

大埔火災後如何支援自己和他人

如何支援自己

創傷事故後的正常反應是什麼？

經歷創傷事故後感到困苦是正常的，並可能如以下幾種形式呈現：



反覆思考事件經過（反芻思維）



回憶起與事件相關的特定畫面、聲音、身體感覺或氣味。



甚至感覺事件彷彿再次發生（閃回）。



難以入睡，或即使入睡，也可能夢到事件經過。

這些都可能讓人感到非常不安，但不一定意味著您患有創傷後壓力症候群，事實上，這些都是對痛苦事件的正常反應。對大多數人來說，這些反應會隨著時間而減輕，而無需心理健康專業人士的幫助或治療。

短期內你可以做些什麼？

尋求親朋好友的支持：

有時我們或會怕尷尬或不想給別人增加負擔而不願意開口求助。問問自己：如果我認識的人正在經歷困境，我會希望他們找我傾訴嗎？對大多數人來說，答案是肯定的！即使不容易，但向信任的人傾訴是很可能會有幫助的。

盡量避免過度逃避或轉移注意力：

你可能會想透過轉移注意力來逃避思考發生的事情。這種反應是可以理解，如果感覺難以承受，短期內或許會有幫助。然而，思考正在發生的事情是大腦處理訊息的一種方式，因此從長遠來看，過度逃避思考可能會適得其反。

儘快恢復正常作息：

盡量確保充足的睡眠，定時進食，並飲足夠的水。當我們處於震驚之中時，我們往往會忘記這些基本事情。不要對自己要求過高。你可能要容許自己循序漸進地回復日常。

減少接觸媒體：

不斷觀看或閱讀有關火災的新聞會加劇壓力。暫時減少接觸令人不安的新聞，並避免過度瀏覽社交媒體。

與社區聯繫：

抽出時間去一個讓你感到安全的地方例如公園、社區中心或宗教場所。即使你不想說話也沒關係，光是與他人在一起，就能帶來安慰。

旁觀大眾的應對方法

即使不在現場親身經歷，這場悲劇也能對我們造成重大深遠的影響。你的感受是正常的。以下是一些應對方法：

- **正視你的感受：**即使你不在現場，感到悲傷、焦慮或憤怒也是人之常情。這是對自己社區發生的悲劇有的自然情緒反應。
- **適量控制你的新聞接收量：**設定查看新聞的時間限制（例如，每天兩次，每次10分鐘）。避免反覆無止境地瀏覽令人不安的影片和圖片。
- **傾訴：**與朋友或家人分享你的感受。即使簡單地說一句「這則新聞真的讓我很難過」，就是一種釋放能助你感到稍為釋懷。
- **專注於能控制的事情：**面對不確定性，專注於一些力所能及的小事情會有所幫助。將你的同理心轉化為積極的行動。例如可以向經過驗證的救濟基金捐款，向受災社區發送鼓勵訊息，或者只是對身邊的人表現多一點關懷。
- **重拾日常作息：**讓自己回歸日常生活。盡量維持熟悉的作息習慣。保持規律的飲食、睡眠和運動習慣，有助你在動盪時期穩定情緒。一些簡單的日常活動可以為你提供控制感，並減輕焦慮。
- **必要時尋求專業協助：**如果困擾的情緒持續存在並影響你的日常生活，請致電求助熱線或尋求專業人士的幫助，求助是一種勇敢的表現。

如果情況沒有好轉怎麼辦？

少數人可能會經歷更長期的困擾，亦可能需要更多的支援。如果在大約四星期後情況仍未開始好轉，或者感到情緒難以承受，又或者出現依賴藥物或酒精來應對，請考慮尋求專業協助。

心理治療師可以提供實證的治療方式，例如創傷聚焦認知行為療法 (CBT) 和眼動減敏療法 (EMDR)。這些方法可以幫助創傷後壓力症候群 (PTSD) 患者克服持續存在的症狀。

最後，許多人都了解創傷後壓力症候群的風險，但鮮為人知的是創傷後成長 (PTG) 的概念。PTG 指的是一些人在經歷重大人生危機或創傷事件後所體驗到的正向心理變化。這並非否定創傷中的痛苦，而是指逆境經驗可能無意中促使人們更理解自己、他人和世界。這反映了危機可以成為積極轉變的催化劑，例如增強對生命的珍惜、加強人際關係、提升個人力量感、發現新的可能性、以及對生命意義的轉變。

