

創傷壓力的自我照顧法寶：

善用社會支持



對救災人員而言，可能直接或間接地暴露在創傷事件中，此時尋求社會支持能幫助減低痛苦的感覺；所以保持與他人接觸，建立與他人連結的關係，更有助於救災人員自我照顧能力的增加，支持對象可以是家人、朋友、或其他救災人員。

尋求社會支持對象包括

- 配偶或親密伴侶
- 信任的家庭成員
- 摯友
- 牧師、或其他神職人員
- 醫生或護士
- 危機諮商員或其他諮商人員
- 支持性團體
- 同事
- 寵物

要...

- 審慎決定要和誰談
- 由實際的事情談起
- 徵詢對方這是不是適合討論的時機
- 事先決定要討論什麼
- 讓別人知道你需要談談，或只是陪伴
- 告訴對方你很感謝他們的傾聽
- 選擇適合的時間和地點
- 當你準備好了以後，討論令你痛苦的想法和感覺
- 讓別人知道你需要什麼，或是他們可以如何幫助你— 簡單扼要，一件他們現在可以幫助你的主要的事

不要...

- 因為你不希望使別人苦惱而沉默不語
- 因為你擔心成為別人的負擔而沈默不語
- 假設別人不想聽
- 等到你已經壓力過大或過累，以至於無法全然從別人的幫助獲益

尋求社會支持的方法

- 打電話給朋友或家人
- 參與支持性團體
- 增加與現有同伴或朋友的接觸
- 恢復或開始參與教會、其他宗教團體活動

參考資料：

陳淑惠、龔怡文、潘元健、劉于涵（2007）。*心理急救操作手冊第二版（譯）*。台大心理系，台北市。〔譯自 National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD, *Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition*. July, 2006.〕。