力過大,生氣

以上都是正常的反應,隨著時間,回到原本的生活,症狀會減輕.當妳和家人重新開始回歸新生活時,或許你會遇到這些壓力

- 被迫離開原本的家,工作及收入的改變可能讓人對未來產生困惑
- 如果大家的情緒是較緊繃的話,人際關係可能會變得較緊張,與家人及配偶的爭吵也會較頻繁
- 之前的問題及失去的感覺會重新浮現
- 個人及家庭需要住在臨時安置住宅,或是需與朋友及親友一起居住,而破壞了原有的關係及支持網絡
- 父母可能在體力及情緒上無法照顧小孩,或反之過度保護小孩
- 依小孩年紀不同,可能有不同的行為問題,像是過度黏父母,製造更多的煩麻,或是模仿父母的舉止

## 無法工作

- 疲勞感及過大的壓力導致工作表現不佳
- 壓力大導致與同事間的爭執頻繁
- 公司可能裁員,工作時間及薪水變少
- 通學通勤方式可能改變
- 苦受無法工作的人可能無法回到原有的生活水準,而有財務上的不安感

## 如何回歸正常

近來發生的大災難提醒我們,人是無法控制每件事的.但是這裡有些方法是能幫助我們管理情緒反應,主要是能控制及管理壓力

- 充許自己及家人能有難過,生氣及悲傷的情緒,然後談談這些感覺
- 建立緊急計劃,包括建立緊急時的支援裝備,知道自己可以為將做些什麼是讓人欣慰的

- 重新建立原來的家,上班上學的路線,減少太過情緒化的媒體報導,負起自己應有的責任也是很重要的
- 找回你與家人朋友的快樂時光
- 願意接受其他的團體的幫助是有益的
- 捐款給受災戶
- 保持健康,吃得健康及喝水
- 避免過度需要酒精及咖啡因
- 獲得足夠的睡眠休息及適當運動
- 與有相同經驗的人做交流
- 大人可以幫助小孩或其他人,創造一個安全的環境
- 學習如何減壓小秘方,例如冥想及深吸呼

若是自己或是家人還是無法面對創傷,請尋求幫助.可以求助心理專業人士,人力資源部門,或是員工援助計劃.以下是可尋求幫助的團體

- 生命線 電話03 5774 0992
- 心理諮商 電話03 4550 – 1146(英文) 03 4550 – 1147(日文)
- WIKI(在日的英國援助及服務) <http://www.bluejava.com/tell/index.html>
- 地震及海嘯資訊<http://www.telljp.com/>
- 災後如何處理及壓力管理技巧
- 處理災難及暴力,父母能做什麼[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)
- 全國兒童創傷反應協會[www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org)
- GOOGLE 私人<http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en>
- 志工協助<http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/>
- 紅十字會  
[http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl\\_jap.nsf/DocIndex/locate\\_eng?opendocument](http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf/DocIndex/locate_eng?opendocument)