

美國司法部
司法項目辦公室
犯罪受害者辦公室

恐怖事件發生後OVC應對手冊

創傷康復指南

犯罪受害者辦公室

OVC

倡議公正地治療犯罪受害者

2001年9月

美國司法部
司法項目辦公室
Office of Justice Programs
810 Seventh Street NW.
Washington, DC 20531

約翰·阿什克羅夫特
John Ashcroft
司法部長

司法項目辦公室
全球資訊網首頁
www.ojp.usdoj.gov

犯罪受害者辦公室
全球資訊網首頁
www.ojp.usdoj.gov/ovc

為獲取有關資助金的資訊資料, 請與
美國司法部回答問題中心聯繫
1-800-421-6770

OVC 資源中心
1-800-627-6872
(電傳信件: 1-877-712-9279)
OVC 資源中心首頁
www.ncjrs.org

NCJ190249

犯罪受害者辦公室屬於司法項目辦公室的一部份。司法項目辦公室還包擴司法援助處、司法統計處、全國司法協會和防止青少年犯罪司法辦公室。

來自主任的問候

2001年9月11日的恐怖事件深深地動搖了我們的安全感和情感的良好狀態。我們中的每一個人都被這場可怕的悲劇永遠改變了。但是,我們是一個有恢復能力的民族,具有堅強的愛國主義精神,並且有決心找到對付損失的方法。

對正常生活的無辜人民從事這種兇殘的犯罪行爲是非常難以理解的。深重的損失感覺也令人難以接受,而殘暴破壞性行爲之後的自然感情更是難以對付。

我們在犯罪受害者辦公室裡可能永遠不能理解您的絕望心情有多麼深重,但是我們依靠別的恐怖主義受害者的經驗和具有專長的精神健康、危急諮詢和援助受害者的專職人員,爲您準備了這部手冊。

我們的辦公室向所有失去自己所熱愛的人的受害者致哀。我們保證和決心對您的需求保持高度的敏感,並保證和決心代表所有的因美國人民和美國生活方式遭到襲擊而受傷或被殺害的人尋求正義。

約翰 W · 吉利斯, 主任
John W. Gillis, Director
犯罪受害者辦公室

恐怖事件發生之後的對策

這本手冊中的資訊資料的目的在於幫助您理解您對恐怖行動或大規模暴力行動的反應。它並不是要取代專職人員為創傷受害者所提供的專業諮詢服務。

您在生活中從來沒有對奪走您的安全感或者奪走您所熱愛的人的恐怖行動作出任何心理準備。誰也沒有料到這種事情會發生。暴力犯罪是不正常事件, 恐怖主義活動更是少見。對此類令人極為痛苦的災難的正常反應是產生一系列的強烈感覺。具有這種感覺的人可能會對此感到不正常; 未經歷過這種災難的人也會感到不適應。您可能會感到您自己出了甚麼問題, 而且這種巨大的痛苦一直不能減輕。

從一個極為痛苦的事件恢復過來需要一段很長的時間而且很不容易。每個人對精神創傷的反應是不一樣的。對這種反應沒有正確與錯誤之分, 它們只是不同的反應。如果您不對自己和他人寄予太高的期望, 將有助於您的恢復。

對令人極為痛苦的災難的反應

震驚和麻木

最初您可能會處於震驚狀態, 感覺麻木和不知所措。您也會有不實的感覺, 好像您在看一場不能結束的電影或正在作一場無休止的惡夢。這種麻木感覺可保護您不受突然發生事件所造成的全面心理衝擊。

強烈的感情

您可能會感到悲痛欲絕。在震驚減弱之後, 通常會感到巨大悲痛而痛哭不止。盡管在我們社會中的某些人對情感行為會皺眉頭, 對大多數人來說, 這種感情的釋放是悲痛的一個重要部份。試圖抑制或“吞下”痛苦的感覺是不健康的, 而且實際上會使痛苦的過程變得更長。如果您對這種感覺不適應, 您可能需要向心理諮詢家或牧師或其他理解您經歷的受害者尋求幫助。

恐懼

您可能會感到恐懼萬分, 極易吃驚, 在出門或獨處時變得非常憂慮, 或者不斷有驚慌失措的舉止。您所熱愛的某一個人在他或她的正常生活中突然被殘殺。您根本沒有時間對此作心理準備, 所以您可能會感到極為憂慮和恐怖。您可能害怕恐怖份子會再來傷害您和您所熱愛的人。犯罪可以將安全、信任、能夠控制事情的正常感覺掃除殆盡。一旦您被罪犯傷害, 您自然就會害怕和懷疑其他人。隨著時間的推移, 這些感覺才會消除或減輕。

