



## 如何应对亲人离世或暴力事件

痛失亲人，或亲身经历或目睹暴力事件，会给人造成心理创伤并动摇我们的安全感。事后，我们可能对所发生的事情及其缘由感到难以理解。从中恢复需要时间，且恢复过程可能艰难。虽然亲友可以帮助我们应对困难，但要应对长期心理影响和反应，则可能需要辅助或专业支援。

本手册提供的信息涉及人们对压力事件的常见反应，以及在需要时可在哪里寻求支援。如立即需要免费且保密的心理健康和药物使用支援，请致电或发送短信至 **988**，或前往 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) 在线聊天咨询。经过训练的辅导员可全天候与您交谈并为您联系相关服务，并可以 **200** 多种语言提供咨询。

### 对亲人离世或暴力事件所致压力的常见反应

经历了亲人离世或暴力事件后，出现压力反应是自然的，其中包括：

- 震惊与悲伤，疲惫与愤怒，恐惧、惊恐与无助感
- 失眠或食欲不振
- 难以集中精神、记住事情或做出决定
- 反复回想发生的事件，出现痛苦回忆或做噩梦
- 刻意回避能让人想起事件的任何地方、情景或对话
- 持续感到焦虑、警惕或易受惊吓，仿佛自己正处在险境
- 感觉麻木，对周围环境和他人漠不关心

出现这些反应往往是十分难过的经历，但是如能理解这些反应，则能帮您处理并更好地应对过去的事件。这些压力反应会随着时间的推移而减轻，变得可控，或消逝。

### 如何应对亲人离世

悲伤是对亲人离世的自然反应。您会出现常见的悲伤反应，而随着时间的流逝和旁人的支援，这些反应会逐渐消逝。您可能会：

- 感到空虚和麻木，愤怒或有罪恶感
- 出现生理反应，如颤抖、恶心和虚弱
- 思考当初的做法是否或有何不当
- 做噩梦或无法集中精神
- 感觉无法恢复或享受日常活动

悲伤的体验无所谓正确与否，也没有单一方式，悲伤持续多久及如何感受亦因人而异。您会走过悲伤的不同阶段（例如，接受某人的离世、克服内心痛苦、逐渐适应离开某人的生活并继续生活下去），然后才会求得内心平静并接受现实。

## 如何应对暴力事件

如果您经历了暴力事件，恢复的过程会充满挑战。以下方法可助您应对：

- 如果感觉自己无法解脱或是痛苦不堪，不妨找人谈谈或寻求帮助，这样可以让您得到慰藉并减少孤独感。
- 接受自己的感觉，要相信可以按照自己的节奏与方式得到恢复。
- 对纾解的过程要有所了解——会出现起伏。
- 照顾好自己：尽量保持规律生活，应吃好饭，多运动，并保持睡眠充足。做一些放松心情、提振精神或情绪的事情。同时应避免用酒精和药物来排解。
- 如果事件受到媒体曝光，应限制接触电视、网络以及智能手机中的相关报导。
- 尽力保持内心平衡：告诉自己，生活中尚有美好且有意义的事物，即便此刻感觉它们离您很远。
- 考虑参与更多的社区活动，这样可以获得支援网络。

## 寻求支援

有时您可能需要辅助或专业支援。凡是纽约市民，无论保险状况、支付能力或移民身份如何，均可获得帮助。专业人员还可帮助确定您是否患有忧郁症或创伤后压力综合征 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) 等病况。您如果出现任何下列反应，请致电 988 或访问医疗保健提供者：

- **无法摆脱现状：**您的悲伤不能消除，或您感到无法正常运作或从事日常基本活动。
- **变得忧郁：**忧郁与悲伤和难过不同。忧郁是一种可以获得支援的心理健康病况。如果您出现以下状况，便可能患有忧郁症：
  - 感觉持续悲伤和疲惫、无望或无用
  - 对以往喜爱的事情失去兴趣
  - 睡眠和食欲出现改变
  - 难以集中精神、记住事情或做出决定
  - 出现自杀或死亡的念头
- **压力反应持续不减：**如果您的压力反应持续超过一个月，或是反应出现恶化，或是反应干扰到日常活动和运作，则您可能出现了创伤后压力综合征，这是一种严重但可以得到帮助的心理病况。

您是否感到无法解脱？您是否为某人感到担心？请致电或发短信至 988，或访问 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) 在线聊天。经过训练的辅导员可以 200 多种语言提供全天候的免费且保密帮助，与您讨论心理健康和药物使用方面的挑战。

欲了解更多信息，请访问 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988)。如需帮助查找医疗保健提供者，请致电 311 或 844-692-4692。