

Mass Disasters, Trauma, and Loss

大规模灾难和创伤



International Society
for Traumatic Stress Studies

大规模灾难和创伤

灾难常常发生，并会对个人及其所在社区造成影响。它们可能是人为故意造成，例如恐怖主义、国内动乱以及战争；或者由于不测或疏忽引起，例如操作事故或公寓起火。另外，灾难可能由于自然引起，例如地震、洪水、野火、飓风或龙卷风。

通常很多人都会受到伤害，他们一起经历创伤并承担创伤性损失。灾难过后，可能会有很多损失，包括失去亲人、同事、邻居和宠物，以及失去家园、工作场所、学校、礼拜的场所、财产和社区。幸存者还可能失去他们正常的生活和工作方式，失去上学和与他人在一起的机会。有些人可能对未来失去信心。

有些灾难，例如恐怖主义，持续的时间很长。这可能给人造成一种持续的不安全感和面临危险或危险的威胁，从而使一些人很难正常地生活。

灾难过后，人们通常会出现许多应激反应，这些应激反应可能持续相当长一段时间。而且，灾难导致突然、创伤性损失之后，人们通常会出现长期不稳定的强烈的悲痛和忧伤。在所有的灾难中，人们对社会的安全性、稳定性和预知性感到置疑，他们的生活中充满着不确定感。

经历灾难之后，我可以期待什么？

绝大多数儿童、青少年、成年以及老年幸存者经历了下面一些不同程度的正常应激反应。这些应激反应可能在灾难结束后持续好几个月，甚至更长的时间。正常的应激反应包括：

- 情绪（情感）反应：震惊、不相信、焦虑、恐惧、悲痛、愤怒、怨恨、内疚、羞愧、无助、绝望、背叛、抑郁、情感麻木（难以产生感情，包括爱和友好之类，或者难以在日常活动中感到有兴趣和愉快
- 认知（思维）反应：精神混乱、定向障碍、犹豫不决、担心、注意范围缩小、难以集中注意力、失忆、不希望有的记忆、反复想象、自责
- 生理（身体）反应：紧张、疲劳、急躁、失眠、梦魇、易惊、心悸、恶心、疼痛、健康状况恶化、食欲变化、性欲改变
- 人际关系反应：穷困；依赖；不信任；易激惹；冲突；退缩；孤立；感到被拒绝或抛弃；在友谊、婚姻、家族或其它关系方面变得冷漠、挑剔或过度克制
- 精神（意义）反应：想知道为什么，为什么是我，上帝在何处；感到活着没有意义，失去希望。

哪些因素可增加持续受伤害的风险？

在大规模灾难发生期间或之后，许多幸存者可能直接经历或目睹一些事物，这些事物尤其会让他们在严重的应激反应面前不堪一击。

灾难应激可能会唤醒人们对早先创伤的记忆或感受，并可能激化原先存在的社会、经济、精神、心理或医学方面的问题。尽管创伤反应可能会变成持续性问题，但是将灾难经历告诉别人以及人的恢复力会对此产生一定帮助。意识到存在危险因素是非常重要的。危险因素包括：

- 失去家庭、邻居或社区
- 有生命危险或身体损伤（特别是对于儿童）
- 可能会遭受可怕的死亡、人身伤害，或者看到或接触到尸体
- 极度的环境或人为暴力或破坏

- 失去家园或宝贵的财产
- 失去对其一生很重要的人的联系或支持
- 强烈的情感需求
- 极度疲劳、风吹雨淋、饥饿或睡眠剥夺
- 更大范围地体验危险、损失、情感 / 身体紧张
- 接触有毒污染物（例如气体、烟雾、化学制剂、放射性物质或生物制剂）

研究显示有些人在严重应激反应和持续的困难面前不堪一击，其中包括有下列经历的人：

- 其它创伤性经历（例如严重事故、虐待、袭击、争斗、移民和难民经历、救援工作）
- 慢性疾病或心理问题
- 长期贫穷、无家可归、失业或受到歧视
- 新近或早先的主要生活应激物或情绪紧张（例如离婚或失去工作）。