內疚感

在這種創傷性災難中受到傷害的受害者想要理解為什麼會發生這個罪行, 家人們也想知道為什麼會失去他們所熱愛的人。某些人發現如果他們能夠以某種方式指責

自己的話,就可較容易地接受現實。這是一種正常方式,力圖再次擁有控制自己生活的感覺。受害者常對自己所做的或所沒有做的、所說的或所沒有說的事情感到內疚和遺憾。他們也常認為本應該對所愛的人提供更好的保護或應該做一些事情以防止死亡發生。活著的人花很多時間想,“如果我那樣做了,就好了...”。這種內疚感並不合情理,因為導致恐怖行動的形勢通常是無法控制的,而且很難預料。請把您所幻想的內疚感拋棄掉。您在當時已經作出自己的最大努力。如果您確信自己有錯並確實感到內疚,請考量專業或精神上的諮詢。您需要找到一個原諒自己的方法。如果有人指出事情本可以這樣做,將會進一步加重內疚感。說這種話的人常常力圖使自己相信,這場悲劇本不應該在他們身上發生。

忿怒和怨恨

您對這場悲劇、悲劇制造者,或您相信某人本可以防止這個悲劇表示忿怒和義憤是自然的。如果一名嫌疑犯被捕,您可能將憤怒轉向那個人。您可能對家人、朋友、醫師、警方、起訴人、上帝、甚至您自己產生憤怒情緒,並對那些說傷心事、不理解您受害者經歷的善意的人產生怨恨。

忿怒的感情可能非常強烈,而且這種感覺可能來去無常。您也可能會想像報仇,這種想像是正常的並且可能有助於發泄忿怒和沮喪的感覺。

忿怒的感覺是精神恢復過程中的一個自然部份。這種感覺無對錯之分。它只是感覺而已。重要的是應當承認忿怒情緒的存在,但是不以其為借口欺凌或傷害他人。也可以用安全和健康的方法來發泄忿怒。許多人發現,將自己的感覺寫下來,鍛鍊身體,干重體力勞動,击打枕頭,或在私下大哭喊叫等,有助於發泄一些忿怒情緒。對忿怒和怨恨情緒不予理睬可能會導致如頭疼、胃不舒服和高血壓等身體問題。長時間不能消除的忿怒可能掩蓋著如內疚、悲哀和沮喪等其它更痛苦的情緒。

抑郁與孤獨

在受害者的精神創傷中含有大量的抑郁與孤獨的情緒。這些情緒似乎會永遠保持下去。在我們的刑事犯罪司法系統中,審判有時被推延到數月或數年後進行。在審判日來到時,任何媒體的對這個令人極其痛苦的災難的報導將令人回憶起有關的事件。在受害者感到沒有人能理解他們的時候,他們的抑郁與孤獨會變得更加強烈。這就是為什麼建立受害者支持小組是非常重要的;支持小組的成員能夠真正理解這些情緒。

令人極其痛苦的災難的受害者可能會感到活著太痛苦並想到自殺。如果這種思想不中止,您必須尋求幫助。注意以下的危險跡象(1)常常想自殺;(2)極為孤獨;(3)不能與他人談自己的感覺;(4)體重突然變化;(5)連續性的睡眠不佳;(6)飲酒或服藥過量(包括醫師開的藥)。

孤立感

您可能會感到與大家格格不入,別人已將您拋棄。恐怖主義是反常和難以想像的行為,人們對此恐懼萬分。被恐怖主義傷害的受害者帶有一種恥辱感,他們可能會感到被拋棄和有恥辱感。別人可能關心您,,但會發現與您相處不容易或不舒服。

您的存在提醒人們恐怖主義可發生在任何人身上。他們也不能理解為什麼您的感覺與行為是這樣, 因為他們沒有這樣的經歷。

悲痛的身體症狀

在一個極為痛苦的事件之後, 一般會出現頭疼、疲勞、惡心、失眠、喪失性欲和體重增加或下降。您可能還會感到不能協調、背下部疼痛、打寒戰/出汗、顫動/顫抖和磨咬牙齒等症狀。

