

请浏览灾难心理健康中心

灾后自助

灾后恢复并不意味着您会忘记它。
恢复意味着当您想起这件事时，
您不会那么痛苦；并且随着时间的推移，
您对自己应对问题的能力更有自信。

以下方法可助您恢复：

1. 接受曾经发生在您身上的事

- a. 您有过一段艰难的经历。许多人会有情绪反应。允许自己接受自己的感受。
- b. 给自己时间重新评估。创伤性事件会影响您看待世界、生活、目标和人际关系的方式。

2. 照顾好您自己

- a. 休息和放松。您需要时间来为自己充电。
- b. 进行有规律的锻炼，坚持定时、营养均衡的饮食习惯。强健的体魄有助于保持良好的心理健康状态。
- c. 减少摄入茶、咖啡、巧克力、软性饮料和香烟等刺激性物质。如果您的身体感到紧张，摄入刺激性的物质只会加强这种感觉。
- d. 尽量避免使用药物或酒精来应对，因为这样可能会导致更多的问题。
- e. 通过五种感官来自我放松：愉悦的声音、景色、气味、味道和感觉，它们可助您放松，让您感觉安心。

3. 尽量形成习惯和建立生活规律。

- a. 安排好您的生活，尝试每天安排至少一项令人愉快的活动。
- b. 尝试为每天制定一个时间表，包括锻炼、工作和放松的时间。
- c. 尽快重新投入日常生活中去，但是不要着急，要一点一点地做。

助您恢复的方法(续)

4. 寻求帮助并保持联系

- a. 即使您不想谈论所发生的事情,也要花时间和您关心的人在一起。
- b. 有时候您会想要独处,那也没关系,但是不要太孤立自己。
- c. 如果您觉得可以做到,请向能够理解您的人倾诉您的感受。
- d. 如果您觉得无法向别人倾诉,请写下您的感受。

5. 不要做过头

- a. 一次解决一点需要完成的事情,并记下每一次的成功。
- b. 不要通过参加活动或工作来避免思考或回忆往事。
- c. 通过看新闻或读报来了解时事,但只限于接触您所需的信息。
- d. 尽可能做一些日常的小决定,比如吃什么食物,做什么活动来放松,因为这可以帮助您感觉自己能更好地掌控自己的生活。
- e. 避免在生活中做出重要的决定,比如搬家或换工作。

如果您尝试过这些方法,三四周后仍然没有好转;或者您在应对上遇到困难,请咨询医生或心理健康专业人士的意见,以寻求专业支持来帮助您改善情绪。

如需更多资料及支持服务,

- 请从网站:www.phoenixaustralia.org下载《创伤后恢复——创伤后应激障碍患者指南 (Recovery after Trauma – A Guide for People with Posttraumatic Stress Disorder)》。
- 就您所担心的问题咨询医生的意见,如果您觉得专业支持服务可能会对您有所帮助,请向医生查询如何获得《Medicare 资助的心理健康计划 (Medicare Mental Health Plan)》。
- 如果您处于严重的悲伤状态,但不能立即就医,请致电13 11 14联络生命线 (Lifeline)。
- 如果您本人或您认识的人有危险,情况紧急,请拨打000。