



应对创伤性事件

目睹或经历创伤性事件后感到害怕、脆弱或无助是正常的。虽然家人和朋友可以帮助我们应对，但有时我们还需要其他支援。

会发生什么

在创伤性事件发生后不久，压力可能会短暂地影响您的感受、思考和行为。即时压力反应会随着时间的推移而减轻和消失。当压力反应持续存在或干扰身体机能时，您可能需要专业支持。

常见压力反应

人们对压力的反应有所不同。应对压力的方式没有对错之分。一些常见的压力反应包括：

身体上：感到疲惫。睡眠和饮食出现问题。出现头痛、心跳加快、头晕、发冷、出汗，或已有医疗状况恶化。

情绪上：产生强烈的情绪，包括震惊、怀疑、孤独、悲伤、麻木、恐惧和愤怒。

行为上：举止反常，“不像您自己”。烦躁不安和好争论、极度活跃或沉默寡言。在家里和工作中情绪激动或发生冲突。

思维上：难以集中注意力、记住事情和做出决定。

精神上：质疑基本价值观。放弃或突然求助于精神支持。

照顾好自己

您可以做一些简单的事情来应对：

接受自己的感受。按自己的节奏和方式恢复。

照顾好自己。试着保持惯例活动。慢慢来，确保健康饮食，坚持锻炼，保证休息充足。避免吸烟或用酒精和药物来应对。

主动联系。与您信任的人交谈并表达您的感受。说出您的想法会让人感到轻松。

休息一下。给自己一些时间，做一些能让您有成就感的事。

限量接触。如果事件已经上了新闻，请定时关闭电视、电脑和放下报纸。

融入社区。参与社区成员的讨论和规划可以提供出口，帮助您为重建做出贡献。

寻求平衡。花点时间想想您生活中的其他重要事情，提醒自己关注喜欢和让自己感觉良好的事情。

如果您感觉束手无策或不知所措，**请寻求帮助。**

何时寻求帮助

有时压力会变得难以应对。请记住，如果您需要，可随时获得帮助。在以下情况下应获取专业帮助：

- 您觉得无法正常生活，或者难以进行基本的日常活动
- 您通过服用药物、吸烟或喝酒或从事其他有害行为来应对
- 您变得沮丧；长期感到悲伤、疲倦、绝望或毫无价值；对以往喜欢的事物失去兴趣；睡眠和食欲发生变化；难以集中注意力、记住事情或做出决定；或者有死亡或自杀的念头。

为自己或您关心的人寻求帮助

NYC Well（纽约市健康服务）可为您联系免费和保密的心理健康支持。心理顾问们可以针对压力、抑郁、焦虑以及用药或酗酒等问题，帮助您联系持续支持。

联系 NYC Well 获取：

- 帮助和情感支持
- 毫无偏见地回应您的心理顾问
- 为您自己或亲人所联系到的支持

通话：888-692-9355

短信：发送“WELL”至 65173

聊天：nyc.gov/nycwell

短信和实时聊天服务可以用英语、西班牙语和繁体中文提供。同时还提供超过 200 种语言的免费电话口译服务。

如果您的压力症状变得非常严重，以至于需要紧急帮助，或者如果您想伤害自己或他人，
请拨打 **911**。