

# 给医疗和急救从业者的小贴士

## 在灾难或创伤事件后帮助幸存者 **应对哀伤**



翻译 @ 张博涵 @ 孙晓宁  
编辑 @ 丁凡

### 介绍

哀伤是因失去重要的人或事物而引起悲伤、心痛和困惑的正常情绪反应，也是灾难或其他创伤事件后人类的普遍反应。作为医疗和急救从业者，您需要在灾难或其他创伤事件发生后帮助他人应对和处理他们的哀伤—即使您自己也正在经历它。

这则小贴士为医疗和急救从业者提供了与正在经历哀伤的幸存者进行沟通的准则。其中包括有关哀伤进程的背景信息、在哀伤进程被打断并发生复杂性或创伤性哀伤时出现的情况、以及一些可提供额外帮助的实用资源。

### 与幸存者沟通的小贴士

医疗和急救从业者有机会通过富有同情心的交流大幅减少幸存者的恐惧和焦虑。在这阶段所实施的积极或消极的干预，都会影响长期的哀伤过程。无论是与一位正在应对丧失的幸存者或家庭成员说话，还是同一群幸存者或其他专业人员交谈，请确保您通过以下方式进行沟通：

## 与幸存者沟通的小贴士

- 清楚地表明您的身份和角色。
- 平静地沟通。进行眼神交流，并保持开放的姿态（避免交叉双臂或双腿、身体前倾、或站 / 坐在正对着对方的地方）
- 传达温暖。表达同理心，使用温和的语气和友好的示意，并且仔细地倾听。
- 慢慢说。在必要时重复自己的话。
- 不要用委婉语。例如，在告知对方的亲人已经离世或失踪时需要非常清晰地说明。
- 真实且柔和。不要进行猜测，或说“一切都会好的”这样宽泛的话语。

- 承认遭受苦难者的情绪。带着尊重与对方交谈。
- 用具体问题来帮助对方集中注意力。使用封闭式问题（可通过选择“是”或“否”，或提供特定信息来回答的问题），并解释您提出这个问题的原因。
- 倾听并允许情感表达或哭泣，不要打断。
- 不要回答超出您专业知识的问题。将对方转介给合适的专家。
- 避免使用自己生活中的事例，将注意力集中在当前正遭受苦难的人身上。
- 在肢体语言中寻找线索，并询问对方是否想独自待着。

## 复杂性或创伤性哀伤是什么？

在灾害或者其他创伤事件发生后，可能有很多因素会干扰到正常的哀伤过程，从而增加复杂或创伤性哀伤的风险。无论灾害是自然发生还是人为引起的，失去所爱之人的哀伤可能会被家园或财产损失引起的悲伤和愤怒所复杂化，同时还伴有因对社区失去安全感而感到的恐惧或焦虑。在有些情况下，在灾难之后满足物质需求是比为了失去的生命而哀伤更加重要的。对于物质的需求可能会延迟、增长，或者增加正常哀伤过程的复杂性。

复杂或创伤性哀伤是一种不会结束也不会帮助您回归日常生活的哀伤。对于大多数人来说，强烈的哀伤感会随着时间的推移慢慢减弱，在经历损失的6个月内慢慢消失。但若您在经历复杂或创伤性哀伤，您可能在很多个月甚至很多年之内都不会感到哀伤情绪的减退。随着时间的推移，您甚至可能会感到自己悲伤、愤怒，和孤单的感受变得越来越强烈。

# 复杂或创伤性哀伤的 症状：

- 对于死亡或损失感到强烈的愤怒
- 无法思考任何除所爱之人之外的任何事情
- 丝毫不想要被提醒到自己所爱之人
- 经历噩梦或者侵入性思想
- 感到深深的孤独感以及对失去之人的渴望
- 感到自己不信任其他人
- 感到无法维持日常活动或者履行职责
- 感到生活很苦涩并且嫉妒那些没有被哀伤所影响到的人
- 无法享受生活或者不记得那些与自己所爱之人在一起的快乐时光

## 哀伤的表现形式

哀伤是生活的一部分。它是应对死亡、离异、失业、迁居，或疾病的一种强烈的，有时候让人感觉有压倒性的反应。它也可能在灾害或者其他创伤性事件之后发生。如果您正在经历哀伤，您可能会感觉到空虚和麻木，或者无法感受到快乐或悲伤。您也可能感到愤怒。您可能会经历一些生理上的反应，包括

- 发抖或者颤抖
- 肌肉无力
- 反胃以及进食困难
- 睡眠困难或者呼吸困难
- 口舌干燥

## 灾难是如何增加复杂性或创伤性哀伤风险的？

自然或人为的灾难或其他创伤事件，都会影响幸存者对哀伤的体验。以下这些因素可能会增加他们遭受复杂性或创伤性哀伤的风险：

- 突发、创伤性、或暴力死亡
- 孩子的死亡
- 多人死亡和大范围的哀伤
- 缺少亲人死亡的实质证据
- 无法获得他人的支持，通常是因为他们也正在应对自己的丧失
- 压垮个体应对能力的毁灭性丧失（包括失去亲人、财产、社区、和工作等）