

我如何對待自己的感情？

災害給現實生活造成突然的改變，在世界貿易中心和五角大樓遭受襲擊之後，成千上萬的人面臨著失去所愛的人的現實——包括失去配偶、子女、親屬、朋友和鄰居。

對於世界上透過媒體報導瞭解這一悲劇的人來說，這意味著失去安全感。對於那些經歷過各種軍事行動的人來說，俄克拉荷馬城爆炸事件、世界貿易中心的第一次爆炸事件及這次災難使他們重新喚起那些過去的記憶和情感。

本手冊中的資料是為了幫助您認識那些您可能會經歷的情感、感受和身體癥候，並為您提供一些可用來減輕精神負擔和愈合過程的方法。請記住，下面列出的都是對異常事件非常正常的反應。

常見反應

- **震驚、麻木及不相信**會發生這樣的事情。
- **恐懼**，對個人安全、親人安全及整個國家安全受到威脅而產生的恐懼，以及對火災和警官、搜尋與救援人員的安全的恐懼。
- **憂傷**，對所有遇難喪生的人所產生的悲痛，對那些必須參加災後處理工作的人所產生的憂傷，而且很多人對過去失去親人而曾經產生過的悲痛會重新出現。這些重新出現的悲痛包括對那些在第二次世界大戰中喪失的親人——即美國上一次受到攻擊的戰爭——以及自那以後對恐怖主義活動或任何其他類型的暴力事件所採取的任何軍事行動中喪生的親人。需要理解的是，悲痛是此類事件自然帶來的結果。這種悲痛可能會持續很長時間，特別是在對該事件仍進行各種討論和媒體不斷報導的時候。我們在電視和廣播中不斷聽到「我們正處於戰爭中」的說法，也加重了這種感受。
- **重現痛苦**。所有在過去的災難中出現過創傷後精神失調的人都可能由於這次暴力事件而重新出現過去的癥候，對於那些暴力行為的受害者尤其是這樣，在目前情況下，對於戰爭的受害者更是如此。然而，對於那些家庭暴力和犯罪的受害者也會發生這種情況。
- **憤怒和增加對其他人的懷疑**。對於劫持飛機的特定族裔會立即感到憤怒，甚至暴怒。這種憤怒和懷疑可能會迅速擴展到那些被認為是屬於同種文化或同一國際和/或宗教的人的身上。請記住，我們不清楚那些策劃和發動這次襲擊的人的身份，而且他們是一些個人，並不代表他們的文化、國家或信仰。
- **內疚感**。幸存者可能會感到內疚，會覺得「我為什麼活著而其他人卻死了」，或是「如果我當時...」相信自己有能力改變結局和發揮影響是人的本性，我們難以詳細災難事件的偶然性，而且我們對這些事件無法產生影響。幸存者內疚的種類包括——
 - 認為不同的行為可能會改變結局，從世界貿易中心逃生的人可能會覺得他們當時可能做更多的事來拯救其他人。
 - 對與死去的人之間生前未解決的問題感到痛苦，在災害發生之前一刻，幸存者轉注於日常工作，並且對死去的人可能發生過的疏失、不同意見、誤解、爭論或不禮貌的言語而感到內疚。幸存者常常感到死去的人不知道他或她生前被人愛著。

- 由於沒有機會去做任何事情而感到內疚和無能為力，這對於「第二受害者」（僅透過媒體報導而瞭解災害的人）和由於無法做任何事來減輕災害影響而感到無能為力的人來說是常見的感受。搜尋和救援人員如果由於找不到幸存者而沒有機會使用他們的專長，也常常會出現這種感受。
- **感情強烈、難以做出決定和/或不能清晰地思考問題。**這些強烈的情感可能導致陷入難以解脫的境地，並且不能做計畫，也不能從事日常工作。
- **暫時性記憶損失。**由於過多的報導和資訊，您的短期和長期記憶均可能受到影響。例如，您可能無法記住姓名或日期，甚至在自己的家裏竟然不能找到您忘記的東西，想不起要做的事情。
- **需要與家人連絡。**您不僅需要讓所有人知道您平安無恙，而且需要主動與那些您所愛的人及愛您的人連絡，與支援您的人保持連絡對於控制您的精神負擔十分重要。
- **對資訊的需求。**每個人都在全神貫注地看電視及收聽無線電廣播，希望聽到找到幸存者的消息，聽到我們國家已經安全，我們是否知道這次襲擊的幕後策劃者，以及我們每個人是否能夠什麼幫助。這是使我們持續高度緊張的主要因素，因為我們的身體或精神一直不能放鬆。
- **憂慮。**憂慮與恐懼不同，憂慮指的是一般性不安或焦急，就象等候另一隻鞋掉下來一樣。
- **抑鬱。**抑鬱的特點如下——
 - 沒有明顯的原因而哭泣。
 - 失望和感到無能為力。
 - 情緒低落和煩躁。
 - 感到沒有希望。
 - 使您自己與家人、朋友和/或社會活動隔絕。

