

应对创伤的 常见反应



**amber
community**
ROAD INCIDENT
SUPPORT & EDUCATION

1300 367 797

www.ambercommunity.org.au



应对创伤的常见反应

发生创伤事件后，人们可能会经历一系列的感受与情绪。

没有直接经历创伤的人们，例如第一个赶到车祸现场的人，常常不会预料到自己的反应会如此强烈。

以下是经历创伤事件后的常见反应列表：

身体反应

- 恶心
- 肠胃不适
- 出汗
- 心跳加快
- 血压上升
- 睡眠不佳、梦境清晰可见或做噩梦
- 头痛
- 头晕
- 饮酒或吸毒的情况加剧
- 发抖
- 很容易受到惊吓

思维反应

- 思维放缓
- 不知所措和难以集中精神
- 记忆力有问题
- 在脑海中出现事件中发生的令人难过的景象（闪回）
- 能集中精神的时间较短



情绪反应

- 悲伤或哀痛
- 愤怒和暴躁易怒
- 内疚
- 震惊
- 想要独处
- 焦虑和/或害怕
- 需要控制每日的体验
- 恐慌
- 感觉迷失，可能会觉得难以找到生活的意义或者感觉世界不再安全。

这项列表没有列出所有可能发生的情况，但是列出了一些典型的创伤反应。

以下是一些有助于控制这些症状的有用建议：

你自己可以

- 花时间与支持你的亲友相处
- 与愿意倾听你的感受的人聊天
- 当你觉得可以掌控情况时恢复正常的作息
- 运动
- 照顾好自己——不要喝太多酒或抽太多烟
- 让自己休息和给自己留一些时间
- 允许自己哭泣
- 写下自己的感受
- 冥想



家人和朋友可以

- 尽量花时间与受创伤影响的个人相处
- 聆听他们的想法，但不要迫使他们说话。你不需要提供建议，只需要聆听和陪伴他们。
- 让他们放心知道自己是安全的。
- 避免说"一切都会好起来"的冲动，因为这类说法毫无帮助。
- 提供一些实际的帮助，例如做饭、接孩子。

额外支持

虽然人们的本意是要帮忙，但是要让亲友知道不要向你施压，你需要按自己的步骤来消化这次事故。

创伤反应常常令人烦恼，但是解决创伤反应并无固定时限。许多人会恢复得很好，有时可能需要几个月、甚至几年时间。

影响人们从创伤中恢复的程度和快慢的一个关键因素是确保他们与好朋友、家人和社区保持联系。不要害怕寻求帮助。如果你对自己应对问题的方式或经历的事情感到担心或有疑虑，请向专业人士寻求帮助。

我们的机构

Amber Community 每年为 3000 多名受道路创伤影响的维多利亚州居民提供免费的心理辅导、信息和同伴支持计划。

我们致力于教育社区和提高公众对于道路创伤及其影响人们生活方式的意识。我们通过教育解决道路使用者的态度和行为来实现上述目标。

我们的心理辅导顾问

我们的心理辅导顾问经过专业培训，能帮人们处理与道路创伤相关的想法、感受和行为。

无论事故是在什么时候发生，我们为那些受到交通事故（或任何涉及公共交通的事故）影响的人免费提供不限次数的保密心理辅导。心理辅导可以通过在线、面对面或电话方式开展。

我们的客户包括逝者的家人、朋友和同事、伤者及其照顾者、司机和乘客、首先赶到现场的人——目击者、提供帮助的市民以及紧急服务人员。

你无需转介就能获得我们的服务。我们周一至周五上午 9 点至下午 5 点开放。如需预约请致电 1300 367 797。

我们的社区

以下是一些帮助和联系受道路创伤影响者的方式：

- 告诉你的家人和朋友 Amber Community 提供的免费心理辅导服务。
- 在 Facebook 上为我们点赞，在 Instagram 和 LinkedIn 上关注我们，或加入我们的通讯名单。
- 参加我们年度 Shine a Light on Road Safety（照亮道路安全）活动或 Time for Remembering（纪念时刻）仪式。
- 参加我们免费的月度艺术疗法小组（不需要有艺术 / 手工经验）
- 成为 Amber Community 社区成员，参与塑造我们的未来。
- 分享你的亲身经历，参加我们的志愿工作，为实现变革施加影响。

支持我们的工作

致命或严重车祸导致的创伤随时可能发生在任何人身上。每一元捐款都能帮助我们为所有受影响的维多利亚州居民提供至关重要的服务。请考虑现在就捐款。

我们将所有资金都重新投资到我们的各项计划中，并确保尽可能高效和有效地利用托付给我们的资源。

如需更多信息或协助，请致电 1300 367 797 或访问 www.ambercommunity.org.au。

