

怎样应对 就地避难



翻译 @ 张淼

编辑 @ 丁凡

会发生什么：常见的反应

简介

就地避难是应当地官方的要求，人们就地停留一段时间，比如在自己或者亲人的家中，学校，或者工作单位。由于紧急情况（例如暴力威胁），天气情况（如龙卷风或飓风）或公共卫生状况（如传染病暴发），可能需要人们在适当的地方进行庇护。因此，就地避难，也称为“封锁”。

本则小贴士描述了与就地避难相关的反应，同时提出了对隔离期间自我关怀和照顾家人的建议。

就地避难可能会带来一定的压力感。如果您因迫在眉睫的暴力或恶劣天气威胁而进行躲避，您的首要任务是确保您和周围他人的安全，如锁上门，远离窗户，并在尽可能的情况下留在室内。

每个人对压力情况的反应都不同。由于紧急困难而进行就地避难的典型反应包括：

- 对于当前状况的焦虑感
- 对于自身以及暂时不在一起的亲友安全的恐惧以及焦虑
- 担心无法有效照料自己孩子以及需要照料的其他人
- 对于需要庇护多久以及将要发生的事情的不确定感，愤怒或者受挫感

常见的反应: (续)

如果在庇护场所庇护超过几个小时的话, 您可能还会体验到:

- 隔绝感, 孤独, 悲伤或无聊
- 关于无法正常工作或照顾孩子的罪恶感
- 担心收入减少
- 睡眠或进食方式发生变化

在庇护现场的应对方法

了解风险

考虑伤害自己和其人的真正风险, 例如, 在传染病暴发的情况下, 公众对风险的认识常常不准确。当尽管感染的风险很低时, 媒体报道可能会给人以疫情迫在眉睫的印象。建议采取以下步骤以获取事实:

- 及时了解最新情况, 但要避免全天候收听或收看新闻报道, 以免增加焦虑和担忧。此外, 儿童在电视上收听和看到的东西更易受到影响。
- 寻找可靠的信息以获取有关情况的信息

制定计划

您可以通过以下方式提前准备备用的避难所:

- 组装应急物资套件, 其中应包括至少 2 周的水和可存放的稳定的食品, 药物, 宠物食品, 手电筒和备用电池。
- 找到您的雇主以及孩子的学校或日托工作人员, 询问他们打算如何安排临时庇护所
- 如果您需要针对慢性健康, 精神健康或药物使用状况的医疗服务, 在无法来办公室或诊所的情况下, 请事先向医疗工作者咨询。
- 与家人一起制定一项应急计划, 其中包括每个人的联系信息, 以及确保如果家人没有住在一起的话, 所有人员都能尽快相互确保安全
- 收集有趣的活动、书籍、游戏和玩具, 让孩子开心, 并找到一些让自己忙碌的事情, 比如收集书籍, 电影和游戏

使用实际方法应对

在避难的同时，您可以做很多事情，使自己保持冷静

- 通过做对自己有用的事情，经常放松身体，进行深呼吸，伸展，冥想或祈祷，洗脸和洗手，做一些让自己愉悦的爱好

- 在压力很大的事件之间保持自己的步调，并在艰巨的任务后做一些有趣的事情

- 做自己喜欢的活动：吃一顿饭，读书，听音乐，洗澡或与家人聊天。

- 如果对您有所帮助的话，请与亲人和朋友谈谈您的经历和感受。

- 保持希望和积极思考；保持记日记的习惯，并写下自己感激或做的很棒的事情

保持联系

与家人，朋友和您信任的他人保持联系是应对任何压力情况的最有用方法之一。由于技术的进步，可以在庇护场所内通过科技手段与他人保持联系。您可以：

- 利用 Skype/FaceTime/ 微信等最新技术与亲朋好友“面对面”交谈。

- 定期通过文字短信与他人联系。

- 利用诸如微博，Facebook 和 Twitter 之类的社交媒体网站，以洞悉世界上正在发生的事情——同时确保您参照来源的可靠性，并避免那些令你产生压力或担忧的网站。

- 通过短信或电子邮件及时注册紧急警报预警系统，以确保立即获得最新预警信息

- 如果有持续的酒精或药物滥用问题，如需联系，请考虑致电您当地的酒精戒瘾互助小组或工作人员。

通过电话与医生讨论健康问题

现在，许多医疗工作者可以通过电话咨询，网站交流，Skype，FaceTime 或电子邮件与患者互动。在紧急情况下，如传染病爆发，人们可能需要隔离几天或更长的时间时：

- 询问您的医疗人员是否可以安排针对精神健康，药物使用或生理健康的远程咨询预约
- 如果您担心自己或亲人可能存在的身体症状，请致电医生或其他医疗人员。
- 如果您感到压力大或处于危机，并在庇护的场所中无法找到您的医生，请拨打当地求助热线电话寻求支持

会发生什么： 解除警报之后

解除警报以及庇护要求之后，大多数人都能够恢复正常活动。但是部分人群，包括儿童，可能很难回到平常的生活中去。以下是几种支持儿童的手段：

- 解释危险已经过去，以及过去发生的事情不是他们的错
- 尝试尽快恢复正常日常活动
- 鼓励他们谈论或写下他们的感受，但不要对他们施加压力。

如果您或您的亲友遇到应激过度的症状，如入睡困难，食欲产生较大改变的问题，无法进行例行的日常活动或使用药物或酒精来应对压力，请与当地医疗机构进行联系。