



處理創傷事件的健康提示

在發生類似嚴重風暴或恐怖分子攻擊等緊急事件期間，很多居民可能深受嚴重焦慮、壓力和創傷之苦。馬里蘭州健康與心理衛生署 (DHMH) 和本地衛生署提供下列提示，協助居民處理創傷事件。

當創傷事件徹底顛覆您的世界...

- 災難或暴力事件倖存者可能會感覺迷茫，甚至是麻木。他們也可能感覺悲傷、無助或焦慮。也有一些人因為自己從災難中倖存而感到欣慰。
- 腦海裡殘留不好的回憶或常做惡夢都是常見的事。您可能會抵觸讓您想起災難的地點或人物。您也許會失眠、食慾不振或精神渙散。很多人脾氣變得暴躁易怒。
- 這些都是面對壓力的正常反應。

您需要時間療傷，心情才會開始好轉。

- 您也許立即會有強烈的感受。也有可能是在危機結束許久之後，才會注意到自己的改變。
- 壓力會改變您和親戚朋友互動的方法。一段時間之後，您的心情才會開始好轉，生活才能恢復正常。
- 給自己一點時間療傷。

下列步驟也許能讓您感覺好一些。

創傷事件干擾您的生活。沒有簡單的辦法來讓事情立即好轉。但有些行動可以幫助您、您的家人和社區。試著：

- 儘量過正常且規律的生活。
- 注重健康飲食。小心不要略過任何一餐或暴飲暴食。多做運動保持活力。
- 擔任社區義工，協助他人。讓自己的生活忙碌起來。
- 接受家人、朋友、同事或牧師的幫助。
- 和家人、朋友、同事或牧師談論您的感受。限制回想發生事件之影像和聲音的時間。不要把精力都花在電視、電台或報紙的悲劇報導上。

有時候壓力過大，您可能無法獨自承擔。

若有下列情形發生，應尋求協助：

- 無法照顧自己或自己的孩子。
- 無法正常上班工作。
- 需要喝酒或服藥來排解您的問題。
- 持續超過兩週感覺悲傷或沮喪。
- 想到自殺。

若您或您認識的人難以擺脫悲劇的陰影，請尋求協助。諮詢顧問、醫生或全國自殺防護生命線 (1-800-273-TALK)。

Maryland Department of Health and Mental Hygiene
Office of Preparedness and Response
300 West Preston Street, Baltimore, Maryland 21201
Toll Free 1-877-4MD-DHMH – TTY/Maryland Relay Service 1-800-735-2258
www.dhmh.maryland.gov