

心理健康

灾难扰乱了生活，危及心理健康。管理灾后的压力、恐惧和不确定性，对于情绪韧性的关注，是非常重要的。



您知道吗...



28% 的灾难幸存者 在灾后会会出现抑郁症状 *

灾难对每个人来说都会带来压力。
学会识别压力的迹象，并掌握复原的策略和资源。

认识迹象



成年人...

- 身体问题，如胃痛或头痛
- 恶梦或其他睡眠问题
- 难以集中注意力
- 对平时喜欢的活动失去兴趣
- 对因未能防止受伤或死亡 感到内疚
- 出现想报复的想法



在儿童中...

- 紧贴照护者和/或哭泣及泪流
- 发脾气或表现出易怒或破坏性行为
- 回复如尿床或吸手指等行为
- 将创伤事件融入到想像游戏中

灾经历灾难后，
有强烈情绪是正常的。
您并不孤单。

有人关心你 并愿意帮助你。

988

全24/7 心理健康支持、
自杀预防和生命危机关
注热线。

拨打 9-8-8。



支援



资讯

拨打 3-1-1
市政府服务

拨打/发送短信至
1-800-985-5990
灾难压力求助热线

健康治疗策略

- 与他人保持**联系**。
- **保持健康的饮食**。
- 寻求专业**帮助**。
- 保持身体**活动**。
- **学习新技能** 增强信心和自信心。
- 保证充足的**睡眠**。
- 花时间亲近**大自然**。
- 做**您喜欢**的事情。

先帮助自己...

乘坐飞机时，空服服务员会告诉你：「先戴上自己的氧气罩」，再帮助他人。为什么这是保护健康的重要建议？

因为如果你自己缺氧，就无法帮助其他人佩戴氧气罩。

同样地，你应该先关注您的心理健康。

记得呼吸...

- 1 将手指放在中心点。
- 2 按箭头向右移动，吸气四秒。
- 3 当到达心点时，屏住呼吸四秒。
- 4 按箭头向左移动，呼气四秒。
- 5 重复此过程，直到您感到回复平静。