驚慌

驚慌感是常見症狀而且很難對付。您可能會感到您簡直要發瘋。這種感覺的產生通常是因為類似恐怖主義造成的精神創傷似乎不是真的而且令人不可理解。您的痛苦感可能非常強烈致使您感到恐懼。如果能夠與其他有類似感覺而且真正理解這些感覺的受害者交談, 將會有很大幫助。

不能重新開始正常活動

您可能會發現您不能象恐怖事件發生前那樣做事, 甚至不能象原來那樣從事一些最簡單的活動。您可能感到很難進行思考和計劃, 生活變得平淡而空虛, 過去曾令人愉快的事情現在變得毫無意義。您可能笑不出來, 就是您能笑出來, 也會感到內疚。經常無緣地流淚。情緒波動、易發怒、做夢、對罪行的回想都是常見症狀。在災難事件之後的數月裡, 這些情緒可能會出現。您的朋友和同事可能不理解這種罪行所造成的痛苦和您需要很長一段時間來恢復。他們可能認為, 現在您應該將那場災難置於身後, 重新開始正常生活。請相信您自己的感覺, 按照您自己的速度, 克服艱難困苦而得到恢復。

推遲的反應

有些人可能沒有直接的反應。他們可能因緊張局勢而感到興奮, 直到數周或數月後才有所反應。這種推遲的反應是正常的。如果您開始有前面提到的一些情緒, 您應當考量找專職諮詢人員談話。

實用的對策

有您同樣經歷別的精神創傷的受害者和幸存者提供了一些實用的您可以做的建議, 這些建議可幫助您克服困難, 開始恢復:

- 記住要呼吸。有時人們在害怕和非常煩惱的時候會停住呼吸。在您害怕或煩惱的時候, 請您閉上雙眼, 作緩慢的深呼吸, 直至您鎮靜下來。散步或與您的密友交談也能有所幫助。
- 如果有可能, 盡量推遲作出重大決定。您可能認為一個大的變化會使您的感覺好一些, 但這並不一定能減輕您的痛苦。在您作出會影響您後半生的決定前, 請給自己時間以便調整和渡過這個最忙亂的時期。
- 在一段時間內簡化您的生活。把您需要負責做的事情列出一個一覽表, 如照顧孩子, 購買食品, 在周末學校教課, 或去上班。然後, 檢查您的一覽表看哪些事情是必須做的。有沒有甚麼事情您可以放一段時間再做? 有沒有任何事情您完全不必操心?

恐怖事件發生後OVC應對手冊

- 關照您的精神和身體。吃健康食品,經常鍛鍊,即使每天有一次長距離散步也有幫助。鍛鍊有助於消除抑郁使您睡得更好。按摩也能幫助您消除緊張使您感到放鬆。
- 避免使用酒類和藥品。這些物質可能可以暫時止痛,但不利於您的恢復。您必須經歷自己的感覺,明確審視自己的生活以便從悲劇中恢復。
- 將您的一個好友的電話號碼放在手邊,在您感到不知所措或突然感到驚慌時,可以給他或她打電話。
- 和心理諮詢家、牧師、朋友、家人或其他幸存者交談,告訴他們所發生的事情。您想要讓他人不斷地分享您的經歷是正常的,如果您這樣做,將對您有益處。
- 盡可能恢復工作、家庭或學校中的舊常規以便開始重新建立您生活中的秩序。保持工作忙碌使其佔據您的頭腦,但不要把自己置身於狂亂的活動中。
- 詢問問題。您可能關心您可以利用什麼樣的援助,誰將支付您的旅費和其它開支,以及補償和保險金等問題。弄清您對未來的期望是什麼,這樣您就能夠為新的或緊張的情況提前制訂計劃。
- 和您的孩子們交談,他們是看不見的受害者,一定將他們容納進您的反應,活動和計劃之中。如果他們想要參加葬禮和記念儀式,應讓他們參加。
- 組織和計劃如何應付媒體。將家人、朋友或其他受害者或幸存者納入在您的計劃過程中可能是有幫助的。您不必與媒體談話。這要由您自己決定您想與媒體有多少交往。任何接觸應當按照您的條件進行。
- 如果您認為需要法律諮詢,請尋求有聲望律師的幫助。對保險金安排、法律訴訟和其它具有長期影響的事務,請在作決定時充分利用時間考慮。
- 依靠您信賴的人。從他們那裡尋找資訊、建議和幫助。記住儘管大多數人是誠實和值得信賴的,某些不道德的人可能會在災難之後利用受害者。
- 如果您睡眠不良,應避免在上床前做令人煩惱的事。將一天的早些時候劃出三十分鐘作為您的“憂慮時間”。在您沒有疲勞的時候不要上床睡覺。將您的恐懼和惡夢寫下來。放輕音樂或令人放鬆的錄音帶。如果您還是不能入睡,不要對自己惱怒或擔心自己不能入睡。您靜靜地躺著,聽放鬆音樂或看一本好書也可以得到休息。如果您持續有睡眠問題,您可能需要去看醫生。
- 尋找小的方法為他人提供幫助,這樣有助於減輕您自己的痛苦。
- 在您需要的時候要求您的家人、朋友、或專職人員提供幫助。治療痛苦和損失與治療您有病或出事故後的身體相同。就象醫生和護士受到訓練以治療身體,一些專業人員受到訓練是幫助人們恢復和對付感情痛苦的。

