

# 災難後自救

災難後恢復並不意味著您可以忘記它。恢復意味著當您回想事件時變得不那麼沮喪，並且隨著時間的推移對自己的應對能力更有信心。

以下策略可以幫助您恢復：

## 1. 認可您的經歷

- a. 您經歷了一段艱難的時期。很多人都會有情緒反應。允許自己去感受。
- b. 給自己時間重新思考。創傷性事件會影響您看待世界的方式、您的生活、您的目標和您的人際關係。

## 2. 照顧好自己

- a. 休息和放鬆。您需要時間來補充損耗。
- b. 規律運動，規律進餐，均衡飲食。良好的身體健康，支撐良好的心理健康。
- c. 減少攝入興奮性成分，如茶、咖啡、巧克力、軟性飲料和香煙。如果您的身體感到緊張，興奮性成分只會增加這種感覺。
- d. 儘量避免使用藥物或酒精來應對，因為這些會導致更多問題。
- e. 透過五種感官自我撫慰：令人愉悅的聲音、視覺、氣味、味覺和感覺，幫助您放鬆和安定下來。

## 3. 在可能的情況下建立一套日常作息習慣和結構

- a. 安排好您的日子，每天至少安排一項愉快的活動。
- b. 試著為每一天制定一個時間表，包括一些鍛煉、一些工作和一些放鬆。
- c. 儘快恢復正常生活，但放輕鬆，一點一點地做。

## 幫助您康復的策略 (續)

### 4. 尋求幫助并保持聯繫

- a. 和您關心的人在一起共度時光，即使您不想談論發生的事情。
- b. 有時您會想一個人獨處，這也可以，但不要太孤立。
- c. 在您覺得能夠做到的時候，請與其他會理解您的人談談您的感受。
- d. 如果您覺得無法與他人談論這些感受，請寫下您的感受。

### 5. 適可而止，不要過度

- a. 把需要做的事情一點一點地處理，并記下每一次成功。
- b. 不要爲了避免思考或回想發生的事情而進行活動或工作。
- c. 透過看新聞或閱讀報紙來了解最新信息，但只接觸您真正需要的東西。
- d. 每天做盡可能多的小決定——比如吃什麼或做什麼來放鬆——因爲這可以幫助您更好地掌控自己的生活。
- e. 避免做出重要的人生決定，例如搬家或換工作。

**如果您嘗試了這些策略，但三四個星期後情況仍然沒有好轉，或者如果您無法應對，請諮詢您的醫生或心理健康專家，以獲得一些專業支持以幫助您改善感受。**

## 更多信息和支持

- 下載一份《創傷過後的復原 – 創傷後應激障礙患者指南》  
《Recovery after trauma – A guide for people with posttraumatic stress disorder》  
網址爲 [www.phoenixaustralia.org](http://www.phoenixaustralia.org)。
- 與您的醫生討論您的疑慮，如果您覺得一些專業人員的服務會對自己有益，請詢問公費醫療 Medicare 心理健康計劃。
- 如果您此刻身陷困境，無法立即去看醫生，請撥打生命熱綫 (Lifeline) 13 11 14。
- 如果您或您認識的人此刻身陷險境，請撥打 000。