



# 如何应对沉重事件

Chinesisch



© Rosel Eckstein/PIXELIO

## 当事人信息手册

以下这本小册子中收集了一些在特殊环境下可能对您有用的重要信息。

### 可能出现的反应

事故、暴力行为或灾难等令人心情非常沉重的事件，以及亲近的人突然死亡，会激起许多人暂时性的强烈的反应和感情。其中也可能涉及到目击者、救助者及充满哀思的死者家属。

在这类事件发生时很多人会有以下列举的反应：

- 无助
- 惊恐
- 沮丧
- 犯罪感
- 极度波动的情绪
- 迷茫
- 不知所措
- 无法进行正常的日常活动

出现这些以及类似的反应在遭遇不寻常的打击事件后是正常的，通常在几天后会逐渐减轻。



但是有时候也会出现一些其他症状，例如：

- 高度紧张、惊吓
- 睡眠不佳、梦魇
- 感到人生没有意义、没有希望
- 记忆空白、难以集中注意力
- 难以摆脱的痛苦记忆或者图像
- 食欲不振，极度疲倦
- 对酒精或镇静剂更加依赖

上述反应通常也会每周减弱，并最终完全消失。

### 您可以为自己做些什么？

如果您经历了一件对您打击很大的事情，休息会对您有所帮助。给自己一段休息调整的时间，来消化所遇到的事情以及让自己慢慢恢复。

- 您应该更多关注您眼下的需求并且拿出时间去满足这些需求
- 不要压抑自己的感受，向您的知己好友倾诉
- 尝试尽快回到您的日常生活规律中去
- 给自己时间。不要指望时间会删除您的记忆。您目前的感受还将伴随您很长一段时间。
- 花时间做一些平时给您带来快乐并且可以让您放松的事情。

不要犹豫接受相应的心理和心灵治疗

### 您的家人和朋友可以为您做些什么？

家人和朋友的理解，对当事人更好地消化所遭遇的事情有很大的帮助。很多时候，知道自己不是一个人，已经让人感到很安慰。

在当事人说起遭遇的事情时，

- 请用心聆听
- 请抽出大量的时间
- 请重视当事人的感受

在经历某些事件后，需要安排和处理一些事情。

有人给予实际的帮助可以减轻不少压力。

不过原则上最重要的是帮助当事人尽快回到熟悉的日常生活中去。

### 更多帮助

有时候会出现这种情况，即发生的事件对当事人造成的影响非常之大，这时候最好寻求专业的帮助。特别是当上文描述的正常反应持续时间超过4个星期。

尤其是出现以下迹象时：

- 当您感觉，您的情绪和感受长时间无法回复正常
- 当您梦魇不断或者睡眠持续不佳
- 当您经常不情愿地回忆起发生的事件
- 当您有意回避某些能够引起您对事件的回忆或者和事件相关的事情或地点
- 当您在事件发生后开始或者更多地抽烟、喝酒、服用毒品或药物
- 当您的工作效率持续下降
- 当您和伴侣的关系或者性生活深受影响
- 当您没有人可以倾诉您的感受时，虽然您十分需要对人倾诉

请您重视上述迹象。这时候寻求外来的专业帮助至关重要，以免留下严重的后遗症。在德国全国范围内有很多可以为您提供这方面帮助的机构。其中包括例如咨询中心、心理医生、心理咨询师和医生等。



您可以从以下单位获得详情：  
 Bundesamt für Bevölkerungsschutz  
 und Katastrophenhilfe (BBK)  
 Provinzialstraße 93, 53127 Bonn  
 Postfach 1867, 53008 Bonn  
 Telefon: +49(0)228-99550-0  
 poststelle@bbk.bund.de  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)  
 © BBK 2020

递交方式：

Telefon  
 Telefax  
 Mail