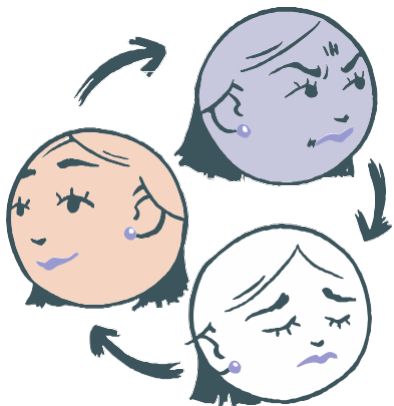


了解情绪压力



情绪压力是一个人对他们觉得令人不安或威胁生命的经历或事件的反应。震惊或创伤是非常常见的，任何人都可能经历，包括儿童。

情绪压力可能会在以下情况出现：

- 一个人在车祸中幸存下来，但害怕开车。
- 有人在公园节日中经历了枪击，他们变得害怕去公园参加活动。
- 一名跨性别女性在音乐会上被辱骂，现在身处人群中时会出现惊恐发作。
- 一个孩子在课堂上被欺负，为了躲避欺负他的人而逃学。



情绪压力的影响

每个人对压力的反应是不同的，这些反应往往无法控制。当感到威胁时，我们的大脑会产生三种生存反应，以维持我们的生命：斗争、逃跑或停下。

我们的三大生存反应：



斗争



逃跑



停下

许多情绪压力的幸存者会自责，或者觉得自己对事件的反应方式受到了他人评判。重要的是，您要明白，您为了生存做了您必须做的事情，发生的事情不是您的错。

情绪压力可能会带来以下影响：



我感到……

- 麻木和疏离
- 焦虑或严重恐惧
- 内疚或羞愧
- 悲伤/抑郁
- 悲哀/绝望
- 情绪敏感
- 害怕人群或害怕孤独
- 感到不自在，有自杀倾向



我的身体出现……

- 失眠
- 出汗或发抖
- 食欲减退或增加
- 身体敏感
- 心跳和呼吸加快，血压升高
- 压力增加
- 经常生病，出现身体疼痛和问题
- 极度疲劳或疲惫
- 做噩梦

我出现以下行为……

- 感到孤立无援
- 难以集中注意力
- 逃避某些地方、人群或活动
- 突然暴怒/愤怒
- 容易受惊吓
- 外表发生改变
- 信任减少
- 对日常活动的兴趣或参与减少
- 危险行为

适合每个人的平静技巧

当我们出现情绪压力时，重要的是让自己回到当下，这样我们就能记住我们是安全的、平静的，而不会沉溺于过去。



喝一杯水



4-7-8 呼吸法

吸气 4 秒。屏住呼吸 7 秒。呼气 8 秒。重复



五指呼吸法

将一只手放在前面，手指张开。用另一只手的食指描画整个手的外侧，慢慢地，当您向上描画一个手指时吸气，当您向下描画时呼气。



倒数 3 个数

通过从 100 开始倒数，3 个 3 个地数（100、97、94 等等），放慢您的思维。



5-4-3-2-1 着陆技术

找 5 件您能看到的東西、4 件您能触摸到的東西、3 件您能听到的東西、2 件您能闻到的東西、1 件您能尝到的東西。



做一个创造性项目

写日记、玩黏土或画画。不是一定要做好！享受过程就好。

痊愈是可能的

经历了创伤性事件后，痊愈是可能的。痊愈是一个持续的过程。它可能不会很快发生，有些时间可能会比其他时间更艰难。有很多人关心您并希望为您提供帮助。在本文的附件和链接中可以获得一份资源指南：bit.ly/3DxztUm