



面对压力事件的反应：成人

在经历**压力事件**的时候，人们自身的安全感会降低、感觉失去控制，并且难以保持清醒。同样情形也会影响人们继续往前的动力，还可能会持续感受到强烈的情绪。以下是一些可能会经历到的状况：

- 震惊、难以置信，并且难以理解所发生的事
- 感觉焦虑、害怕、悲伤且无助
- 罪恶感（作为幸存者）、觉得羞耻或感觉事情终于结束的喘息
- 难以专心或做决定
- 身体症状如头疼、晕眩、颤抖，难以解释的身体疼痛等
- 睡眠或饮食习惯改变

要记得每个人对压力的反应都不同。

你能做什么

重要的是要倾听你身体的声音，不要忽视你的感觉和情绪。你可能觉得不去谈论这些事件，让这些感觉自己消失可能比较容易些，但是这样就有可能延缓疗愈的进程，使得这些感觉反而持续更久。以下是一些在压力事件中，你可以帮助自己度过的一些例子：

- 专注在你喜欢的事上。例如阅读、到外面走走亲近自然，以及和亲人在一起
- 建立日常作息。通常在压力事件后，你会发现生活难以回归正常。这时建立一个新的作息，并把健康的压力应对技巧放在其中就是一个好方法，有助于让这些健康的应对技巧成为常规
- **暂停观看**关于压力事件的社交媒体或是线上视频。想要跟进对此事件的了解并不为过，但是可以考虑透过其他渠道例如阅读或收听新闻等
- 给自己疗愈的时间。腾出时间来处理伤痛和难过的情绪，对自己要有耐心
- 对复原的进程设定合乎现实的目标。提醒自己每个人的目标都不尽相同而且强烈的情绪可能会再出现，所以无论你的感觉如何都是可以的
- 联系其他同样有压力事件经历的人，或是参加社区提供的支持性团体
- 保持身体活动。也许这是你最不想做的，但是身体保持活动能改善你的情绪，也能给予正面能量。考虑作一些简单的活动例如到户外散个步。开始的时候可以慢些，才不会一下子应付不过来
- 和朋友、家人以及支持团体**保持联系**可促进心理健康。和他们谈谈并做些平常的事可以帮助你心思暂时远离压力事件
- 要把**自我照顾**当做优先事项。找出一些方法或是订出时间来从事能改善你心理健康的活动。例如，**练习正念冥想**是一个帮助自己恢复元气并重新定位的好方法

何时求助：

- 如果你开始有挥之不去有持续困扰你的想法，想要伤害自己或他人，或是有自杀意念时
- 如果你一直有强烈而持续的感觉，因而影响到日常生活时
- 如果你就是想要有人支持，或觉得跟专业人员谈谈会更有帮助时

面对困难状况时，向外求助是很重要的。以下是一些可以求助的管道：

- 危急状况的立即援助，可以联系 [Distress Centre Ottawa](#) 和地区性的24小时专线 - 613-238-3311 (双语) 或是 [Tel-Aide Outaouais](#)。儿童或18岁以下青少年请致电 **Youth Services Bureau** 24小时紧急专线 613-260-2360 或 1-877-377-7775 (东安大略区免费)
- [AccessMHA](#) 帮助任何16岁以上者寻求心理健康和物质使用的支持。
- 造访 [1Call1Click.ca](#) 可为21岁以下者提供支持，或致电613-260-2360或1-877- 377-7775 (东安大略区免费)
- [Counselling Connect](#) 提供快速免费电话或视频辅导。
- [Walk-In Counselling](#) 诊所提供不需预约的免费辅导，包括英语、法语、阿拉伯语、西班牙语、索马里语、广东话和国语服务。致电 613-755-2277 可获取地点和服务信息

欲获取更多支持和信息请访问网站 OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthandWellness