

摘譯整理自NIOSH 資料庫，” Stay Health During and after a Disaster ” 1995年，及” Dealing with Stress after a Disaster” 1996年

災難，不僅會造成財產損失，亦會造成許多受災者生理、心理的傷害。災害重建期，除了重建財物外，受災者應花點時間在維持健康及心理重建。災害後，對抗生理及情緒壓力的首要工作便是一實踐健康生活。身心健康者相較於不健康者，更可以應付困境。茲將實施健康生活行為及心理調適要點摘述於下。

1. 重視飲食及營養的重要性

食物的多樣性，一向都是很重要的。災後可以額外增加必要營養的攝取量。災害後可能無法獲得某些食物，但可以尋求其他的替代食物。例如以奶粉取代鮮奶，以罐頭水果取代新鮮水果。

若運動或活動量增加，需增加攝取食物熱量；澱粉食物是熱量的良好來源，例如麵包、穀類、麵類。任何時間都可以補充攝取牛奶、豆漿及早餐的全麥類穀片等。

注意預防脫水，多補充水份；尤其是活動量較多時。切記，口渴不一定是水份需要量的良好指標，因此不要口渴了才喝水。

2. 保持健康－維持適當的身體活動

若從事久坐或靜態的工作，每週至少運動三次，每次至少30分鐘。但千萬別運動過度，每週休息一或二天，使身體得以恢復；因為每天運動者較易受傷。

尋找一項合適且有趣的運動項目，並可與醫師商談適合的運動。對多數人而言，走路是安全而且有趣的活動。

災害後，有些人活動量大增，有些人反而減少。規律的身體活動是非常重要的，尤其是面對壓力時。保持身體活動可以使人感覺更好，更可以妥善處理壓力。

3. 心理壓力調適

- 保持耐心。
- 決定真正重要的事。記住您的同伴(或配偶)認為重要的事情可能與您的看法不同，但請耐心商討。
- 別冀望事情會自動立即的復原，接受事實－復原(包括生理及心理方面)需要一段很長的時間。
- 受災者已歷經損害、傷害，要適時表達情緒，例如不信任、氣憤、傷心、焦慮及沮喪。
- 受災者情緒會起伏不定，不可預期；因此要瞭解自己的情緒。
- 面對小孩時，不要忽視小孩的感覺。讓他們感覺到您的關心、愛心及支持。
- 徹底認知－受災者不需要為災害負責。
- 儘量保持您家人的飲食營養。
- 著眼於大方向，不要只注意細節及小問題，可以避免無能為力的感覺。
- 與朋友、家人、諮詢人員或宗教人士商談。必要時，可組織扶持網路。
- 面對壓力時，常有訴諸壞習慣的傾向(例如抽菸、酗酒)；因此先查覺此點，並避免之。

希望勞工朋友們，不要失望、不要放棄，因為「明天一定會更好！」