

应对灾难和其他令人紧张及 创伤性事件的贴士



经历创伤性事件，比如紧急状况和灾难会是令人紧张的，甚至是令人不知所措的。由这些事件导致的压力会对您如何感觉、思考和行动产生负面影响。

以下贴士将帮助您减轻压力并更好地应对。

知道如何识别正常的压力反应

面对令人紧张及创伤性事件，大多数人将出现一些痛苦的迹象——但并不存在正确或错误的方式来反应。每个人都以他们自己的方式经受压力。以下是对令人紧张及创伤性事件正常反应的例子：

身体反应

疲惫、头痛、头晕、发冷和让人出汗的胸口痛、呼吸困难、心跳快速、出汗和肠胃问题。压力还可使现有的医疗状况恶化。

情绪反应

怀疑、震惊、害怕、焦虑、愤怒、激动、烦躁、无助、对活动失去兴趣、内疚和自我怀疑、伤心，以及悲伤、孤独和被孤立感。有些人可能经历抑郁。

行为反应

行动不“像您自己”；不安和爱争吵；极度活跃或退缩；饮食和睡眠习惯变化；哭泣；情绪爆发；在家中和工作中发生冲突；抽烟；使用和滥用药物或酒精。

认知反应

意识混乱、健忘、难以集中思想和做决定、做恶梦和回忆闪现。

精神上的反应

质疑基本的信仰和价值观、脱离或突然转向精神支柱。

*在经历了一次紧张的
或创伤性事件后：*

*对您自己和您周围的
那些人要有耐心。*

*给每个人时间来
应对、适应和
康复。*

*此贴士单上的信息将帮助
您理解您可以做什么
来减轻压力以及为应对
创伤性事件更好地做准
备。*

知道表明您可能需要帮助的迹象

对压力的大多数反应是短暂的，大多数人将随着时间推移在支持下康复。压力反应可在事件发生后立即出现或可能在数周甚至数月后才出现；对以前创伤性经历的回忆也可能重新出现。那些直接受影响的人更可能有更强烈的反应。如果**症状持续**，或者如果症状**恶化**或**干扰日常行为**，您应该考虑寻求专业帮助。如果不加以治疗，这些症状可在许多年中影响您的健康和

知道您在何处可以寻求帮助

如果您感到不知所措或者为自己或别人担心，您可以通过拨打 **1-800 LIFENET** 寻求帮助，这是为纽约市居民提供的一条免费、保密的服务热线，每周 7 天每天 24 小时有训练有素的工作人员随时准备接听您的电话。

知道如何照顾您自己

照顾您的身体

- ✿ 有足够的睡眠。
- ✿ 食用定时、健康的膳食并保持身体活跃。
- ✿ 避免过度饮酒或者使用药物或烟草来帮您应对。

照顾您的情绪健康

- ✿ 做那些帮助您再充电并感觉能控制自己生活的事情。
- ✿ 为未来设定现实的目标。
- ✿ 专注于您的强项和以前的成就。
- ✿ 尽量保持积极并对自己要有耐心。
- ✿ 腾出时间来反省、冥想或祈祷。
- ✿ 为您喜欢的活动留出时间。

伸出求助之手

- ✿ 不要害怕表达您的感受或谈论您的经历。您可能会找到经历着相似事情的其他人，你们可以理解并支持彼此。
- ✿ 如果您感觉不知所措或气馁，别犹豫，开口求助。
- ✿ 与朋友和家人保持联系。
- ✿ 接受支持——人们确实是关心的！

减轻您的压力

- ✿ 尽可能地尝试坚持您的每日常规。这将为您的生活提供结构。
- ✿ 做让您觉得舒适的事情，比如阅读、听音乐、锻炼。
- ✿ 在灾难期间，通过从可靠的来源获取信息来保持自己了解情况，但不要沉浸于新闻之中。观看太多有关事件的媒体报道会让您和那些您周围的其他人感到心烦意乱，包括您的孩子。不听谣言或因谣言而行动。

处理好您的工作负荷

- ✿ 在工作和休息之间保持健康的平衡。
- ✿ 经常休息一下，给您的身心足够的时间休息并再充电。
- ✿ 当您试图应对时，不要让工作掌控您的生活。
- ✿ 记住要为您的家人和朋友腾出时间，还有您自己的兴趣爱好。

如果您或您认识的任何人感觉不知所措——伸出求助之手。帮助随手可得！

1-800-LifeNet
1-800-543-3638
(英语)

1-877-Ayudese
1-877-298-3373
(西班牙语)

1-877-990-8585
(中文)

1-212-982-5284
(TTY)