

我们用群体的力量对抗灾难



灾后压力管理

玛塔·斯图亚特
译言翻译



2008年5月12日，四川省汶川县发生了里氏7.8级地震，迄今为止已经造成了万余人罹难。全国各地都展开了不同形式的救灾行动，捐钱、捐物、献血或者走上抗震救灾的第一线。

作为翻译社区，我们希望以自己的方式表达对灾情的关注，对抗震救灾行动做出贡献。满怀激情的译者们，聚集在译言维基平台上，在最短的时间里，翻译了大量的抗震救灾相关资料。希望我们翻译的资料能对抗震搜救人员、受灾人民有所帮助。

在灾后的艰难时期，如何促进那些家庭的身心健康与幸福。

本手册概要介绍应激（压力）综合征的基本情况以及个人如何有效应对压力的方法。

每个人在日常生活中都能感受到压力的存在。在生活中，我们为重要的或是有意思的事物而兴奋之时，会体验到积极的压力，比如得到一份新工作、新婚、购买新居、彩票中奖、休假甚至遇到一个有趣的新朋友，这些经历会促使我们做出积极反应。

当意外或灾难袭来，比如在自然灾害中失去田地、遭遇旱灾、龙卷风、飓风、农产品贬值、病虫灾害或者火灾时，我们将承受消极的压力。灾难会带给我们痛苦的压力。

此外，亲友去世、人身伤害、疾病以及婚变，也会带来消极的压力。

频繁的刺激会导致极端的应激。过大的压力也会引起我们生理或心理的反应。每个人对压力的反应各有不同，不同人承受压力的限度也有差别。

我们能否有效驾驭压力，很大程度上取决于我们的个体差异。

什么是压力？

压力是我们的身体在适应不断变化的环境时所承受的“损耗”。

据应激反应的研究先驱汉斯·泽利厄（Hans Selye，奥匈帝国出生的加拿大医生和生理学家）所言，“压力是人们对日常生活中某些改变的反应。”

压力会影响我们的身心，并引发我们的积极或消极的情绪。

“压力源自任何需要我们做出行为变更的情境。任何改变，不管是好是坏，都会让人觉得有压力。同样，无论这种改变是积极的还是消极的，人们所做出的生理反应都是相同的。”（拉扎勒斯 [Lazarus]，2000）。

压力的症状

当人有压力时，身体便会产生额外的能量以保护自身。这将导致人体生理系统的不平衡。

这些额外的能量需要有所控制，以促进身体回复至平衡状态。

美国心理协会（APA）定义了四种不同类型的压力：急性压力、间歇性急性压力、慢性压力、创伤性压力。

这里是对各种压力症状的一个总结（《压力消除和缓解技巧》，第 10-17 页，拉扎勒斯）

第一种：急性压力

这指的是打乱你的计划或干扰你日常生活的事情：导致你上班迟到的堵车问题、错过最后期限、与孩子老师的意外碰面。急性压力事件在每个人身上都会发生，但它们是可控制的。

急性压力症状：

- 情绪困扰：担心，愤怒，烦躁不安，焦虑，沮丧，急躁
- 体征：疲劳，头痛，背痛，下巴疼痛，颤抖，手脚冰冷，以及可导致肌肉、肌腱和韧带拉伤的肌肉僵硬。
- 消化系统紊乱：胃灼热，胃酸过多，腹泻，便秘，肠胃胀气，肠易激综合征
- 生命体征紊乱：血压上升，心跳加速，手心出汗，心悸，头晕，呼吸急促，胸痛
- 精神障碍：精神错乱，注意力不集中，犹豫不决，思维失控、心神不宁、空虚等。

第二种：间歇性急性压力

间歇性急性压力的特征是对任何事物都有强烈反应：如典型的A型人格，他们有过度的竞争欲望、具有攻击性、缺乏耐心，并且总感觉时间紧迫。有间歇性的急性压力的人总担心灾难时刻会发生。

间歇性急性压力症状（急性压力的症状除外），还有：

- 持续头痛
- 高血压
- 哮喘
- 胸痛
- 心脏病

第三种：慢性压力

慢性压力是经过长期积累形成的压力，对人体有很大伤害。

贫穷、疾病、家庭不和、工作不适均可引发慢性压力。

慢性压力症状：

- 食欲不振，或暴饮暴食
- 缺乏安全感、满足感
- 免疫系统功能下降
- 心脏病
- 关节、脊背、下颌或肩膀部位慢性疼痛
- 悲观
- 厌世

- 暴怒、经常性愤怒
- 注意力不集中
- 胃溃疡
- 应对能力下降
- 沮丧
- 长期疲乏
- 偏头痛
- 长期焦虑
- 孤僻
- 易怒
- 愤世
- 绩效水平低
- 消化功能紊乱