幸存者采取哪些措施可减轻严重情绪反应的侵袭，从而更好地从灾难应激中获得恢复？ 据那些帮助幸存者从灾难中恢复的心理健康专业人士的观察表明：采取以下步骤有助于减轻应激症状，和促进灾难后的重新调整：

- **保护：** 找一个安全的地方，能提供庇护所、食物和水、卫生设备，不受干扰，有机会静坐、放松和睡觉（至少短时间）
- **指导：** 按照个人和家庭的优先顺序开始工作，帮助您和您的亲人保持或重新获得希望、目的和自尊的感觉
- **联络：** 与家庭、同伴和咨询师保持或重新建立沟通，以便谈论所经历的事情。幸存者可能希望寻找机会向有兴趣和关心这些事情的人“讲述他们的故事”，以及有机会时倾听他人的述说，以便每次释放一点压力，并设法明白其中意义。
- **选择：** 找到重要资源，例如联邦紧急事务管理局（FEMA）、红十字会、救世军、当地和州的负责清洁、卫生、住宅和基本紧急事务救助的卫生部门找到当地文化或社区支持，以帮助维持或恢复正常的活动，例如治疗性宗教服务。

认真度过每一天，对于从灾难中恢复非常重要。每天都有新的机会能够采取行动，逐渐恢复。遭受灾难的人士应当设法：

- 集中于目前对他们和他们的家庭最重要的事务上；
- 设法了解并理解自身和亲人经历了些什么，以便帮助想起最重要的内容
- 亲自理解这些经历作为他们生命的一部分的含义，以使他们感到能够继续生存下去，甚至自我成长
- 照顾好自己的身体，包括定期进行锻炼，良好进食，获得充足的睡眠，减少应激，以及预防身体疾病
- 同社区中的其他人携手改善状况，向被排斥或孤立的人伸出援助或其他促进恢复的措施。

如何确定我需要专业人士的帮助？

绝大多数幸存者经历了许多正常的反应；对其中一些人来说，他们的个人资源和能力可能会不断增长，他们的关系可能会得到加强。然而，在灾难发生期间和之后，许多幸存者会经历对其有影响的反应，特别当灾难是由于人为行动造成的，或涉及恐怖或死亡时。一些有问题的反应如下：

- 侵入性重新经历（惊恐的记忆、梦魇或脑中闪现当时的场景）
- 为了避免令人烦扰的记忆，而采取一些不安全的措施（例如通过使用某些药物或酒精）
- 持续存在的情感麻木（不能产生情感，就好像脑中一片空白）
- 持续的过度反应（恐慌性攻击、大怒、高度易激惹、非常不安、夸张的吃惊反应）
- 严重的焦虑（令人无力的担心、极端无助）
- 严重的抑郁（失去活力、兴趣、自我价值或动力）
- 失去意义和希望
- 持续愤怒或暴怒
- 分裂（感到不真实或存在于自己体外，仿佛在梦中；存在一段记忆“空白”时段）

如果在灾难结束后，这些正常的经历没有慢慢得到改善；如果它们随时间而恶化或引起人际关系或工作中的困难，则寻求专业人士的援助将会很有帮助。希望进行治疗的人士，应当选择受过培训的心理健康专业人士，他们了解创伤以及自然和人为引起的灾难。家庭医生、牧师、当地心理健康机构、州精神病学、心理学或社会服务机构，或者健康保险公司，它们可以帮忙引荐一位在治疗儿童出现创伤应激障碍方面有经验的顾问或医疗专家。

如果您想了解更多有关创伤性应激或国际创伤性应激研究协会的信息，请致电847-686-2234。

© 2005 国际创伤性应激研究协会。保留所有权利。

[返回公共教育宣传册](#)