

## 應對創傷性事件

目睹或經歷創傷性事件後感到恐懼、脆弱或無助是正常的。雖然家人和朋友也能夠協助我們應對，但有時我們還需要其他支援。

### 會發生什麼

在創傷性事件發生後不久，壓力可能會短暫地影響您的感受、想法和行為。即時壓力反應會隨著時間的推移而減輕和消失。當壓力反應持續不退或干擾身體機能時，您可能需要專業支援。

### 常見的壓力反應

人們對於壓力的反應各有不同。應對壓力的方式沒有對錯之分。一些常見壓力反應包括：

**身體：**感覺精疲力盡。睡眠和飲食出現問題。出現頭痛、心跳加快、頭暈、發冷、出汗，或現有病症惡化。

**情緒：**產生強烈的情緒，包括震驚、懷疑、孤獨、悲傷、麻木、恐懼和憤怒。

**行為：**行為反常，「不像自己」。煩躁不安和好爭論、極度活躍或沉默寡言。在家裡和工作中情緒激動或發生衝突。

**思維：**不容易集中精神、記住事情或做出決定。

**精神：**質疑基本價值觀。放棄或突然求助於精神支持。

### 照顧好自己

有一些簡單的事情可以幫助您應對壓力：

**接受自己的感受。**按照自己的節奏和方式恢復。

**照顧好自己。**盡量保持生活規律。慢慢來，確保健康飲食，堅持鍛鍊，保證休息充足。避免吸煙或是藉由喝酒和服藥來應對壓力。

**主動聯繫。**與您信任的人交談並表達您的感受。說出您心中的想法會讓人感到安慰。

**休息一下。**花點時間給自己，做一些能讓您感到滿足的事情。

**限量接觸。**如果事件已經上了新聞，請定時關閉電視、電腦和放下報紙。

**融入社區。**參與社區成員的討論和計畫可以提供一個出口，並幫助您為重建作出貢獻。

**尋求平衡。**花時間想想您生活中的其他重要事情，提醒自己關注喜歡並讓自己感覺良好的事情。

如果感覺自己陷入困境或是不堪重負，**請尋求協助。**

## 什麼時候尋求協助

有時壓力會變得難以應對。請記住，如果您需要，可隨時獲得幫助。在下列情況下，應尋求專業協助：

- 您感覺無法正常工作，或者進行基本的日常活動已成為一種挑戰
- 您正在使用毒品、煙草、酒精或從事其他有害行為來應對
- 您變得抑鬱；持續感到悲傷、疲倦、無望或無價值；對以往喜愛的事情失去興趣；睡眠和食慾發生變化；注意力難以集中，記不住事情或難以做出決定；或有死亡或自殺的念頭。

## 為自己或您關心的人尋求協助

**NYC Well**（NYC 迎向健康）可為您與免費、保密的心理健康支援建立聯繫。心理顧問們可以針對壓力、抑鬱、焦慮以及用藥或酗酒等問題，幫助您聯繫持續支持。

請聯繫 NYC Well，以取得

- 協助和情感支持
- 毫無偏見回應您的心理顧問
- 為您自己或親人所聯繫到的支持

通話：888-692-9355

簡訊：傳送「WELL」到 65173

聊天：[nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)

簡訊和即時聊天服務可以用英語、西班牙語和繁體中文提供。同時還提供超過 200 種語言的免費電話口譯服務。

如果您的壓力症狀變得非常嚴重，以至於需要緊急幫助，或者如果您想傷害自己或他人，請撥打 **911**。