支援他人

您可能有家屬、朋友、同事或鄰居受到這次火災的影響，並正在思考應該如何伸出援手。

以下是一些您可以提供幫助的方式：

- 邀請他們到一個安全、平靜、安定的空間，讓他們可以暢所欲言，不受干擾。注意他們是否願意傾訴。他們可能暫時不想敞開心扉，但您的關心可以讓他們知道，如果他們改變主意，您隨時都在。
- 認真傾聽，不要打斷，也不要批判。
- 提出開放式問題，引導他們分享。
- 傾聽之後，詢問他們需要什麼幫助，並提供實際的支持（不要主觀判斷，想當然地認為您知道他們需要什麼）。
- 給予他們彈性，在困苦時期，盡可能地減輕他們的壓力。
- 鼓勵他們聯繫信任的朋友、家人、宗教場所或心理健康服務機構（請參閱「資源與服務」部分）。
- 如果他們反覆回憶起事件並感到恐慌，您可以和他們一起嘗試一些放鬆練習或呼吸練習。如果這種情況經常發生，您應該鼓勵他們尋求專業協助。

盡量避免：

- 詢問關於火災太具體或細節的問題，因為這可能會無意中引發他們的創傷反應。
- 輕視他們的感受或經驗。每個人對創傷事件的反應都不同，因此認同他們的情緒非常重要。
- 急於解決問題。想要幫助和解決問題是人之常情，但他們往往需要的只是傾聽。

為兒童提供支援

創傷事件發生後，兒童出現適應性情緒或行為困擾是正常的。他們可能直接經歷受到影響，也可能間接從新聞中接觸事件內容受到影響。每個孩子都會有不同的反應，但以下是一些您可能會在孩子身上觀察到的常見反應：



事件畫面突然浮現腦海中



注意力難以集中



變得更依賴父母、祖父母或照顧者



不願想起或談論此事



容易生氣或情緒低落波動



發惡夢



身體不適（頭痛、胃痛）



避免到與事件有關的地點



睡眠問題

如何幫助兒童？

- 鼓勵孩子談論任何困苦的想法，感受與經歷，這有助於他們釋放情緒，防止把情緒藏在心裡，並能讓他們安心知道談論這件事是被允許的。
- 談論這件事還能減少孩子胡思亂想的空間，用想像力來填補空白可能會為他們帶來更多痛苦。
- 避免讓孩子觀看新聞或接觸與該事件相關令人不安的圖片。

其他支援兒童的實用方法：

規律作息：圍繞個人照顧、上學和用餐時間建立或重建作息規律，有助加強孩子生活中的控制感和預測感，減少恐懼感。這可以包括定期的體育活動或睡前故事。

良好的睡眠習慣：高品質的睡眠至關重要。鼓勵您的孩子保持規律的作息時間。睡前一小時關閉電子螢幕。

運動：運動可以幫助大腦釋放「快樂激素」，從而提升心情。

放鬆練習：如果您的孩子感到壓力過大或焦慮不安，深呼吸練習可協助調節情緒。

資源與服務

臨床服務

因應這場悲劇，我們的輔導員和臨床心理學家團隊將為任何受火災影響的人士提供3節免費心理支援服務。我們提供英語、粵語和普通話服務，確保在這個艱難時期，我們能夠為我們多元化的社區提供適切的幫助。

危機處理與情緒支援熱線

撒瑪利亞會：

- 24小時情緒支援與防治自殺專線：2389 2222 |
- 英語情緒支援與防治自殺專線：2389 2223 |
- ChatPoint（線上聊天服務）|
- Here to Hear（同儕專線）：2389 2227 或 WhatsApp：5779 7356 |

Shall We Talk 熱線 或 WhatsApp：5779 7356

Shall We Talk 「情緒熱線」 心理健康支援專線：18111

Open Up（WhatsApp/簡訊）：9101 2012

社會福利署熱線：2343225

明愛家庭危機支援專線：18288

醫院管理局心理健康熱線：2466 7350

家庭傭工免費服務 家庭傭工援助：

電話：+852 2523 4020 WhatsApp: +852 5936 3780 電郵: info@helpfordomesticworkers.org