如何幫助自己？

4 考慮減少使用藥物或酒精

避免依賴酒精或藥物等物質來應對創傷後的反應，這更會使你的感受變得更差。

5 保持耐心

從創傷中康復需要時間和耐心。通過尋求支持及自我照顧，您可以開始走上康復和堅韌的旅程。

如果情緒持續沒有改善應該怎麼辦?

你可以向心理健康專家，例如心理學家或精神科醫生求助。他們會協助你改善狀況。

如想找人傾訴，可以致電以下熱線：

- **情緒通精神健康支援熱線: 18111**

關於我們

無國界醫生是一個獨立的國際醫療人道救援組織，致力為受武裝衝突、流行病、疫病和天災影響、以及遭排拒於醫療體系以外的人群提供緊急醫療援助。

MEDECINS SANS FRONTIERES
無 國 界 醫 生

認識創傷後壓力

甚麼是創傷?

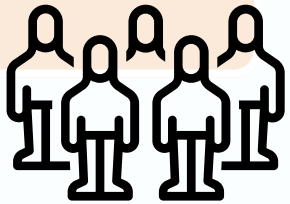
當一個人遭遇一些超出其身心能力承受的巨大壓力事件時，心理便可能受到創傷。這是一種十分困擾的經歷，大大影響心理健康。

可以造成創傷的事件

- 自然災害
- 嚴重意外
- 身體或情感虐待
- 親人離世
- 家庭暴力

誰可能會經歷創傷？

創傷可以影響任何人。當某人直接經歷創傷事件，或目睹他人遭受創傷事件，都有可能對其產生負面影響。



常見的創傷後壓力反應

經歷重現

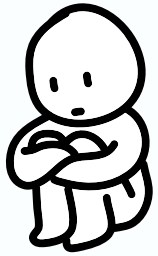
- 腦海中閃現與創傷事件有關的記憶、畫面、聲音或想法
- 惡夢

過度戒備狀態

- 常處於過度警惕狀態，容易受驚或激動
- 難以放鬆下來，影響睡眠

逃避

- 避免接觸、談論、回想或感受一切與創傷經歷有關的事情



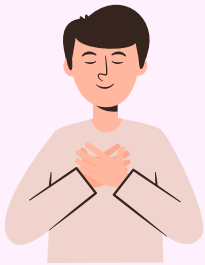
如何幫助自己？

1 專注在呼吸上

當感到不安或恐懼時，專注於慢慢地吸氣和呼氣，直到平靜下來。

2 告訴自己現在安全

告訴自己這個壓力事件已經結束，你現在是安全的。這樣有助於放鬆。

3 自我照顧

規律運動 (即使只是每天散散步)、足夠的休息、找到一些能夠帶給你喜悅的事情是復原的關鍵。