

如果你想幫忙

創傷是改變人生的事件。你所想幫助的親友遇到創傷之後，通常會經歷創傷後常見的反應，他們可能會感到又混亂又憂愁（細節請閱讀講義《創傷後常見的反應》）。希望以下所列的建議，能夠引導你曉得如何支持幫助經歷創傷的人。

- 付出時間親身陪伴
- 讓他們在沒有壓力的情況下，分享所發生的事
- 好好聆聽，不要提供解答、建議、或想要快速解決
- 讓他們盡情地表達（即使你已經聽過了）
- 幫助他們建立規律的生活作息、設定簡單的目標、並與他人互動。
- 不帶批評的容許他們表達恐懼和憤怒
- 容許他們問一些尋求靈性的問題，不必覺得需要給予答案（你也沒有答案）
- 充實自己，增加認識創傷而有的各種反應的知識
- 當事人開始不切實際、或有一些高風險的舉動、做不明智的決定、或者不好好照顧自己時，要用愛心來規勸他們
- 有些人只是對他們好奇，或只是想提供他們（真誠但）不合情理的幫助時，要成為雙方的中間緩衝者
- 說一些像：「我也曾經遇到類似的情況，那時候我感到 _ _ _ _ _ 」
- 要問「那事件如何影響到你？」，而不是「我知道你的感覺」
- 忍住衝動，不要說出像這樣的話：「如果是我，我就會...」或「我絕對不會那麼做...」
- 引導人看見希望，但不要做虛假的承諾
- 避免把已經發生的事情不當一回事、或輕描淡寫
- 避免將事情過度屬靈化

最後一個提醒是，別忘了找到自己的支持和幫助。看到你所關心的人經歷傷痛，也會帶給你壓力和痛苦。聽別人描述創傷的來龍去脈，可能會深刻地留在你腦海中、揮之不去；因此，一定要為自己做好背後支持來源、與自我關顧的計畫。

出處

原文作者：Karen Carr, [So You'd Like to Help](#)

檢自：<http://www.mmct.org/>

經許可使用。