



为什么我感觉这样？ 中国地震对人的影响

无论我们是否有直接影响或间接的灾害可以使我们都感到脆弱的。象地震之类的事件，似乎没有规律和原因，却可以给人们造成财物和生命的损害。

为什么这件事会造成使压力？

- **损失。**我们可能会遇到直接或间接的损失。有时一损失可以让我们想起其他损失。
- **缺乏控制。**一部分是什么使得所有的灾害让我们不安，是因为它们揭示了我们作为人类的限制。尽管我们最好的努力自然灾害超出我们有能力控制。无辜的人可以得到伤害，财产遭到破坏，美丽的地方遭到破坏，我们可能感到无助。
- **情绪超载。**我们可能会感觉到透不过气。我们可能会发现自己情绪化，不耐烦或不能集中注意力。这些都是正常反应。
- **害怕会更多的破坏。**我们不知道什么事会再发生，所以我们正处在一个戒备状态。
- **不确定性。**我们不知道何时灾情可以受控制，或是否有其他灾害再产生;如果我们搬迁，我们不知道我们何时可以返回，或什么挑战摆在我们面前。如果我们正在协助他人，灾害的无定性也可以没有压力的。
- **近距离看到这么多杀伤性带来的创伤。**看到了地震的巨大的破坏力量可能会可以非常令人不安。

- 感觉到应该有能力，以防止这种灾难的发生。
- **媒体报道。**当我们反复观看灾情的报导，我们都可以受到情绪上的影响。

更多信息，请联系辅导和心理辅导服务 (Counseling and Psychological Services – CAPS) ,
541-737-2131 或

<http://oregonstate.edu/counsel/>

This information is taken from Counseling and Psychological Services, California State University, East Bay.