

我们的心理咨询师

我们的心理咨询师受过专业的培训，帮助人们控制与道路创伤有关的想法、感受和行为。

我们为受道路上（或涉及任何公共交通的）碰撞事故影响的任何人提供免费、保密和不限次数的心理咨询服务，不论该事故发生在何时。心理咨询可能是面对面咨询或电话咨询。

我们的客户包括：死者的家人、朋友和同事，伤者及其照顾者，司机和乘客以及最早到达现场的人——目击者、提供帮助的公民和急救人员。

您不需要转介信就能获得我们的服务。我们的工作时间是：周一至周五，早上9点至下午5点。请拨打 **1300 367 797** 进行预约。

我们的社区

您可以通过以下一些方式帮助受道路创伤影响的人并与他们建立联系：

- 告诉您的家人和朋友Road Trauma Support Services Victoria免费提供的心理咨询服务。
- 在Facebook（脸书）上为我们点赞，在Instagram 和 Twitter（推特）上跟随我们，或者加入我们的电邮清单。
- 参加我们每年一度的Shine a Light on Road Safety（关注道路安全）社区行走活动或Time for Remembering（纪念日）仪式。
- 参加我们免费的每月Art Therapy Group（艺术疗法小组）（不需要有艺术/手工基础）。
- 成为Road Trauma Support Services Victoria的一员，和我们一起塑造未来。
- 做我们的志愿者。

我们的组织

Road Trauma Support Services Victoria (维州道路创伤支持服务, 简称RTSSV) 每年为3000多个受道路创伤影响的维州人提供免费的心理咨询服务、信息和同伴支持项目。

我们致力于教育社区并提高公众对道路创伤及其对人们生活的影响的认识。我们通过教育改变道路使用者的态度和行为。

支持我们的工作

致命或严重的碰撞事故导致的创伤可能会随时发生在任何人身上。人们捐给我们的每一澳元都能帮助我们为所有受道路创伤影响的维州人提供至关重要的服务。请考虑今天就为我们捐款。

我们把所有资金都重新投入我们的项目, 并且努力确保尽可能高效和有效地利用他人给我们的资源。

1300 367 797 | www.rtssv.org.au



按您的节奏 • 建立联系 • 我聆听您 • 不限次数
真实自我的地方 • 安全 • 信任 • 保密 • 共鸣 • 理解 • 客观 • 尊重 • 按您的节奏 • 建立联系 • 我聆听您 • 不限次数 • 免费 • 展现真实自我的地方 • 安全 • 信任 • 保密 • 共鸣 • 理解 • 客观 • 尊重 • 按您的节奏 • 建立联系 • 我聆听您 • 不限次数 • 免费 • 展现真实自我的地方

Grief following road trauma (道路创伤后的悲伤)

1300 367 797 | rtssv.org.au



了解悲伤

如果您心爱或关心的某个人在道路碰撞事故中去世了，您可能会感到强烈的悲伤。这种死亡是偶然、出乎意料和掌控之外的。

这起悲剧可能会导致各种痛苦的情感反应，包括：随着您周围的世界照常运转而您自己的世界却突然被摧毁，您会感到一种奇怪的“不真实”感。您可能会有深切的孤立感，即使是在您自己的家庭里。其它的感受和反应包括：

- 激动或极度疲劳。
- 震惊、麻木、不相信、否认和困惑。
- 恐惧、惊慌、焦虑、愧疚和愤怒。
- 悲伤、渴望、无助和绝望。
- 孤立感，觉得在这个世界上独自一人。
- 感觉能看到您心爱的人的脸，听到他/她的声音。
- 激动、精疲力竭、困惑和精神不集中。
- 寻找意义（“为什么是他/她？”“为什么是我们？”）。

