



認識自然災害

叢林大火、洪水、颶風和乾旱等自然災害，可能瞬間顛覆人們的生活。它們不僅影響環境，還會動搖你的安全感，讓你感到不知所措或對未來充滿不確定。

經歷自然災害可能引發各種複雜情緒。你可能會為失去的人、寵物或家園感到悲痛，或在一切都不確定的情況下，對如何重建感到焦慮。這些感受其實很常見。重要的是要記住，你無需獨自面對這些情緒。

每4位澳洲人中就有1位表示，經歷自然災害會使原有的心理健康問題惡化。

徵兆與影響

自然災害對每個人的影響各不相同。對某些人來說，這種影響是立即顯現的。對其他人來說，可能需要時間才能察覺自己的感受。常見的經歷包括：



感到困頓

難以做出決定，或對從何開始感到不知所措。



情緒反應

感到悲傷、憤怒、內疚、麻木，甚至因度過難關而鬆一口氣。



焦慮與恐懼

擔心接下來會發生什麼、親人的安全，或另一場災難的可能性。



行為改變

疏遠他人、避開與事件相關的提醒，或借助物質來應對。



身體症狀

睡眠困難、持續感到疲憊，或注意到身體的緊繃與不安。



悲傷與失去

哀悼失去的親人、寵物、家園、財物，以及日常生活的規律。

心理準備小貼士

制定應急計劃

規劃疏散路線、列出緊急聯絡人，並與家人、朋友或室友討論計劃，讓每個人都知道該怎么做。

準備應急包

裝入食物、水、藥物和舒適物品等必需品。像照片、書籍或舒緩工具這樣的小東西，可以在壓力時期帶來熟悉感。

下載實用應用程式

像「Get Prepared」這樣的應用程式提供逐步建議、安全警報和工具，幫助你保持資訊靈通和有條理。

實踐日常自我照顧

獲得足夠的睡眠、食物和放鬆時間可以增強韌性，讓你在不確定時更容易管理壓力。

檢查你的文件資料

確保你的保險資料是最新的，並將重要文件（如身份證件、醫療資訊和聯絡人清單）放在容易拿取的地方，以便需要快速撤離時使用。

使用清單來保持條理

下載或製作清單來追蹤任務，例如打包應急包、準備家園，或查看可能需要額外支援的鄰居。

識別災難相關壓力何時及如何出現

制定如下計劃可以幫助你為自然災害前、中、後可能經歷的情緒做好準備。這能讓你更容易察覺當下狀況，並採取有益心理健康的應對方式。

自然災害後的應對

預先察覺

哪些情況或提醒會引發強烈情緒？

例如：新聞報導、特定氣味或聲音、事件週年紀念日

辨識症狀

我如何知道它正在影響我？

例如：睡眠困難、避開某些地方、感到焦慮或緊張

管理

什麼可以幫助我應對？

例如：暫時遠離新聞、與朋友交談、進行接地練習



實用的管理策略



暫時遠離新聞

靜音新聞應用程式和社交媒體的提醒，讓自己遠離令人不安的更新。



命名你的感受

悲傷、憤怒、難過或恐懼，在你經歷過這些後都是正常的。讓自己不加評判地感受這些情緒。



尋求聯繫

與家人、朋友或鄰居談談你的經歷，有助於減輕孤立感。



一步一步來

專注於小而可管理的任務，例如整理一個區域或整理重要物品。



創造平靜的時刻

使用接地技巧，如深呼吸、伸展或到戶外呼吸新鮮空氣，有助於緩解緊張情緒。



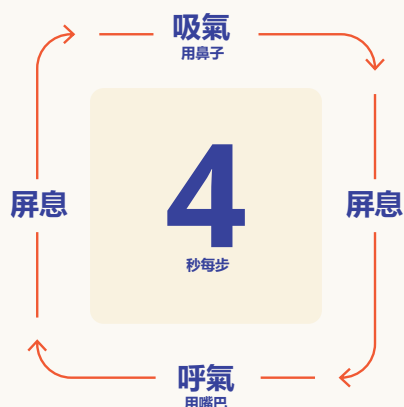
寫下對你有幫助的事

記錄那些能帶給你安慰或讓你感到安全的事物。這在艱難的日子裡可以成為一個有用的提醒。

想立即嘗試些什麼嗎？

如果你感到痛苦或不確定從何開始，像**箱式呼吸法**或**運用五感**這樣的接地技巧可以幫助緩解身體感覺，並將注意力從讓你感到不堪重負的事情上轉移開。你也可以考慮進行**數位排毒**。

箱式呼吸法



5感技巧

尋找...



5個你能**看見**的東西



4個你能**觸摸**的東西



3個你能**聽見**的東西



2種你能**聞到**的東西



1種你能**嚐到**的東西

進行數位排毒



暫時遠離新聞

設定社群媒體使用限制

用戶外散步取代滑手機



每人情況不同，適合他人的方法未必適合你，這很正常。

關鍵在持續嘗試，直到找到最有效的方式。

何時該尋求協助

若出現以下情況，建議諮詢專業醫療人員：

- ✓ 悲傷、憂鬱或焦慮的感覺讓你感到不堪重負，或隨著時間推移沒有緩解。
- ✓ 由於你的情緒狀態，日常任務或人際關係變得難以應對。
- ✓ 開始依賴酒精、藥物或賭博來應對。
- ✓ 災難的回憶不斷侵擾你，或者你不惜一切代價避免觸發回憶的事物。
- ✓ 有自殘的念頭或正在與心理健康問題搏鬥。
- ✓ 感到卡關、絕望或不知如何前進。

尋求幫助可能很困難，但這正是堅強的表現。
隨時可獲得支援，幫助你重掌主導權並對未來懷抱希望。

支援服務就在身邊

在自然災害之前、期間或之後理解和管理你的心理健康，並不是你必須獨自完成的事情。

前往我們的**支援工具箱**，尋找更多實用策略，並發現能提供協助的全國與地方支援服務。

支援工具箱還提供各種心理健康與福祉主題的資訊，你可以根據自身需求隨時探索。

造訪 lifeline.org.au/natural-disasters/services 或掃描 QR 碼以開始使用。

若此刻感到不堪負荷，生命隨時為你提供支持。

我們的服務全年無休，每週7天、每天24小時待命。

☎ 請致電 13 11 14

✉ 傳送簡訊至 0477 131 114

💬 線上即時對話請至 lifeline.org.au/crisis-chat

若生命面臨危險，請立即撥打 000。

