

普吉岛翻船事故后 需警惕幸存者不愿独活

情绪如同大海 平静下酝酿的巨浪更危险

新闻背景

7月5日,泰国普吉岛三艘游船在风浪中倾覆,其中两艘载有中国游客。这起事故被认为是泰国近十年来最大的沉船事故。截至7月8日晚间,仍有多人处于失联状态,已确认41名遇难者中,有13名儿童。在事件亲历者的讲述中,人们可以感受到“几层楼高的巨浪”带来的令人绝望的恐怖。

当灾难性事件发生时,无论是亲历者、幸存者、遇难者家属还是普通的新闻观看者,情绪都会受到不同程度的冲击,内心会留下或大或小的创伤。心理专家提醒,巨大灾难不是普通人的心理能够承受的,尤其需要警惕的是那些“平静者”,若不良情绪得不到及时疏导,可能会在不久的将来导致更加不堪设想的结果。



A 幸存者： 一家五口上船 剩下我一个也成了“遇难者”

在媒体报道中,浙江金华57岁的郑兰庆老人的遭遇令人唏嘘,事发时他一家五口都在出事的“凤凰号”游船上,最终仅剩他一人幸存归来,妻子、女儿、女婿、外孙女全都不幸遇难。“我们一家五口在船上,剩下我一个也成了‘遇难者’。”郑兰庆的话语中透露出这次灾难带给他的巨大心理创伤。

沈阳大学心理系教授、沈阳市心理研究所社会与发展心理研究室主任刘梅认为,亲身经历过灾难事件后幸存的人,可能出现两种情况:一种更加珍惜生命,庆幸自己活下来,更积极地面对生活。另一类人则可能存在“杀伤力”很大的“未完成感”和“自责心理”,他们需要更多的心理关照和专业支持。

心理小贴士

针对灾难性事件的幸存者和遇难者家属,在几个关键的时间节点上要格外当心,包括事件发生后三个月时、半年时、一年时。这几个时间节点往往是容易出现自杀行为的“危险期”。

B 遇难者家属： 妻儿遭遇意外去世 三年后他患上肿瘤

41岁的刘明(化名)三年前家庭遭遇不幸,妻子和儿子在一场车祸中猝然离世。随着时间的推移,表面上看他的情绪已恢复正常,可是他总觉得当天如果不让妻儿上那辆车,灾难就不会发生。不久前,他被确诊为胃癌,一向“坚强”的他竟然泣不成声,将心底多年的压抑哭了出来。

“灾难后的心理创伤,不是人自身所能承受和修复的,所以必须由专业人员去陪伴,去做心理治疗。恢复好的可能身心伤害小一些,严重的以后正常工作、生活都会受影响,以后患肿瘤等其他疾病的几率也会大一些。”刘梅表示,很多遇难者家属容易有自责心理,这种想法对自身心理创伤极大,除了找心理医生及时处理,亲友的陪伴也是极其重要的一种抚慰方式。

心理小贴士

灾难后,越是哭闹、情绪宣泄激烈的人,后期恢复几率就越大一些。就像消毒杀菌一样,前期消毒比较彻底,后期就不容易感染。最可怕的是那些“沉默者”“平静者”,这样缺乏情绪宣泄的遇难者家属,往往更容易出现心理问题,需要及时向专业人士求助。

C 失踪者家属： 始终处在不安状态 更需心理救助

在普吉岛翻船事故中,仍有一部分失联者至今下落不明,这些人的家属也是最需要心理疏导的人群。“这些人如果不能正常睡眠,不能进食,就需要及时通过药物控制,让他进入休息状态。因为身体耗竭对他的伤害极大。”刘梅表示。此外,亲人的陪伴和长期的心理援助也很重要。因为这个人群心中缺乏确定感,对亲人的牵肠挂肚让心始终无处安放。

心理小贴士

灾难后心灵受创的家属,可能会反复回忆、诉说一些遇难者、失踪者的生活场景,陪伴他们的亲友千万不要阻止,也不要回避,更不要故意将遇难或失踪者的物品收起来。充分地回忆和倾诉有助于家属的创伤平复。尤其在灾难发生后的最初阶段,陪伴者询问得越详细,家属回忆得越充分细致,抚慰效果越好。

D 普通百姓： “再不敢出海、坐船” 不是正常心态

面对巨大的灾难,普通老百姓尽管只是从媒体中获悉情况,本身并没有经历灾难,但不少人仍然会产生“难受”、“心里堵得慌”等负面情绪。此时,心理专家建议人们,尽量向积极的方向思考问题:比如告诉自己更加珍惜眼前的生活,带着感恩去面对生命。这样的思维方式对保持健康的心理更为有利。

同时,也有一部分人,在看到灾难性事件后会产生异于常人的恐惧

刘梅建议,这类人群可以适当采取“换位思考”的方式来抚慰。“如果丈夫去世了,妻子不想活了,可以让妻子假设自己是丈夫,那么作为丈夫会对妻子说些什么呢?一定会说:我希望你珍惜生命,好好活着。这样的思考会对妻子起到很大帮助。”尤其是家中还有孩子、老人,或去世者有未完成的心愿等,这些情况都能给活着的人提供强大的心理支撑,弥补其受伤的心。

心理小贴士

6岁以下的小朋友,应尽量避免收看有灾难、暴力、恐怖、惊悚成分的新闻内容,因为他们的思维能力不够,对极端恐惧情绪没有足够的承受能力。6岁以上儿童则可以正常收看此类新闻,但家长也要注意正面引导。天灾人祸无法避免,但积极向上的思维模式可以帮助孩子在未来的人生中以稳定的心态面对可能出现的灾难。