

如何應對親人離世或暴力事件

痛失親人，或親身經歷或目睹暴力事件，會給人造成心理創傷並動搖我們的安全感。事後，我們可能對所發生的事情及其緣由感到難以理解。從中恢復需要時間，且恢復過程可能艱難。雖然親友可以幫助我們應對困難，但要應對長期心理影響和反應，則可能需要輔助或專業支援。

本手冊提供的資訊涉及人們對壓力事件的常見反應，以及在需要時可在哪裡尋求支援。如立即需要免費且保密的心理健康和藥物使用支援，請致電或傳送簡訊至 988，或前往 nyc.gov/988 進行聊天諮詢。經過訓練的輔導員可全天候與您交談並為您連接相關服務，並可以 200 多種語言提供諮詢。

對親人離世或暴力事件所致壓力的常見反應

經歷了親人離世或暴力事件後，出現壓力反應是自然的，其中包括：

- 震驚與悲傷，疲憊與憤怒，恐懼、驚恐與無助感
- 失眠或食慾不振
- 難以集中精神、記住事情或做出決定
- 反復回想發生的事件，出現痛苦回憶或做噩夢
- 刻意回避能讓人想起事件的任何地方、情境或對話
- 持續感到焦慮、警惕或易受驚嚇，彷彿自己正處在險境
- 感覺麻木，對周圍環境和他人漠不關心

出現這些反應往往是十分難過的經歷，但是如能理解這些反應，則能幫您處理並更好地應對過去的事件。這些壓力反應會隨著時間的推移而減輕，變得可控，或消逝。

如何應對親人離世

悲傷是對親人離世的自然反應。您會出現常見的悲傷反應，而隨著時間的流逝和旁人的支援，這些反應會逐漸消逝。您可能會：

- 感到空虛和麻木，憤怒或有罪惡感
- 出現生理反應，如顫抖、噁心和虛弱
- 思考當初的做法是否或有何不當
- 做噩夢或無法集中精神
- 感覺無法恢復或享受日常活動

悲傷的體驗無所謂正確與否，也沒有單一方式，悲傷持續多久及如何感受亦因人而異。您會走過悲傷的不同階段（例如，接受某人的離世、克服內心痛苦、逐漸適應離開某人的生活並繼續生活下去），然後才會求得內心平靜並接受現實。

如何應對暴力事件

如果您經歷了暴力事件，恢復的過程會充滿挑戰。以下方法可助您應對：

- 如果感覺自己無法解脫或是痛苦不堪，不妨找人談談或尋求協助，這樣可以讓您得到慰藉並減少孤獨感。
- 接受自己的感覺，要相信可以按照自己的節奏與方式得到恢復。
- 對紓解的過程要有所瞭解——會出現起伏。
- 照顧好自己：儘量保持規律生活，應吃好飯，多運動，並保持睡眠充足。做一些放鬆身心、提振精神或情緒的事情。同時應避免用酒精和藥物來排解。
- 如果事件受到媒體曝光，應限制接觸電視、網路以及智慧型手機中的相關報導。
- 儘力保持內心平衡：告訴自己，生活中尚有美好且有意義的事物，即便此刻感覺它們離您很遠。
- 考慮參與更多的社區活動，這樣可以獲得支援網路。

尋求支援

有時您可能需要輔助或專業支援。凡是紐約市民，無論保險狀況、支付能力或移民身份如何，均可獲得幫助。專業人員還可幫助確定您是否患有憂鬱症或創傷後壓力症候群 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) 等病況。若您出現任何下列反應，請致電 988 或造訪健康照護提供者：

- **無法擺脫現狀**：您的悲傷不能消除，或您感到無法正常運作或從事日常基本活動。
- **變得憂鬱**：憂鬱與悲傷和難過不同。憂鬱是一種可以獲得支援的心理健康病況。如果您出現以下狀況，便可能患有憂鬱症：
 - 感覺持續悲傷和疲憊、無望或無用
 - 對以往喜愛的事情失去興趣
 - 睡眠和食慾出現改變
 - 難以集中精神、記住事情或做出決定
 - 出現自殺或死亡的念頭
- **壓力反應持續不減**：如果您的壓力反應持續超過一個月，或是反應出現惡化，或是反應干擾到日常活動和運作，則您可能出現了創傷後壓力症候群，這是一種嚴重但可以得到幫助的心理健康病況。

您是否感到無法解脫？您是否為某人感到擔心？請致電或傳簡訊至 988，或造訪 nyc.gov/988 進行線上聊天。經過訓練的輔導員可以 200 多種語言提供全天候的免費且保密協助，與您討論心理健康和藥物使用方面的挑戰。

欲瞭解更多資訊，請造訪 nyc.gov/988。如需幫助查找健康照護提供者，請致電 311 或 844-692-4692。