

## 如何管理您在枪击事件后的悲痛情绪

也许您无法理解社区中，甚至工作场所或军事基地怎么会发生大规模枪击事件，也不懂为何会发生如此可怕的事。

也许您无法理解怎么会发生枪击事件，也不懂为何会发生如此可怕的事。这些问题可能永远都不会有令人满意的答案。

但我们知道的是，发生这类创伤事件后，人们通常会出现各种不同的情绪反应。这些感受可能包括惊吓、悲伤、麻木、恐惧、愤怒、失望、悲恸等等。您也许发现自己会失眠、注意力难以集中、食不知味，或者连简单的事都记不住。这些都是常见的反应，过一段时间应该就会消失。

慢慢地，来自家人和朋友的关怀和支持可帮助减轻情绪冲击，最终能让悲剧事件造成的改变较为容易掌控。也许您会觉得现在所处的世界比以往更加危险。您需要一些时间才能恢复平静安宁的感觉。

与此同时，也许您会怀疑该如何让日常生活继续下去。您可以在接下来的日子里增强自己的适应能力(面对困境时良好适应的能力)。

以下是几项实用提示

- **谈论相关事件。**请关心您也愿意聆听您的顾虑的人给您支持。获得支持和关心能让人感到安心、有所慰藉。和曾有过类似经历的人谈话通常会有所帮助，能让您觉得自己并非特例，无须孤军奋战。
- **努力保持平衡。**发生悲剧事件时，人们很容易变得不知所措，对于未来感到绝望或悲观。要提醒自己：还是有具有意义和令人安心，甚至能振奋人心的人物和事件，由此平衡负面情绪。努力保持平衡能让您获得力量，对自己和周遭世界抱持更健康的观点。
- **关机和休息。**也许您希望掌握时事，但要尽量限制自己接触的新闻量，包括来自网络、电视、报纸和杂志的新闻。虽然新闻能让您掌握时事，但接触过多新闻可能反而会让您感到压力更大。这些影像威力强大，可能会唤醒您的悲痛情绪。此外，也要安排休息时间，让自己不要一直去想着事件，而应该将重心放在您喜欢的事物上。尝试去做能提振情绪的事。
- **接受自己的感受。**要记得：发生创伤事件后，出现各种情绪反应是正常现象。您也许会感到巨大压力，类似于身体受伤时产生的影响。例如，您可能会觉得筋疲力竭、身体酸痛或失去平衡。
- **照顾好自己。**保持健康行为，让自己更有能力应对过大的压力。饮食均衡、睡眠充足，而且要在日常生活中养成进行体能活动的习惯。避免酒精和药物，因为这些物质可能只会压

抑您的感受，而无法帮助您管控和减轻悲痛情绪。此外，酒精和药物可能会加剧情绪或身体方面的痛苦。建立或重新建立生活习惯，例如在固定时间用餐和养成运动习惯。如果您失眠，试着做一些放松技巧，例如深呼吸、冥想或瑜伽。

- **帮助他人或做有意义的事。** 寻找所在小区提供的资源，了解自己可以如何帮助遭受事件影响的人，或有其他需要的人。帮助他人益处良多，往往也能让自己感觉更好。
- **如果您近期因为这次事件或其他悲剧事件而失去亲人或朋友。** 别忘记，悲恸是漫长的过程。给自己时间体验种种感受，并最终复原。对部分人而言，摆脱悲痛情绪的方法也许是待在家中；而对其他人而言，则可能是恢复日常惯例。这类事件带来的震惊和创伤需要时间才能慢慢平复。通常预期会出现许多上下起伏，包括“幸存者愧疚感”——因自己逃过一劫，但其他人却无法幸免于难而感到愧疚。

对许多人而言，运用前述的实用提示或策略也许便足以度过目前的危机。但有时候，也有人会受困其中，或难以管控剧烈的反应。心理医生等持照精神健康专业人员可协助您制定适当策略，走出目前的伤痛。如果您无法正常生活或进行日常生活的基本活动，务必要[寻求专业帮助](#)。

也许您觉得自己不可能走出这类悲剧事件的伤痛。坚持下去，并相信自己有能力度过眼前的各种挑战。采取本指南中的步骤可帮助您因应当前的艰困处境。

感谢美国心理学会 (APA) 以下成员协助撰写本实用提示表：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 博士和咨询心理学组 (Div. 17) 成员。

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