

心理支助

> 应对与方案



Kínverska

下列为严重事件

严重事件例如事故、重伤、暴力、自然灾害、自杀和强奸。此类事件是无法预计的，并且无法提前应对。

如果您曾经经历过上述事件或目睹过事件过程，那么很可能它已对您造成了影响。因人而异，影响的大小也无法估量。在此类事件后，您可能会感觉走投无路。您可能并不知该如何处理，并因此困扰、伤心和强烈的情绪波动。此类事件会对您的日常生活造成极大的影响。

通常此类强烈的情绪波动随着时间的推移、熟人、朋友与亲人的帮助而淡化。当然此类记忆被唤醒也是正常的，虽然已经时过境迁。各种情况都会是唤醒记忆的导火索，例如地点、照片、声音、气味或类似的谈话内容。

您如何预计？

当你感觉到压力并持续几周也是正常的。每次压力的大小取决于耐心和事件的严重程度。发生事件的时间越近影响越大。该事件还可能对您的朋友和亲人产生极大的影响。严重的事件会导致一开始的迷失，并在情感上带来巨大的压力。

一般在事件发生后的反应为

- **迷茫** 目瞪口呆、思维混乱、幻觉、空虚
 脱离自己对周围发生事情的感受
- **拒绝** 拒绝并难以接受事实
 表现的若无其事

数小时或数天后反应出打击的感觉

一周后正常的反应为

哭泣和悲伤 – 感受到痛苦，以及损失带来的悲痛

恐惧和悲痛 – 可怕的事情是否会再次发生？会是什么……？ 如果会怎样……？

麻木或梦幻状态 – 极大的痛苦体验

噩梦、难以入睡 – 梦中重现事件并承受巨大压力

反复的回想 – 各种影像、声音和气味会引起回忆

不愿谈论该时间或过多谈论该事件 – 以不同的方式强调

疲劳 – 对身体机能产生巨大的压力

无奈和丧失主动性 – 压力影响思维与思路

愤怒 – 威胁的力量处理该事件

避免人和地点唤醒该时间的记忆 – 逃避困扰

无法集中注意力 – 心烦意乱

头痛和身体不适 – 压力也会体现于身体上

上述反应是可以理解的正常行为。反应的强度与长度也各不相同。随着时间的推移该反应也会减少。处理此类情绪，有必要将其发泄出来。如果不压抑情绪也并不意味您会失去控制，并承受更大的痛苦。然而压抑情绪可能会导致其他更复杂的问题发生。

我该如何应对？

最好单独回忆每一天。最重要的是恢复并建立之前的信任与安全感。这样才能达到良好的状况：

- 表示耐心 – 这可能需要数周或数月的时间来学习适应
- 尽快的恢复正常生活，首先是工作与学习
- 与可以支持您的家人或亲朋好友共同居住
- 儿童需要获得家长的支持与信任，或其他可信赖的成年人。他们必须能够自由交谈他们的忧虑和恐惧
- 与您拥有相同经历的人交流也是非常好的
- 参加悼念仪式和葬礼
- 优质的睡眠、营养和运动
- 当您准备好时，可以谈论事件以及后果
- 当您聊起事件时，不要担心哭泣
- 一般在重大事件后，会感觉非常不幸

怎样才能帮助我的孩子？

- 保持密切的联系，安慰您的孩子并告知没有危险，提高安全感
- 诚实，并以同龄孩子的角度解释事件，孩子的情绪反应来自于接收到的信息
- 给孩子在游戏中的一个表达机会，画画或交谈
- 最好让孩子的生活一如既往。确保三餐、睡眠、教育、休闲等按时进行，并按时参加户外活动
- 给和家人一起共处的时间，做一些积极的事情，克服恐惧和焦虑的记忆

儿童与成人的情绪反应截然不同，情绪强度也较为短。儿童可能垂头丧气一会，但会在有趣的游戏中忘记。注意，有些反应不会立刻体现，可能在很长的一段时间过后体现。如果您感觉不安或需要，不要害怕寻求专业人员的意见和支持。

什么我不该做？

不要压抑自己的情绪 – 在此情况下急剧的情绪是正常的，压制情绪会产生更多负面影响

避免药物与酒精 – 这两种会帮助您麻木情绪，但会阻碍您摆脱情绪
在此情况下推荐不要采取人生重大决策。判断不正确会导致日后后悔

我何时需要专家？

绝大多数人会随着时间的推移而减轻压力和情绪，当然这也因人而异。如果上述情况在4到6周后还未减轻，并继续担心，这时应该咨询专家。

- 如果您依然情绪紧张，感受压力，空虚和疲惫
- 如果您没有解决方案并通过繁重的工作来压抑情绪
- 如果您继续噩梦或睡眠不好
- 如果结果影响到您的婚姻关系和性生活
- 如果您觉得事故频繁的发生
- 如果您使用酒精或药物过量
- 如果工作能力不能恢复
- 如果您想谈论您的感受但没有好转

专业人士会帮助您认知事件所引发的后果，帮您处理自己的感情和恐惧，并增强您的适应能力。

我在哪可以找到专业人士的帮助？

红十字会帮助热线**1717**全天候开放。在那里您可以得到直接的支持或最可行信息方案。热线完全免费，并且匿名以及足够的信任。



冰岛红十字协会

冰岛红十字协会根据政府协议提供家庭帮助和社会帮助。红十字协会在危险和应急期间分享并开放救助站，并提供信息、食品、服装和互助家庭。红十字协会还回应常规应急状态，例如房屋失火或发水。



冰岛红十字协会

Efstaleiti 9
103 Reykjavík
Sími 570 4000
central@redcross.is
www.raudikrossinn.is