Center for the Study of Traumatic Stress

Understanding the Effects of Trauma and Traumatic Events to Help Prevent, Mitigate and Foster Recovery for Individuals, Organizations and Communities A Program of Uniformed Services University, Our Nation's Federal Medical School, Bethesda, Maryland • www. usuhs.mil/csts/

了解创伤和创伤事件的作用，帮助防止创伤，缓和和促进个体、组织和社区的恢复，军医大学的项目，国家的联邦医学院，位于美国马里兰州，百塞斯达

## 救援者在对处理众多死者遗骸的情感反应中务必知道的事项

你在处理与这次灾害相关的工作时你可能看到，嗅到，并且接触处理了不同年龄的男人的，妇女的和儿童的尸体。在人的遗骸的附近工作也会激起强烈的哀怜，厌恶和恐怖的感觉，对此悲剧的惨烈无情的憎恶和愤怒 。你可能会为不能承担 足够的救助而有负罪感。这些反应是正常和人道的。你可以选择以泰然处之来达到减轻情感的反应或者您甚而可以使用“ 坟园幽默“使得痛苦和死亡似乎比较起来不那么可怕。这些也是普遍的反应。当受害者是儿童，或者 涉及你爱的人，或者爱你的人时，强烈的情感反应或许是最为痛苦的。即使你在这里之前你已经在灾害环境里工作过，你也可能会有着与你从前所经历的体验有完全不同的反应。记住：强烈的情感反应是高尚的，并且这些正证实你的人道品德。

这里是从其他人在灾害环境里处理死者遗骸学到的经验教训。虽然这些注意事项不可能减轻一个悲惨可怕的事件的程度然而这些将帮助你尽管在经历了痛苦的经验和记忆之后仍然能继续工作和生活而不会被可怕的记忆所魂牵梦扰：

- 记住你的工作有着更高层次上的意义和目的。通过复盖需要鉴定的遗骸和提供受到尊敬的埋葬你显示了你的关心，给出了希望，也为活着的生命防止了疾病的传播。一定要让你的上级领导者知道你与地方政府协调的所有遗骸复原工作的重要努力是需要帮助和重视的。
- 在精神上，也许是很难为您将要看见并且将要做的工作进行充分的准备。了解具体有关工作要求所必备的条件和其他同事的经验是首先有助着手工作的信息。
- 在工作时穿戴防护手套和工作服会减少你患病的风险，时常休息，保持卫生，喝大量液体，并且吃好的食物。当不工作时让你的脚尽量得到休息。工作场所应该有休息、洗手和洗脸，沐浴和取得干净的衣服的设施。
- 在工作时和在停工期间尽量与其他人交谈是非常重要的。这有助于防止你自己的思维或情感的迷失混淆。
- 帮助处在悲痛中的人也可以通过作为一个知情达理的倾听者来达到。不应该错误地表达弱势的情感。记住：强势的情感是正常和高尚的。
- 幽默使精神压力得以松懈释放。在朋友之中私下是可以用 “坟园幽默” 的，但不应该尖对太过广泛的团体或个人，这将会导致冒犯一些团体。（即没有彼此挑剔；没有恶作剧）
- 尽量限制你的对遗骸的暴露接触。每当可能的话也可通过使用屏幕，雨披帷幕，隔离分开，复盖，尸体袋和屏障来限制各种方式的接触。
- 因为使用香水或擦面液来掩盖 令人不快的气味可导致重新触发回忆，通过用嘴进行呼吸要比使用这些物质为好。
- 要富有同情心，但要避免仅仅关注于其中任何一个单独的受害者，特别是那些你所鉴定的遗骸。要避免不必要过多关注某遗骸的个体形象因为这些可以是特别令人悲痛的。
- 在遗骸附近发现的私人用品也许是重要的鉴定身份的证据 。如此用品不应该拿走他们，因为他们对于存活的家族成员或家族来说也许是变得很重要的纪念品。
- 提醒自己：尸体已经不再是人，他们目前只不过是遗骸了。
- 进行默哀祷告是可以的，但要让地方宗教领导去举办纪念仪式或有更多公众参与的 仪式。也许尊重与自己不同的文化和宗教信仰是非常重要的。
- 当时间准许的时侯，和你的队友共同在一起相互支持和鼓励。 承认工作的可怕 方面，但不要让记忆停留在细节上。如果你非常难以工作或是特别的紧张，你是应该告诉你的上级领导者为你暂时调换一下工作。在这以后，不要因为精神上对受难者的疏远而有负罪感。
- 听取有受训练过的心理顾问的心理分析报告被发现对某些人的心理障碍是很有疏导帮助的，而来源于普通人的分析报告则没有什么效果。参与听取分析汇报应该是自愿的。所有小组的分析汇报应该是由能与你分享体验的人参与。
- 在接触人的遗骸的紧张的工作期间或在以后的短期的时间之内，常常出现奇怪的梦想或恶梦，感到紧张或者有侵扰性的记忆是很常见的。与家人经常分享你的 情感反应是很有必要的。但如果你暂时无法

及时就你的体验(即使您要) 与家人进行交谈,那么就非常难实行这个方法。如果在回家以后你的个人情感反应依然是特别的悲伤或者忧虑，沮丧和消沉，难以入睡或脾气爆燥持续超过二个星期你就应该寻找心理顾问师或医师的疏导和帮助。

Center for the Study of Traumatic Stress
Uniformed Services University of the Health Sciences
4301 Jones Bridge Road Bethesda, MD 20814-4799
Tel: 301-295-2470 Fax:301-319-6965
www.usuhs.mil/csts | www.CSTSonline.org

上述的文章由李河博士翻译注解, 如果有问题请联系
hli@usuhs.mil