



压力和创伤事件中的照护事项：给您和家人的提示

灾难及其他压力和创伤事件会打乱生活常态，让您感到恐惧、不安全、脆弱或无助，还会让您或家人感到害怕、困惑且无安全感，甚至会导致与孩子的关系出现问题和困难。然而，您可以采取适当措施，更好地应对压力和创伤事件，同时支持自己和家人。

本手册会就人们常见的压力反应以及应对压力的一般性技巧提供信息。如急需心理健康和物质使用支援方面的免费保密服务，请致电或发送短信至 **988**，或前往 nyc.gov/988 进行在线聊天。经过训练的辅导员可全天候与您交谈并为您连接相关服务，并可用 200 多种语言提供咨询。

常见的压力反应

人们对压力的反应各不相同，应对压力的方式亦无对错。您也许会注意到某些自身或亲人身上出现的常见反应。对可能出现的压力反应有所意识，将帮您更好地加以应对。

- 疲惫、失眠或食欲不振，或出现头痛、心率加速、头晕、发冷和冒汗等症状
- 强烈的情绪，例如震惊、难以置信、孤独、悲伤、麻木、恐惧或愤怒
- 烦躁不安、变得好辩或沉默寡言，或在家中、工作场所或学校中出现情绪爆发或冲突
- 难以集中精神、记住事情或做出决定
- 质疑自我或自身价值，或突然开始崇尚灵性

如何照护好自己

为了应对压力，应该做到：

- 睡眠充足、进餐规律、饮食健康、经常活动。同时要避免用药物或酒精应对。
- 表达并接受自己的感受。按照自己的节奏与方式恢复。尝试着做一些能让自己重新振作并感到能够驾驭生活的事情，为将来设立实际的目标。
- 不要忘记自己的强项和以往成就，以及生活中的美好事物，即使它们此刻显得十分遥远。
- 花些时间进行反思、冥想或祈祷，参与可带来欢乐的活动。注意并保持工作和休息之间的平衡。
- 在感觉无法自拔、不堪压力或是心灰意冷时，切勿将自己至于孤立境地，要敢于求助。应接受别人的援助，总会有人关心您。
- 做能使自己放松的事情，例如阅读、听音乐或散步。
- 考虑更积极地参与社区活动，这样可以获得支援网络。
- 减少接触压力的机会，如果媒体在报导某一压力或创伤事件，应关掉电视或电脑，或放下智能手机。

如何照顾好家人

您的家人可能因个性、年龄或家庭角色不同，而对压力或创伤的反应也各不相同。为了帮助家人应对压力，应该：

- 多花时间互相陪伴，维持熟悉的常规活动，例如定时共同进餐，以及找时间一起做有趣的事情。
- 通过聊天、倾听及相互支持来分享经历。
- 要接受彼此对于压力和创伤事件的感受和反应会不尽相同的情况。
- 互相提醒，事情可能不会立即恢复正常，身心康复亦需要时间。
- 让所有家庭成员参与解决分歧和难题，并一同应对压力事件。

帮助儿童应对压力

儿童理解事件的方式与成年人不同。儿童的反应会因其年龄和对已发生事件的理解不同而各不相同。帮助儿童应对压力时，应该：

- 尽量保持平静，因为成年人的反应会影响到儿童。如果儿童看到成年人有压力或极度焦虑，便会让他们感到惧怕和不安全。
- 跟儿童谈一谈发生的事情：用儿童能听懂的方式来回答他们的问题，并要让他们表达自己的感受。
- 向他们确认他们是安全的，且发生的事情不是他们的责任。
- 限制他们看电视的时间，并监督他们使用网路的情况，以便限制他们接触令人不安的新闻和图像。

帮助老年人应对压力

创伤事件由于可能涉及健康、住房和财务等问题而给老年人造成更大的压力。帮助老年人应对压力时，应注意：

- 如果他们显得困惑或迷茫，则应做到耐心，依其健康状况，他们可能需要得到进一步的说明或安慰。
- 确保他们安全无虞，且其个人基本需求和医疗需求均能得到满足。

寻求支援

压力反应可能立即显现，也可能之后才出现，但通常不是长久状态，大多数人会随着时间推移和他人帮助而恢复。如果压力或创伤事件引起的症状持续不退、出现恶化或影响到日常生活和运作，或是您的应对努力导致您生活中出现用药、酗酒、暴饮暴食或自毁行为等问题，则应考虑寻求专业支援。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。专业人员还可以帮助判断您是否患有忧郁症或创伤后压力综合征 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) 等病症。

如需更多信息，请访问 nyc.gov/988。如需帮助查找医疗保健提供者，请致电 **311** 或 **844-692-4692**。