第四种：创伤性压力

人们在经历痛苦之后会引发创伤性压力。如遭遇事故，目睹骇人罪行，失业，或农民因干旱或人为灾害等面临严重资金问题等等。

遭受创伤性压力的人们会有非常极端的情绪反应。这些打击会

令人茫然无措，并试图通过否认伤痛的存在来自我搪塞，以逃避那些震颤心扉的记忆。

创伤性压力的症状有：

- 情感上：不可预测的、强烈的情绪波动；焦虑；神经过敏；沮丧。
- 思维上：记忆倒闪；对过往历历在目的鲜活记忆；注意力涣散。
- 体征上：心跳加速；发汗；头痛，反胃，胸痛，全身疼痛，消化不良。
- 人际关系上：行为紧张，常与家人或同事争吵；逃避集体活动，独来独往。

应对技巧

我们可以做些什么来应对生活中的压力？

当你所满足的某种精神状态受到威胁之时，你会通过思考、感知或行动去应对，以维持这种状态。典型的应对不是单一的反应。由于压力因素具有留存性、持续性和易变性，因而只有一系列反复进行的反应才足以应对。

实用技巧

问题 - 指向	环境 - 指向	情绪 - 指向	自我 - 指向
认识你的敌人：什么在导致压力？	努力让你的家庭更稳定	建立并维持良好的人际关系	通过走路、远行、读书等方式放松
建立压力管理计划	减轻工作场所的压力	保持乐观心态望	呼吸
利用社区资源	呼吸新鲜空气，远离雾霾	保持幽默感	到户外去
与家人谈论困扰你的压力	意识到所处环境中你能够改变和不能改变的事物	对自己好一点，积极养成健康饮食的习惯	减少糖类和脂肪的摄入
建立家庭压力应对计划	接受别人的帮助	参与精神层面或基于信仰的活动	喝开水
时间管理	寻找自己对环境的控制感	每天空出时间让自己安静一会儿	定期有氧训练
财务管理	与别人交流你的价值观、目标和行动计划	通过定期训练建立自尊和管理压力	参与精神层面的活动，享受心灵的按摩

缓解面对压力时的剧烈情绪	列出对你很重要并能影响自身状态的事物	建立思考和行为策略来控制你的情绪	充足的睡眠
寻求专业人员的帮助	与密友交流彼此的压力	参与成员互助小组	戒除咖啡因、尼古丁等兴奋剂，戒除酒精和毒品

附：灾后心理压力疏导

自然灾害不仅导致一系列的财产损失，很多时候也留下了数以千计心理失衡的受灾者。在灾后重建期间，除了重修建筑物与更换物质财产，受灾者还需要花费时间，去恢复自身的情感平衡。对于缺乏生活阅历指导方向的孩子来说，这一点尤为重要。

小贴士

- 要非常有耐心。
- 确定什么是真正重要的。将这一点牢记在心：关于什么应该放在第一位，你配偶的看法与你的看法可能有所不同。
- 不要期望一切会即刻恢复原状。承认这一点：生理和心理的复原都需要时间。
- 要意识到，灾难幸存者遭受了创伤，他们在灾难过后表现出怀疑，愤怒，悲伤，焦虑以及沮丧都是非常自然的。
- 要意识到，幸存者的情感会起起伏伏，他们的情绪会意想不到地变化。
- 在进行灾后重建工作时，不要忽视孩子的感受。要让他们感觉到你是他们的依靠，会给予他们额外的关注、关爱和扶持，以渡过难关。

- 安慰他们，让他们理解，你面对的种种困难不是他们的责任。
- 在灾后重建工作中，尽量保证家人饮食的营养均衡。
- 专注于全局，而非细枝末节，会使你对自己的能力充满信心。
- 向朋友，家人，心理医生，或是教会人员倾诉。危难时刻，一个能给予你支持的人际网络非常重要。
- 警惕当你在压力之下诉诸于不良习惯的倾向。

愿逝者安息，愿生者长存。