虽然这些反应使人痛苦，但是它们是人们对创伤性事件作出的正常和自然的反应的一部分，认识这一点很重要。

对您自己和您周围的人而言，另一个有用的提醒是：每个人悲伤的方式不同。有些人公开地悲伤并渴望他人陪伴，而其他则需要独自悲伤。悲伤的方式没有对错，而且悲伤没有期限。

但是，极度悲伤这种强烈的反应肯定会减弱。丧亲的人能学会应对其悲伤并找到生活中的新意义。

对创伤作出的反应

由于心爱的人在道路碰撞事故中去世，人们感到悲伤的同时还可能受到创伤。创伤的影响包括：

- 碰撞事故在脑海中闪现、令人不安的梦/噩梦、失眠、更加焦虑、没精打采、烦躁、对噪音敏感、精神不集中以及对通常的活动缺乏兴趣。
- 总是想着碰撞事故，或者完全避免想它。
- 身体处于紧绷状态、恶心、疲惫以及胸痛和头痛等疼痛。
- 害怕开车、坐车或走路；担心其他开车的人或使用道路的人。
- 从根本上认为世界已经被摧毁，而且一切都不再“安全”。

如果您觉得自己被这些反应压倒，告诉您自己它们的强度和频率会随着时间降低，这一点很重要。这些反应是人们对创伤性事件作出的正常反应。另一方面，有些人几乎不受创伤影响。

什么能帮助您？

您心爱的某个人在道路碰撞事故中去世后的几天和几周中，您可能会不知所措。

起初您可能忙于准备葬礼，但是接下来您独自一人时可能根本不知道在看似毫无意义的世界里该做什么。最初您身边可能有很多人，但是房子空了之后您可能不知道该如何应对。以下主意可能对您有帮助：

- 寻求必要的帮助，尽量清楚地说明您需要什么帮助。

- 照顾好您自己，这很重要。例如：休息得比平常更多，多喝水，准时就餐，去散步，避免酒/毒品/兴奋剂，设法放松自己。
- 有些人养成新的习惯（在特定时间点蜡烛，整理照片或珍贵的物品，沿着一条特殊的路线走路或开车，去一个特殊的地方或者举办一个活动）。
- 考虑写日记，写下您的想法和感受或者回忆与您心爱的人和你们的关系有关的故事。
- 找一个愿意坐下来客观地听您诉说的人；他/她也许能在一段时间内替您“扛”悲伤的负担（但是，请注意：说话可能会让您觉得累）。
- 灵活安排时间，告诉他人您可能会因为需要休息或独处而临时取消预先安排的活动；要求改天见面。
- 找一找是否有与您有类似生活经历的人组成的团体可以加入。
- 设法在合适的时间回去上班或恢复常规活动。
- 避免作草率的决定，例如搬家或换工作（事后您可能会后悔）。

谁能帮助您？

我们在生活中的某个时候都需要帮助；这时您需要帮助。在寻求您需要的帮助时，尽量不要感到尴尬。

在您心爱的人去世后，最大的帮助可能来自于一个愿意客观地聆听您诉说发生的事、去世的人以及您所经历的痛苦的善解人意的朋友或家人。

虽然很多人想在这时伸出援助之手，但是他们可能不知道该做些什么。您可能需要向他们解释您的感受，并具体地告诉他们您需要他们做什么。您需要他们做实际的事情吗，例如帮忙打扫房子或花园，或者接孩子放学？您是否需要一个朋友过来听您讲话，或者在您休息时坐在附近？

您还可能发现，有些人不理解或者害怕强烈的悲伤，因此，他们宁愿您很快从悲伤中“走出来”。鉴于每个人悲伤的方式不同，您自己的家庭里可能也会出现误解。您可能开始避免谈论您心爱的人去世之事，以免使自己或他人心烦意乱以及通常导致尴尬局面。

这时，与您的家人和朋友圈以外的人聊一聊，可能对您有帮助。这个人可能是另一个丧亲的人和/或一个专业人士，例如：您的全科医生、心理医生或精神科医生、社工或者在应对悲伤和创伤方面很有经验的心理咨询师。

Time for Remembering (纪念日)

我们每年举办一次仪式，以纪念死者，了解伤者并且认识道路创伤对我们广大社区的影响。我们衷心欢迎您参加。

地址：Queen's Hall, Parliament House,
Melbourne

时间：11月的第三个星期天

请拨打1300 367 797，了解更多信息。