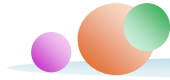


創傷壓力的自助法寶：

憤怒管理



災難後充滿壓力的處境，可能使得救災助人者變得同仇敵愾、易怒、且難以控制怒氣。在處理憤怒時，你可以：

- 告訴自己，災難發生後產生憤怒情緒及挫折感是相當普遍的。
- 討論憤怒如何影響個人生活（如和朋友、家人間的關係，包括教養小孩）。
- 將憤怒的經驗正常化，並討論憤怒如何增加人際衝突，讓別人離你而去，甚至可能造成暴力。
- 針對自己的憤怒情緒，想達成哪些改變。
- 比較抱持憤怒與因應憤怒（不再憤怒或將之導向正面活動），這兩種方式分別能夠怎麼樣的幫助或傷害自己。
- 強調有一些憤怒是正常、甚至是有幫助的，但太多的憤怒會對想做的事有不好的影響。

一些建議的憤怒管理技巧包括：

- 採取「暫停」或「冷靜」的策略（離開並且冷靜，暫時先做其他的事）。
- 跟朋友聊聊使自己生氣的事。
- 進行運動以紓緩緊張（散步、慢跑、伏地挺身）。
- 在日記裡記錄自己的感受，以及可以做些什麼以改變情況。
- 提醒自己憤怒不會幫助我們達成目標，且可能會傷害重要的關係。
- 以正向的活動使自己分心，例如看書、禱告或冥想、聽愉快的音樂、參加宗教或其他正向團體的活動、幫助朋友或其他需要的人…等。
- 以不同的方式看待自己所處的情境，以別人的角度來看，或找出一些自己的怒氣已超過正常界線的理由。
- 就父母/照顧者而言，當你感到非常憤怒或焦躁的時候，請其他家庭成員或成人暫時幫忙帶小孩。

假使上面建議的憤怒管理技巧，仍就無法使你控制你的生氣，或甚至你發覺自己變得激動、暴力，請尋求緊急醫療與聯絡安全人員的協助。

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.〕。