

## 灾难后安全、恢复和希望 帮助社区和家庭复原

灾难会给受灾难影响的个人、家庭和社区带来一连串的影响。这些灾难通常会触发人们的恐惧、困惑、悲痛、无助、焦虑、愤怒、自责感，甚至会削弱人们对自我或他人的信心。各种有帮助的干预方法可协助个人和社区恢复。

灾难发生后，政府和救济组织在减轻受害者和更大范围社区成员的悲痛方面起到重要的作用。确保资源（例如食品、衣物和住宅）公平分配和及时获得健康护理可增强信任感和改善结果。在提供干预和救济服务时坚持道德原则则可增强社区的安康。

在与受灾难事件影响的个人交往时，国际灾难应对专家和研究人士一致认为，心理急救（PFA）有助于减轻痛苦的情感，并降低灾难最初反应造成的进一步伤害。你的行动和与他人的交往有助于向处于困境的人提供心理急救，方法是创造和保持（1）安全、（2）平和、（3）与他人紧密联系、（4）自我效能以及（5）充满希望的环境。请考虑以下建议：

### 应当：

- 帮助人们满足对食品和住宅的基本需求，并获取紧急医疗护理。提供有关如何获取这些物品和服务的简单和准确的信息（安全）。
- 倾听愿意分享自己的经历和情感的人说话；请记住不存在错误或正确的感觉（平和）。
- 即使人们表现得很固执，也要表现友善和富有同情心（平和）。
- 继续提供有关灾难或创伤和救济工作的准确信息。这将帮助人们理解现状（平和）。
- 帮助人们与朋友或亲人取得联系（紧密联系）。
- 尽可能让家人在一起；让孩子与父母或其他近亲在一起（紧密联系）。
- 提出切实可行的建议，鼓励人们自助和满足自身的需求（自我效能）。
- 指导人们前往可提供政府和非政府服务的地点（充满希望）。
- 如果你得知很快会获得更多的帮助和服务，请在人们表现出恐惧或担忧时告诉他们（充满希望）。

**灾难发生后，政府和救济组织在减轻受害者和更大范围社区成员的悲痛方面起到重要的作用。**

### 不应当：

- 强迫人们与你分享自己的经历，尤其是极为私密的细节（可能会减弱平和感）。
- 说出简单的安慰话，例如“一切都会好起来的”或“至少你是幸存者”（经常会消除平和感）。

■ 告诉人们你认为他们现在应当有何种感受、怎样思维或行事，或他们本应怎样行动（降低自我效能）。

- 告诉人们你为什么认为他们会感到痛苦，并列举造成他们的个人行为或信念的原因（也会降低自我效能）。
- 作出可能不会兑现的承诺（降低希望）。
- 在需要接受服务的人面前批评现有服务或救济活动（降低希望和平和感）。

### 我一切都很好，我应当怎样帮助别人？

- 经常查看朋友和邻居的状况，尤其是那些可能需要帮助的人。
- 捐赠食品或捐款或付出时间。
- 想办法帮助其他人自助。
- 了解和结识住在周围的人，与他们一起重建家园。

### 怎样跟我的孩子谈论有关灾难的事情？

- 孩子可能不明白发生了什么事，并可能担心还会再发生同样的事。他们可能担心自己的家人、朋友或宠物的安全。
- 倾听孩子诉说，注意他们的言行。留意他们是否出现睡眠问题、烦躁不安、悲伤、愤怒、担忧、学业问题、无法集中注意力听课和无法完成功课。
- 告诉孩子不仅是他们会出现这些问题，并给予他们谈论所发生事情的机会。简单、诚实地回答他们的问题，告诉他们为保证每一个人的安全正在采取的措施。
- 保持日常生活作息安排、活动和规律，提出明确的期待、一致的规定、及时给予反馈、减少不必要的变化。
- 开展一些与灾难事件无关的活动，帮助孩子放松，减轻危机感。

- 为防止造成进一步创伤，限制孩子看电视、上网或使用其他形式媒体的机会，这些媒体会显示令人不安的灾难事件场景。
- 帮助孩子与自己的学校和朋友保持联系。告诉孩子他们可以如何帮助他人和发挥自己的长处，并布置简单的“可行”任务。
- 注意自己的想法、情感和反应，因为孩子会观察你对灾难的反应，从而影响他们的应对方法和行为。