上述任一種或幾種情況可導致您經歷下列身體上的障礙：

- 食欲變化和/或消化有問題。
- 睡眠有問題。最常見的問題是不能入睡或昏睡不醒。在一定時期還會做惡夢，您還會發現自己睡覺時間比過去長。
- 頭痛。
- 更多的過敏、著涼和感冒。
- 體重減輕。

您如何能夠幫助自己和其他人

- **減少對感情的刺激。**觀看電視、聽無線電廣播和閱讀有關災害的報導會刺激您的感情，使您處於高度憂慮狀態，減少有關災害的畫面和聲音的刺激可減少這種憂慮。這可能是此時您能用來幫助自己的唯一最有效的方法，嘗試僅觀看新聞報導的開頭，即新聞摘要部份，嘗試每兩個、三個或四個小時這樣做一次。
- **將精力集中在積極的事情上。**想想那些工作人員的勇氣和獻身精神——即警官、消防隊員、EMS 及搜尋和救援人員；醫生、護士和其他醫務工作者；精神保健專業人員；紅十字會和其它志願機構的工作人員，以及數以千計的自發志願工作者。請記住，這些人來自各種不同的國家、信仰和文化，他們一直在為那些受到影響的人們不知疲倦地工作。
- **認識您自己的感受。**瞭解您目前經歷的身體和感情問題與精神緊張有關，認識到這一點有助於您減輕它們對您的影響，認識這是一種共同的經歷也會有幫助。
- **與其他交流您的感受。**要理解全世界有數百萬人與您相同的感受，這對減輕您的精神負擔有幫助，還可幫助您認識到其他受害者有與您相同的感受。
- **接受其他人的幫助。**如果您需要幫助來正確處理您的感受，可與精神健康工作者交談，他們均經過危機介入方面的訓練，而且知道在這類事件發生之後，這種反應是正常和常見的反應。*這並不意味著您在發瘋。*它意味著您對付情感的技巧正在提升。
- **對付您的憤怒。**不要對您的家人發怒。未平息的憤怒常常會轉變成對配偶或孩子的虐待，而且根本不是您想做的事。積極的體育活動是對付憤怒的一種方法，例如快步行走、跑步、擦地板或清掃房屋。如果您想打什麼東西的話，可以去打壘球、網球或壁球，也可以去踢橄欖球或足球。如果您在感到憤怒時不能去做這些事情，可嘗試採用一些減少精神負擔的技巧，例如深呼吸或靜坐。請不要使您自己的憤怒演變成仇恨。
- **與其他連絡。**聆聽其他人的談話，如果您能做到的話，特別去聆聽和關心那些由於與恐怖分子具有相同國際或宗教而受到責難的人的聲音，他們的悲傷和痛苦可能與您的悲傷和痛苦一樣沉重，而且他們會有更多的內疚心情。至少不要因為少數人的行為去譴責多數人。
- **做一些您喜愛的事情。**在可能的時候，花幾分鐘時間去看看窗外的陽光和鮮花。請記住，您仍然是自由的，而且世界仍然是美麗的。歡笑是可以的，事實上對您是有好處的，它會使您感覺更好，而且不會使人覺得失禮。
- **與平常支援您的人保持連絡。**與您的宗教/精神領袖、社交團體、鄰居、家人和朋友保持連絡，與朋友或家人一起居住，這樣您們都可以從這樣的連絡中受益。

**如果您需要與某人交談，請隨時與您當地的美國紅十字會連絡。
他們將樂於幫助安排您與受過特殊訓練的
災害精神健康專業人士交談。**