



有些人看灾难新闻,看得不能自拔

专家说,无节制地陷入,其实就像次生灾害

文 / 本报记者 褚睿雅

灾区的人,因为地震而惶惶不安。
救灾的人,因为直面那些惨淡的情景,而情绪低落。
还有一群人,他们没有经历地震,也没有去救灾,却深陷在“地震情绪”里不能自拔,为灾区所经历的创伤难过。

悲伤情绪

不能无节制地看悲伤画面

陈小姐今年24岁,刚刚参加工作。5月12日,地震发生后,她还没什么感觉,就是“哦,原来地震了”这么一个反应。13日,地震的相关报道出来了,看到废墟、被压在废墟下的人,以及从废墟里挖出来的那些毫无生气的脸,她的心忽然揪到了一起,原来这就是地震,原来这就是灾难。

从此以后,看地震新闻,成了她生活里最主要的事情。除了睡觉,就是整天在电视上、网络上,看四川地震的报道。在家看的是地震电视新闻,在单位里看的是地震的网页,边看边哭。

本来,很开朗的一个女孩子,那段时间变得很沉默,很爱哭。现在,很多人都已经把这种悲伤的情绪收起来,开始了自己的生活步调,但陈小姐还没有走出来,想起来还是觉得想哭,还是忍不住要去看看相关的报道。她的上司都看不下去了,因为严重影响了工作。但是陈小姐没有办法控制住自己。

这段时间,她也睡不着。睡着的时候,就会梦到地震,梦到那些失去生气的脸,梦到救出来后死去的人,也会梦到房子塌下来,压住了她,让她喘不过气来,真实得仿佛她经历了那场地震。

她强迫自己不看电视,上网时也尽量跳过跟地震有关的字眼,但只要停下来不做事的时

候,与地震有关的画面就会一一浮现出来。她知道,自己的心理出问题了,但却不知道该怎样调适。

和卫生部心理专家干预组专家成员赵国秋主任聊起这些人的心理,赵国秋说,这次地震后,产生这样情绪的人还真不少,他在四川的时候,就有杭州的朋友给他打电话了,说看了地震新闻后,心情很低落,没法调节自己的情绪。他是5月30日从四川回来的,回来后也有不少人和他说,被地震影响了。

赵国秋说感觉自己被影响了,可以自己尝试着调整一下。

首先,不要整天盯着电视看地震的新闻,特别是那些感情不容易控制的人,每天可限制在2小时左右,当作了解信息去看,不要无限制。不能放纵自己的情绪,现代人的压力都很大,而且应对压力的方式也不怎么正确,整天看,尽情地让自己的眼泪流,无节制地接受那些让人觉得悲伤无奈的画面,其实是对自己心理的污染,类似于地震后的次生灾害。

其次,要寻找合适的心理替代,试着做些什么,会让自己的心灵得到一些安慰。比如写封信给灾区的孩子,比如资助个灾区孤儿,或者叠一些千纸鹤等。

第三,如果确实是太过于负面化了,梦里都是灰色的倒塌的钢筋水泥,那就应该找亲朋好友尽情地诉说,哭着说也没有关系,就是要说出

来,或者写出来也可以,用日记的形式。

平时还可以加大点运动量。

如果这样还不行,那就需要找专业的心理医生帮助了。

不必要的恐惧

有个人,随时背着水和牛肉干

除了深陷在地震的情绪里不能自拔,还有一些人是害怕灾难。地震那天,小胡在杭州也经历了一阵摇晃,当时,他没有意识到是地震,以为自己处于亚健康状态。

四川地震后,网上出现了一些谣言,说哪里哪里也可能地震。国家有关部门很严肃地辟了谣。但小胡就是觉得控制不住自己,他这个本来从来不肯背的人,5月12日以后,背起了包,包里总会有满满的一瓶矿泉水和一整包牛肉干……

很多朋友笑他傻,说他就像那个“装在套子里的人”,他也觉得自己很傻,但就是控制不住,不把矿泉水和牛肉干带在身边,他就会觉得不安,害怕房子随时会倒塌下来,害怕自己被困在废墟里没得吃,没得喝……

赵国秋告诉记者,小胡的反应,其实是一种灾难情绪。灾难过后,必定会产生一系列的灾难情绪,包括不信任、不安全、惊恐、幽怨、焦虑、厌世等。“汶川大地震给我们的痛,把大家心里的

不安的情绪给放大了。真的要调适,就得努力让自己相信科学,多了解一些地震有关的知识,不要被谣言迷惑了,要相信这里是缺乏地震的条件。”

震出来的真情

灾难也让有些人明白了真情可贵

除了不安以及低落外,还有一些人,忽然从地震中悟出了些什么。有对情侣,恋爱已经五年多了,但一直都没有提到结婚。女朋友想嫁了,但男朋友一直没有准备好。地震后,应该是5月15日,男朋友忽然对女朋友求婚了,“嫁给我吧!这辈子,我们好好过!”

女朋友很惊讶,为什么男朋友忽然想通了?男朋友说,看过了地震,忽然觉得应该好好把握眼前事,珍惜眼前人。

有个18岁的男孩子小罗,因为青春期叛逆的缘故,和父亲已经3年没说话了。地震后,他看新闻,看到很多父母亲在学校外焦急地等待着自己的孩子,看到父母亲悲痛地哭喊死去的孩子,小罗忽然哭了。然后,他叫出了三年没叫过的称呼——爸爸。

爸爸激动地红了眼睛,妈妈在边上擦眼泪。一家人,和好如初。