

如何管控您在槍擊事件後的悲痛情緒

也許您無法理解社區中，甚至工作場所或軍事基地怎麼會發生大規模槍擊事件，也不懂為何會發生如此可怕的事。

也許您無法理解怎麼會發生槍擊事件，也不懂為何會發生如此可怕的事。這些問題可能永遠都不會有令人滿意的答案。

但我們知道，發生這類創傷事件後，人們通常會出現各種不同的情緒反應。這些感受可能包括驚嚇、悲傷、麻木、恐懼、憤怒、失望、悲慟等等。您也許發現自己會失眠、注意力難以集中、食不知味，或者連簡單的事都記不住。這些都是常見的反應，過一段時間應該就會消失。

慢慢地，來自家人和朋友的關懷和支持可幫助減輕情緒衝擊，最終能讓悲劇事件造成的改變較為容易掌控。也許您會覺得現在所處的世界比以往更加危險。您需要一些時間才能恢復平靜安寧的感覺。

在此同時，也許您會懷疑該如何讓日常生活繼續下去。您可以在接下來的日子裡增強自己的適應能力(面對困境時良好適應的能力)。

以下提供幾項實用提示

- **討論相關事件。**請關心您也願意聆聽您的顧慮的人給您支持。獲得支持和關心能讓人感到安心、有所慰藉。和曾有過類似經歷的人談話通常會有所幫助，能讓您覺得自己並非特例，毋須孤軍奮戰。
- **努力保持平衡。**發生悲劇事件時，人們很容易變得不知所措，對於未來感到絕望或悲觀。要提醒自己：還是有具有意義和令人安心，甚至能振奮人心的人物和事件，由此平衡負面情緒。努力保持平衡能讓您獲得力量，對自己和周圍世界抱持更健康的觀點。
- **關機和休息。**也許您希望掌握時事，但要盡量限制自己接觸的新聞量，包括來自網路、電視、報紙和雜誌的新聞。雖然新聞能讓您掌握時事，但接觸過多新聞可能反而會讓您感到壓力更大。這些影像威力強大，可能會喚醒您的悲痛情緒。此外，也要安排休息時間，讓自己不要一直去想事件始末，而應該將重心放在您喜歡的事物上。盡量去做能提振情緒的事。
- **接受自己的感受。**要記得：發生創傷事件後，出現各種情緒反應是正常現象。您也許會感到巨大壓力，類似於身體受傷時產生的影響。例如，您可能會覺得筋疲力竭、身體痠痛或失去平衡。
- **照顧好自己。**保持健康行為，讓自己更有能力應對過大的壓力。飲食均衡、睡眠充足，而且要在日常生活中養成進行體能活動的習慣。避免酒精和藥物，因為此類物質可能只會壓

抑您的感受，而無法幫助您管控和減輕悲痛情緒。此外，酒精和藥物可能會加劇情緒或身體方面的痛苦。建立或重新建立生活習慣，例如在固定時間用餐和養成運動習慣。如果您失眠，試著做一些放鬆技巧，例如深呼吸、冥想或瑜伽。

- **幫助他人或做有意義的事。** 尋找所在社區提供的資源，瞭解自己可以如何幫助遭受事件影響的人，或有其他需要的人。幫助他人益處良多，往往也能讓自己感覺更好。
- **如果您近期因為這次事件或其他悲劇事件而失去親人或朋友。** 別忘記，悲慟是漫長的過程。給自己時間體驗種種感受，並最終復原。對部分人而言，擺脫悲痛情緒的方法也許是待在家中；而對其他人而言，則可能是恢復日常慣例。這類事件帶來的震驚和創傷需要時間才能慢慢平復。通常預期會出現許多上下起伏，包括「生存者愧疚感」— 因自己逃過一劫，但其他人卻無法幸免於難而感到愧疚。

對許多人而言，運用前述的實用提示或策略也許便足以度過目前的危機。但有時候，也有人會受困其中，或難以管控劇烈的反應。心理醫生等持照精神健康專業人員可協助您制定適當策略，走出目前的傷痛。如果您無法正常生活或進行日常生活的基本活動，務必要[尋求專業幫助](#)。

也許您覺得自己不可能走出這類悲劇事件的傷痛。堅持下去，並相信自己有能力度過眼前的各種挑戰。採取本指南中的步驟可幫助您因應當前的艱難處境。

感謝美國心理學會 (APA) 以下成員協助撰寫本實用提示表：Dewey Cornell 博士、Richard A. Heaps 博士、Jana Martin 博士、H. Katherine O'Neill 博士、Karen Settle 博士、Peter Sheras 博士、Phyllis Koch-Sheras 博士和諮商心理學組 (Div. 17) 成員。

資料來源：<https://www.apa.org/topics/gun-violence-crime/mass-shooting>