

心理急救： 您如何为灾难受害者提供身心健康支持

人们经常对灾难产生强烈和不愉快的情感和身体反应。这些反应可能包括困惑、恐惧、绝望、无助、失眠、身体疼痛、焦虑、悲痛、震惊、攻击性、多疑、自责、羞耻感、对宗教信仰产生怀疑和对自我或他人失去信心。多种有帮助的干预方法可协助个人和社区复原。

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。确保资源的公平分配（例如食品、衣物和住宅）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可增强社区的福祉。

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員一致认为，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。您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) 安全感、(2) 平和、(3) 与他人紧密联系、(4) 自我效能和 (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重复、简单、准确的信息（安全感）。
- 倾听愿意分享自己的经历和情感的人说话；请记住感觉不存在错误或正确之分（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）。
- 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）。

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。

- 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）。
- 如果您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）。

不应当：

- 强迫人们与您分享自己的经历，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）。