恐怖事件發生後OVC應對手冊

- 考慮給您帶來希望的事情。將這些事情列成一覽表, 在不好的日子裡多看這些事情。

重要的是記住, 感情痛苦不是沒完沒了的。它確實是有限的。痛苦最終將解除, 快樂的生活也會重新恢復。您的痛苦感覺會時起時落。在它來時您就讓自己感受它, 在它去時, 您就讓它消逝。您對保持痛苦的感覺並不負有責任或義務。微笑、歡笑和感受生活中美好事情的能力將會及時恢復。

恐怖主義的經歷永遠改變了受害者。他們意識到, 儘管事情將永遠不會象原來那樣, 他們能夠以新的理解和體會面對生活。雖然失去了許多事情, 但許多事情依然存在。超越最大的悲劇是可能的而且可為他人帶來變化和希望。

尋求幫助

無論您現在正在面對或感受什麼, 重要的是記住每個人都有自己應付悲劇的方式。相信您自己的感覺—您所感覺的是您所需要感覺的, 這是正常的。在情況不好的時候不要假裝一切正常。與您所信賴的人—那些支持您但不對您指手劃腳, 也不武斷地建議您應當如何做或如何感覺的人進行交談, 意味著恢復的開始。

大多數人發現, 與有犯罪倖存者工作經驗的專職諮詢者交談是有幫助的。有時與一個訓練有素的諮詢家的一兩次談話會有助於您減輕忿怒、內疚和絕望的情緒, 排除您恢復的障礙。與其他暴力犯罪的受害者交談也有助於您感受到被人理解並可減輕孤獨感。

如果您覺得您的感情不可扼制並想傷害您自己或他人, 請您立即向家人、朋友、牧師或專職諮詢家請求協助和指導。如果尋求危急諮詢, 請與犯罪受害者支援中心辦公室(OVC)聯繫, 電話: 1-800-331-0075。另外, 如果您想獲得受害者援助計劃一覽表以弄清哪些計劃可為您提供資助, 請與VOC聯繫, 電話: 1-800-627-6872。您可在OVC的網站和網址 www.ojp.usdoj.gov/ovc/terrorismvictimassistance 找到同樣的資訊資料(第二個網址僅為受害者和其家人服務並將在不久的將來會受到密碼保護)。

恐怖事件發生後OVC應對手冊

受害者救濟和援助聯繫號碼：

組織	聯繫號碼	援助項目	受害者資格
犯罪受害者支援中心辦公室	1-800-331-0075 (美國境內) 00-1-414-359-9751 (美國境外受話人付費電話) 1-800-833-6885 (電傳通信)	急救運輸, 資訊資料和轉診介紹	所有的得不到航空公司、軍隊或其它方面提供的資訊資料、轉診介紹和運輸援助的受害者
司法局 援助公共安全官員的救濟計劃	1-800-744-6513	財政與感情方面的援助	在執勤時被殺害的聯邦、州政府和地方的公共安全官員(警察、救火隊員和急救人員)的家人

OVC

恐怖事件發生後的對策

如果您想獲得這個宣傳品和/或其它資訊資料, 請您聯繫 :

犯罪受害者資源中心辦公室(OVCRC)
Office for Victims of Crime Resource Center (OVCRC)
P.O.Box 6000
Rockville, MD 20849-6000
電話: 1-800-627-6872 或 301-519-5500
(電傳信件: 1-877-712-9279)

電子郵件訂購印刷品的地址: puborder@ncjrs.org
詢問問題的電子郵件地址: askovc@ojp.usdoj.gov
對本服務的反饋資訊地址: tellncjrs@ncjrs.org
宣傳品號碼: NCJ 190249