从长期创伤中复原

10 YEAR ANNIVERSARY OF THE 2009 VICTORIAN BUSHFIRES

VICTORIA State Government



应该有何预期 | 何时寻求帮助 | 联络

创伤事件影响人的整个生活。每个人的应对方法和复原方法都不同。

创伤事件过后，人会经历强烈的情绪或身体反应。这些感觉是正常的，在大多数情况下会在几周内消退，这是身体自然愈合和复原的部分过程。

让我们回想起最初创伤事件的纪念日和其它事件也会重新勾起一样强烈的悲痛感、创伤感、内疚感和痛失感。同样，这也是正常的，而且这些感觉通常会在几周内自然地消退。

从创伤中复原

带来损失、危险和恐惧的事件会使人体进入一种亢奋状态，这种"应急模式"在短时间内让人获取很多能量，最大限度地提高存活机会。

处于应急模式消耗很多能量，事后人经常觉得精疲力竭。

以下应对策略可供你参考：

- 接受你经历过痛苦或恐惧这一事实
- 休息
- 锻炼
- 找朋友、家人和其他社区里的人说话。

你可以上网找到更多应对策略：**www.betterhealth.vic.gov.au**

重要的是要记住每个人的复原过程都是不同的，而且对很多人来说复原是一项漫长、艰巨的任务。

对有些人来说，应急模式不会自动关闭。为了应付这种状况，他们试图通过回避或封存他们的情感来控制他们的反应。这无助于解决根本的问题而且迟早会让问题变得更糟。

10 YEAR ANNIVERSARY OF THE **2009 VICTORIAN BUSHFIRES**

VICTORIA State Government

何时寻求帮助?

我需要帮助吗?

如果你或你认识的人有以下情况，那就应该去寻找专业帮助：

- 感到不堪重负、无力应付自身强烈的情感或身体上的感觉
- 表现出身体上的压力症状
- 头脑里反复出现逼真的事件回放
- 觉得与家人和朋友的关系不愉快
- 很容易出事故
- 喝酒或吃药次数越来越多
- 动作粗暴或脾气暴躁
- 其行为出现其它重大变化

如果你或你认识的人觉得这一次很难，重要的是要记住你并不孤立，有很多地方可以为你提供建议或帮助，包括你本地的医生、精神健康支持机构和网上资源。

去哪里获得帮助

- 家人和朋友
- 你的医生
- 精神健康专家，比如精神病医生、心理医生或社工，需要的话要有治疗PTSD（创伤后应激障碍）的经验。
- 你的社区健康中心
- 澳大利亚创伤后精神健康中心 – 电话**(03) 9035 5599**

一般电话心理咨询服务

- Lifeline（生命线） **13 11 14**
- GriefLine（抚慰线） **1300 845 745**
- BeyondBlue（克服抑郁） **1300 224 636**

网上资源

- **www.betterhealth.vic.gov.au**
- **www.sane.org**

家庭暴力

- 如果你正面临危险，拨**000**。
- 全国性侵家暴心理咨询服务电话**1800 737 732 (1800 RESPECT)**。

要索取本刊物的其它可读格式，请发电子邮件至em.comms@dhhs.vic.gov.au。

维州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权和出版。
©维多利亚州，2019年1月。（1811017）。