

向应急人员提供的有关多人死亡事件中 对尸体情感反应的信息

在您从事应对紧急情况 and 灾难的工作时，您可能会看到各种年龄的男性、女性和儿童的尸体，闻到尸体的气味，并需要处理尸体。处理或看到遗骸可能因悲惨事件的无情唤起怜悯、恐惧、排斥、厌恶和愤怒的强烈情感。您可能会因为自己无法提供足够的帮助而感到自责。这些是正常的反应，也是人的生活的一部分。您可能会感到情感上的麻木，您甚至会使用“坟墓幽默”来缓解悲痛和死亡。这些也是正常的反应。当受害者是儿童或使您想起您爱的人或您自己时，强烈的情感或反应可能十分痛苦。即使您以前曾在灾难环境中工作过，您此时的反应可能与以前不同。请记住，强烈的感情是值得尊重的，这是您的人性的证明。

以下是曾在灾难环境中处理尸体的其他人总结的教训。尽管这些提示无法使可怕的事件变得容易接受，但能帮助您继续工作，接受您的经历和记忆，不会受到这些经历和记忆的困扰：

- 请记住您的工作的更高目的。通过尸体搜索、身份识别和有尊严的葬礼，您对生者表现出关爱、传达希望和预防疾病。您的直属主管必须了解您在从事的所有尸体搜索工作，并与地方当局协调，请求在这项重要的工作中给予协助。
- 可能很难让自己在精神上做好面对这一切和从事这项工作的准备。有关工作要求的具体信息和他人的经验可能会有帮助。
- 工作时佩戴防护手套和连衣工作服，以便减少自己患病的风险、经常休息、保持卫生、喝大量的饮料、吃健康的食物。不工作时休息（让自己完全放松）。相关部门应休息、洗手、洗脸、洗澡和换衣服设施。
- 工作和休息时与其他人交谈十分重要。这样可防止沉湎在自己的思维或情感中。
- 成为好的倾听者，帮助处于困境的其他人。不要将情感表达误认为弱点。提醒他人强烈的情感是正常的、值得尊重的。
- 幽默是一种释放压力的好方法。甚至私下在朋友中讲的坟墓幽默笑话也可能有帮助，但这样做可能会让一些人感到受到冒犯。不要对遗骸表现得不礼。
- 尽量限制自己接触尸体的机会。

处理遗骸可能唤起怜悯、恐惧、排斥、厌恶和愤怒的强烈情感。这些是正常的反应。

- 尽量使用帘子、雨披帘、隔离物、盖布、装尸袋和隔栏限制他人接触尸体。
- 因为用于遮盖气味的香水或剃须润肤液可能在事后触发记忆，或许通过口腔呼吸更好，而不要使这些物品遮盖难闻的气味。
- 具有同情心，但避免专注于某一位受害者 — 尤其是您感同身受的受害者。
- 尸体附近发现的私人物品可能对于身份识别很重要。这些物品也可能成为对幸存的家人或亲人很重要的纪念品，因此不应当将这些物品视为纪念品拿走。
- 不要过度地关注私人物品，因为这样做可能会特别令人悲伤。
- 提醒自己尸体已经不再是人 — 只是遗骸。
- 可以默默地祈祷，但让地方宗教领袖主持追思会或其他公共仪式。
- 尊重可能与您自己的文化和宗教信仰十分不同的地方文化和宗教信仰。
- 如果时间允许，让您的团队成员聚在一起，相互支持和鼓励。
- 认可工作的可怕的方面，但不要沉湎于对细节的回忆。如果您的工作的某一方面对您特别困难或压力过大，请告诉您的直属主管，更换工作可能会有帮助。
- 灾后不要因在精神上让自己与个人的苦难或惨死分离而感到自责。
- 一些人认为向接受过培训的顾问做情况简述很有用，但另一些人却不这样认为。参加情况简述应当是自愿性的。任何团体情况简述都应当有与您有相同经历的人参加。
- 处理遗骸期间和之后短期内，人们普遍会出现奇怪的梦境和噩梦、感觉紧张或出现侵入性记忆。
- 与亲人分享您的情感反应经常会有帮助，但这样做可能很困难。
- 如果焦虑、忧郁、睡眠困难或易怒在您返家后持续两周以上，您应当向顾问或医生寻求帮助。