

桃園市政府衛生局緊急災難事件 安心文宣單張(救災人員自救篇)

面對事件的慘狀，以及救災工作的過度負荷與不順利，甚至危及個人生命財產的損傷。

- 這些沉重的壓力，均會影響您的身心狀態，造成許多的生理與心理反應，您可能會有下列的反應：
 - ✓ 極度疲勞、睡眠不足，產生生理上的不舒服（例如：暈眩、呼吸困難、腸胃不適等）
 - ✓ 失眠作惡夢、注意力無法集中。
 - ✓ 對眼前所見感到麻木、沒有感覺。
 - ✓ 害怕自己崩潰或無法控制。
 - ✓ 對救災不順感到難過、精疲力竭、生氣、憤怒。
 - ✓ 對受災者的慘痛遭遇感到悲傷、憂鬱。
 - ✓ 覺得自己救災工作作得不好，對不起災民。
 - ✓ 喝酒、抽煙或吃藥的量比平時多很多。

- 在目睹這樣嚴重的災變後，這些都是正常的反應。它需要時間來撫平，您可以採取一些應對策略，讓自己儘快恢復元氣。
 - ✓ 適時地將這些感覺和救災經驗，與其他救災伙伴分享。
 - ✓ 給自己適當的放鬆休息與睡眠（環境盡量保持安靜、舒服、自在）
 - ✓ 定時定量的飲食，即使您不太想吃東西(少量多餐)。
 - ✓ 自己與伙伴間互相加油、打氣，不要互相指責。
 - ✓ 肯定自己與伙伴在救災上的努力。
 - ✓ 需要幫忙時，儘快向伙伴們提出，並接受他人的幫助與支持。
 - ✓ 允許自己對救災工作有負向的情緒（生氣、害怕、擔心、不耐煩、想放棄…）。

- 若長時間（三至六個月）您的心情依舊無法平復，這時您需要專業的幫忙，您可於上班時間撥打「社區心理衛生中心」服務專線(03)3325880，我們將由專人進一步協助您。

桃園市社區心理衛生中心 關心您