



DIVISION OF CLINICAL PSYCHOLOGY

The Hong Kong Psychological Society

香港心理學會臨床心理學組

<http://dcp.hkps.org.hk>

## 香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組

### 报导及支援灾难事件工作者的自我照顾及心境平衡

512 四川地震造成重大的人命伤亡，传媒工作者及其他专业人员日以继夜地报导和协助调查与搜寻死难者，并给予受害者亲友各种支援。你们的工作实是十分艰巨。面对庞大数量的死难者遗体〔尤其是儿童受害者〕；生离死别的场面与死难者家属无助的情绪，都可能对你构成沉重的身心及工作压力，所以在助人之余，亦要紧记照顾自己的身心健康。

#### 面对灾难场面的常见反应

工作上的使命感令你义不容辞，但面对灾难性场面时，亦难免会产生各种情绪及身体的反应。常见的反应包括：

- 生死的场面令人感到人生无常、生命脆弱
- 在艰巨的工作中，往往会感个人能力非常有限，因而产生哀伤或抑郁的感觉
- 可怖的场面会令人恐惧、担忧、或焦虑
- 恶劣的工作环境和时间的紧迫性会使人变得恶心、急躁、愤怒、容易发脾气
- 长时间面对灾难的场面，会使人变得麻木、或是不愿跟其他人接触
- 灾难现场的情景不断在脑海中浮现，可能令你睡得不好，甚至发恶梦
- 食欲不振加上体力消耗，令你倍感疲倦乏力
- 身体出现紧张的症状，例如头痛、身体疼痛、或肠胃不适
- 难以集中精神，应付工作时感到吃力
- 处理儿童受害者时可能会引起情绪不安（可能会联想到自己子女的安全问题）

## 这些反应属于异常吗？

以上一些都是面对异常情况下所产生的自然压力反应，你与你的同事都会受到不同程度的影响，这些反应如果能得到适当的处理，通常会在几个星期内逐渐消失。

## 平衡心境的方法

学习了解及好好处理自己的情绪，有助减低灾难事故对你带来的压力影响，以下是一些平衡情绪的有效方法：

- 接受自己可能会出现上述的情绪、身体、思想和行为上的反应，提醒自己这些都是「正常」的表现
- 休息时应尽量放松自己，暂且放下工作的挂虑与压力，让身心得以恢复过来
- 紧记要食得好睡得好，争取足够的休息及均衡的营养，加上适量的运动是抗压最有效的良方。避免滥用药剂、酒精、香烟或过量咖啡，这些东西都只会加剧压力的反应
- 留意自己的压力状况，如果出现急躁、焦虑等压力徵状，可能表示你要小休片刻，再重新投入工作
- 同事间应互相支持与鼓励，增强自己工作的使命感
- 与同事透过分享释放自己的感受，学习接受别人的关心
- 用平常心，接受现实的限制，明白自己在事件中已竭尽所能，不应对自己有过度的要求
- 尝试每天跟家人和朋友保持联络，他们会是你重要的情绪支持
- 若出现任何异常的压力或情绪反应，应寻求专业协助

市民可浏览香港心理学会临床心理学组辖下危急事故小组 (Critical Incident Team) 的网页 (<http://www.dcp.hkps.org.hk>) 下载本新闻稿及其他有关创伤后压心理适应的资料。

香港心理学会临床心理学组辖下危急事故小组撰写

二〇〇八年五月二十九日

2