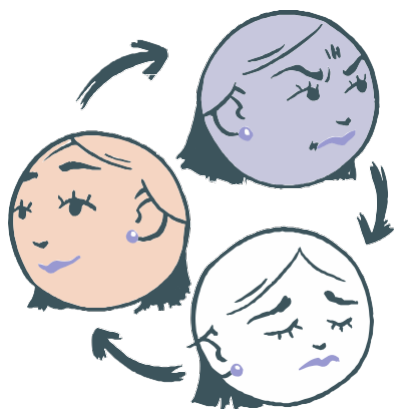


瞭解情緒壓力



情緒壓力是一個人對他們覺得令人不安或威脅生命的經歷或事件的反應。震驚或創傷是非常常見的，任何人都可能經歷，包括兒童。

情緒壓力可能會在以下情況出現：

- 一個人在車禍中倖存下來，但害怕開車。
- 有人在公園節日中經歷了槍擊，他們變得害怕去公園參加活動。
- 一名跨性別女性在音樂會上被辱罵，現在身處人群中時會感到驚恐不安。
- 一個孩子在課堂上被欺負，為了躲避欺負他的人而逃學。



情緒壓力的影響

每個人對壓力的反應是不同的，這些反應往往無法控制。當感到威脅時，我們的大腦天生有三種生存反應，以維持我們的生命：鬥爭、逃跑或停下。

我們的三大生存反應：



鬥爭



逃跑



停下

許多情緒壓力的倖存者會責備自己，或者覺得自己由於對事件的反應方式而受到他人指責。重要的是，您要明白，您為了生存做了您必須做的事情，發生的事情不是您的錯。

情緒壓力可能會帶來以下影響：



我感到……

- 麻木和疏離
- 焦慮或嚴重恐懼
- 內疚或羞愧
- 悲傷/抑鬱
- 悲哀/絕望
- 情緒敏感
- 害怕人群或害怕孤獨
- 感到不自在，有自殺傾向



我的身體出現……

- 失眠
- 出汗或發抖
- 食慾減退或增加
- 身體敏感
- 心跳和呼吸加快，血壓升高
- 壓力增加
- 經常生病，出現身體疼痛和問題
- 極度疲勞或疲憊
- 做噩夢

我出現以下行為……

- 感到孤立無援
- 難以集中注意力
- 逃避某些地方、人群或活動
- 突然發火/憤怒
- 容易受驚嚇
- 外表發生改變
- 信任減少
- 對日常活動的興趣或參與減少
- 危險行為

適合每個人的平靜技巧

當我們出現情緒壓力時，重要的是讓自己回到現在，這樣我們就能記住我們是安全的、平靜的，而不會沉溺於過去。



喝一杯水



4-7-8 呼吸法

吸氣 4 秒。屏住呼吸 7 秒。呼氣 8 秒。重複進行



五指呼吸法

將一隻手放在前面，手指張開。用另一隻手的食指描畫整個手的外側，慢慢地，當您向上描畫一個手指時吸氣，當您向下描畫時呼氣。



倒數 3 個數

透過從 100 開始倒數，3 個 3 個地數（100、97、94 等等），放慢您的思維。



5-4-3-2-1 著陸技術

找 5 件您能看到的東西、4 件您能觸摸到的東西、3 件您能聽到的東西、2 件您能聞到的東西、1 件您能嚐到的東西。



做一個創造性項目

寫日記、玩黏土或畫畫。不一定要做好！享受過程就好。

痊癒是可能的

經歷了創傷性事件後，痊癒是可能的。痊癒是一個持續的過程。它可能不會很快發生，有些時間可能會比其他時間更艱難。有很多人關心您並希望為您提供幫助。在本文的附件和連結中可以獲得一份資源指南：bit.ly/3DxztUm