

理解自然灾害



山火、洪水、飓风和干旱等自然灾害能在瞬间颠覆人们的生活。它们不仅破坏环境，还会动摇人们的安全感，让人感到不堪重负或对未来充满迷茫。

经历自然灾害会引发各种复杂情绪。你可能为逝去的亲友、宠物或家园感到悲痛，也可能因在充满不确定性的环境中重建生活而焦虑。这些情绪反应非常普遍。重要的是记住：你无需独自承受。

1/4的澳大利亚人表示，自然灾害加剧了他们原有的心理健康问题。

症状与影响

自然灾害对每个人的影响各不相同。对某些人而言，这种影响是即时显现的。对其他人而言，可能需要时间才能觉察到自己的感受。常见表现包括：



陷入困境

难以做出决定，或因不知从何入手而感到不堪重负。



情绪反应

感到悲伤、愤怒、内疚、麻木，甚至因挺过来而如释重负。



焦虑与恐惧

担忧未来、所爱之人的安全，或另一场灾难的可能性。



行为变化

疏远他人，回避与事件相关的提醒，或借助物质来应对。



身体症状

睡眠困难、持续感到疲惫，或注意到身体的紧张与不安。



悲痛与失去

哀悼逝去的亲人、宠物、家园、财物，以及日常生活的消逝。

心理准备建议

制定应急计划

规划疏散路线，列出紧急联系人，并与家人、朋友或室友讨论计划，确保人人知晓应对措施。

准备应急包

装入食物、水、药物和慰藉品等必需品。照片、书籍或舒缓工具等小物件，能在压力时期带来熟悉感。

下载实用应用

如"Get Prepared"等应用提供分步指导、安全警报和工具，助您保持信息畅通与条理。

践行日常自我关怀

保证充足睡眠、饮食和放松时间，可增强抗压能力，在不确定时期更易管理压力。

检查你的文件资料

确保你的保险信息是最新的，并将重要文件（如身份证、医疗信息和联系人列表）放在容易拿到的地方，以便在需要快速离开时使用。

使用清单保持条理

下载或创建清单来跟踪任务，比如打包应急包、准备家庭用品或查看可能需要额外支持的邻居。

识别灾难相关压力的出现时间和表现方式

制定如下计划可以帮助你为在自然灾害之前、期间和之后可能经历的情绪做好准备。这能让你更容易觉察当前状态，并采取有益心理健康应对方式。

自然灾害后的应对

预判

哪些情况或提醒会引发强烈的情绪？

例如：新闻报道、某些气味或声音、事件的周年纪念日

识别

我如何知道它正在影响我？

例如：睡眠困难、避开某些地方、感到焦虑或紧张

管理

什么可以帮助我应对？

例如：暂时不看新闻、与朋友交谈、进行接地练习



实用的管理策略



暂时远离新闻

静音新闻应用和社交媒体的提醒，给自己一些空间远离令人不安的更新。



说出你的感受

悲伤、愤怒、难过或恐惧在你经历之后都是正常的。让自己不加评判地感受这些情绪。



寻求联系

与家人、朋友或邻居倾诉你的经历，有助于缓解孤独感。



循序渐进

专注于小而可控的任务，比如整理一个区域或归置重要物品。



营造平静时刻

运用深呼吸、伸展运动或到户外呼吸新鲜空气等接地技巧来缓解紧张情绪。



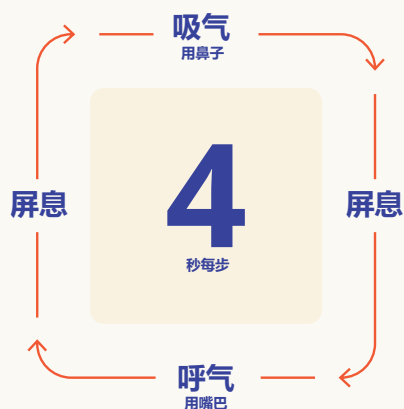
记录有效方法

列出能带给你安慰或安全感的事物。这在艰难的日子里能成为有用的提醒。

想立即尝试些什么？

若感到痛苦或不知从何开始，**方块呼吸法**或**五感调节法**等接地技巧可缓解身体不适，转移你对压力源的注意力。你也可以尝试**数字戒断**。

方块呼吸法



5感技巧

寻找...

-  5个你能**看见**的事物
-  4个你能**触摸**的物体
-  3种你能**听见**的声音
-  2种你能**闻到**的气味
-  1种你能**尝到**的味道

进行数字排毒



暂时远离新闻

设定社交媒体使用时限

用户外散步替代刷手机

每个人情况不同，对他人有效的方法未必适合你，这很正常。

关键是要持续尝试，直到找到最适合你的方式。



何时寻求帮助

出现以下情况时，建议咨询专业医疗人员：

- ✓ 悲伤、焦虑等情绪持续加剧且难以缓解。
- ✓ 日常事务或人际关系因情绪问题难以应对。
- ✓ 开始依赖酒精、药物或赌博来应对。
- ✓ 灾难记忆不断闪回，或不惜代价逃避相关提醒。
- ✓ 出现自残念头或心理健康持续恶化。
- ✓ 感到困顿、绝望或不知如何前进。

寻求帮助可能很困难，但这正是坚强的表现。

随时可获得支持，助你重掌生活并重燃希望。

支持触手可及

在自然灾害发生前、过程中或之后，理解并管理您的身心健康状况并非必须独自面对。

前往我们的**支持工具箱**，寻找更多实用策略，发现能提供帮助的全国及本地支持服务。

支持工具箱还提供涵盖广泛心理健康与福祉主题的信息，你可根据需要随时按自己的节奏查阅。

访问 lifeline.org.au/natural-disasters/services 或扫描二维码以开始获取帮助。

若此刻感到不堪重负，生命热线随时为你提供支持。

我们每周7天、每天24小时待命。

☎ 致电13 11 14

✉ 发送短信至0477 131 114

💬 在线聊天请访问lifeline.org.au/crisis-chat
若面临生命危险，请立即拨打000。

