

## 如果你想帮忙

创伤是改变人生的事件。你所想帮助的亲友遇到创伤之后，通常会经历创伤后常见的反应，他们可能会感到又混乱又忧愁（细节请阅读讲义《创伤后常见的反应》）。希望以下所列的建议，能够引导你晓得如何支持帮助经历创伤的人。

- 付出时间亲身陪伴
- 让他们在没有压力的情况下，分享所发生的事
- 好好聆听，不要提供解答、建议、或想要快速解决
- 让他们尽情地表达（即使你已经听过了）
- 帮助他们建立规律的生活作息、设定简单的目标、并与他人互动。
- 不带批评的容许他们表达恐惧和愤怒
- 容许他们问一些寻求灵性的问题，不必觉得需要给予答案（你也没有答案）
- 充实自己，增加认识创伤而有的各种反应的知识
- 当事人开始不切实际、或有一些高风险的举动、做不明智的决定、或者不好好照顾自己时，要用爱心来规劝他们
- 有些人只是对他们好奇，或只是想提供他们（真诚但）不合情理的帮助时，要成为双方的中间缓冲者
- 说一些像：「我也曾经遇到类似的情况，那时候我感到\_\_\_\_\_」
- 要问「那事件如何影响到你？」，而不是「我知道你的感觉」
- 忍住冲动，不要说出像这样的话：「如果是我，我就会...」或「我绝对不会那么做...」
- 引导人看见希望，但不要做虚假的承诺
- 避免把已经发生的事情不当一回事、或轻描淡写
- 避免将事情过度属灵化

最后一个提醒是，别忘了找到自己的支持和帮助。看到你所关心的人经历伤痛，也会带给你压力和痛苦。听别人描述创伤的来龙去脉，可能会深刻地留在你脑海中、挥之不去；因此，一定要为自己做好背后支持来源、与自我关顾的计画。

Mobile Member Care Toolbox [www.mmct.org](http://www.mmct.org)

---

### 出处

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

检自：<http://www.mmct.org/>

经许可使用。