

壓力和創傷事件中的照護事項：給您和家人的提示

災難及其他壓力和創傷事件會打亂生活常態，讓您感到恐懼、不安全、脆弱或無助，還會讓您或家人感到害怕、困惑且無安全感，甚至會導致與孩子的關係出現問題和困難。然而，您可以採取適當措施，更好地應對壓力和創傷事件，同時支持自己和家人。

本手冊會就人們常見的壓力反應以及應對壓力的一般性技巧提供資訊。如急需心理健康和物質使用支援方面的免費且保密服務，請致電或傳送簡訊至 **988**，或前往 nyc.gov/988 進行線上聊天。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，並可用 **200** 多種語言提供諮詢。

常見的壓力反應

人們對壓力的反應各不相同，應對壓力的方式亦無對錯。您也許會注意到某些自身或親人身上出現的常見反應。對可能出現的壓力反應有所意識，將幫您更好地加以應對。

- 疲憊、失眠或食慾不振，或出現頭痛、心率加速、頭暈、發冷和冒汗等症狀
- 強烈的情緒，例如震驚、難以置信、孤獨、悲傷、麻木、恐懼或憤怒
- 煩躁不安、變得好辯或沉默寡言，或在家中、工作場所或學校中出現情緒爆發或衝突
- 難以集中精神、記住事情或做出決定
- 質疑自我或自身價值，或突然開始崇尚靈性

如何照護好自己

為了應對壓力，應該做到：

- 睡眠充足、進餐規律、飲食健康、經常活動。同時要避免用藥物或酒精應對。
- 表達並接受自己的感受。按照自己的節奏與方式恢復。嘗試著做一些能讓自己重新振作並感到能夠駕馭生活的事情，為將來設立實際的目標。
- 不要忘記自己的強項和以往成就，以及生活中的美好事物，即使它們此刻顯得十分遙遠。
- 花些時間進行反思、冥想或祈禱，參與可帶來歡樂的活動。注意並保持工作和休息之間的平衡。
- 在感覺無法自拔、不堪壓力或是心灰意冷時，切勿將自己至於孤立境地，要敢於求助。應接受別人的援助，總會有人關心您。
- 做能使自己放鬆的事情，例如閱讀、聽音樂或散步。
- 考慮更積極地參與社區活動，這樣可以獲得支援網路。
- 減少接觸壓力的機會，如果新聞在報導某一壓力或創傷事件，應關掉電視或電腦，或放下智慧型手機。

如何照護好家人

您的家人可能因個性、年齡或家庭角色不同，而對壓力或創傷的反應也各不相同。為了幫助家人應對壓力，應該：

- 多花時間互相陪伴，維持熟悉的常規活動，例如定時共同進餐，以及找時間一起做有趣的事情。
- 透過聊天、傾聽及相互支持來分享經歷。
- 要接受彼此對於壓力和創傷事件的感受和反應會不盡相同的情況。
- 互相提醒，事情可能不會立即恢復正常，身心康復亦需要時間。
- 讓所有家庭成員參與解決分歧和難題，並一同應對壓力事件。

幫助兒童應對壓力

兒童理解事件的方式與成年人不同。兒童的反應會因其年齡和對已發生事件的理解不同而各不相同。幫助兒童應對壓力時，應該：

- 儘量保持平靜，因為成年人的反應會影響到兒童。如果兒童看到成年人有壓力或極度焦慮，便會讓他們感到懼怕和不安全。
- 跟兒童談一談發生的事情：用兒童能聽懂的方式來回答他們的問題，並要讓他們表達自己的感受。
- 向他們確認他們是安全的，且發生的事情不是他們的責任。
- 限制他們看電視的時間，並監督他們使用網路的情況，以便限制他們接觸令人不安的新聞和影像。

幫助老年人應對壓力

創傷事件由於可能涉及健康、住房和財務等問題而給老年人造成更大的壓力。幫助老年人應對壓力時，應注意：

- 如果他們顯得困惑或迷茫，則應做到耐心，依其健康狀況，他們可能需要得到進一步的說明或安慰。
- 確保他們安全無虞，且其個人基本需求和醫療需求均能得到滿足。

尋求支援

壓力反應可能立即顯現，也可能之後才出現，但通常不是長久狀態，大多數人會隨著時間推移和他人協助而恢復。如果壓力或創傷事件引起的症狀持續不退、出現惡化或影響到日常生活和運作，或是您的應對努力導致您生活中出現用藥、酗酒、暴飲暴食或自毀行為等問題，則應考慮尋求專業支援。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。專業人員還可以幫助判斷您是否患有憂鬱症或創傷後壓力症候群 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) 等病症。

如需更多資訊，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**。