

您所采取的每个积极行动都能让您感觉更好，心理更稳定。

灾难可能给您带来巨大的压力。

- 特别是当您刚刚亲身经历了一场灾难时，这种压力尤为严重。
- 值得庆幸的是，很多人都应对过生活中的压力，并自然而然地恢复了活力——这意味着，克服难关是我们的本能。
- 这里有一些可帮助您辨认目前心理状态的信息，以及如何照顾自己、家人和朋友的心理健康的小秘诀。

### 您目前可能存在的感受



当我们经历一场灾难或者其他生活重压时，我们可能会有各种各样的行为，这些都是对困难状况作出的正常反应。

这些行为包括：

- 感觉身心疲惫。
- 难以做出决定或者集中注意力。
- 经常轻易地陷入沮丧之中。
- 挫折感发生得更快更频繁。
- 与家人或朋友发生更多的争吵。
- 感觉疲惫、伤心、麻木、孤独或者忧虑。
- 食欲或睡眠习惯发生变化。

这里大部分反应都是暂时的，会随着时间的流逝而消失。请试着接受您可能有的任何反应。想办法一步一步地调整，将精力集中到您和您的家人的灾后需求上。

### 采取行动



我们需要时间才能让我们自身和生活重新走上正轨。

- **照顾好您的安全。** 找到一个安全的地方，确保可以满足您和您家人的身体健康所需。如果需要的话，请及时就医。
- **饮食健康。** 在压力大时，保持均衡的饮食和充足的饮水对您尤为重要。
- **适当休息。** 要处理的事情太多，可能实在很难有足够的休息时间或得到充分睡眠。让您的身心适当休息，可以使您更好地面对所承受的压力。
- **和家人和朋友保持联系。** 给予和获取关心和支持是您当前最重要的事情之一。
- **对您和周围的人要耐心。** 要知道，每个人都处在压力之下，都可能需要一段时间才能让感觉和思想恢复正常。
- **确定优先事项。** 一步一个脚印地采取行动。
- **收集援助和资源信息，** 这将有助于满足您和您家人的灾后需求。
- **保持积极的态度。** 仔细回想您以前是怎么成功度过难关的。在您需要帮助的时候主动向他人求助，并帮助其他需要帮助的人。

### 如果您还是没感觉好些.....



很多人都应对过生活中的压力，通常几天之后感觉就会好转。但其他一些人可能发现压力并没有很快消失，而是影响了自己与家人、朋友或者其他人的关系。

如果您发现自己或亲人存在以下的感觉并且反应长达两周甚至更久，您可能需要获取额外的帮助。

- 经常哭泣或者突然生气
- 进食困难
- 失眠
- 对事物失去兴趣
- 头痛或胃痛等症状越来越重
- 疲劳
- 感觉内疚、无助或绝望
- 逃避家人和朋友

要获取更多资源，请联系当地的红十字会灾难心理健康部门或者社区心理健康专家。

如果您或您认识的人感觉活着没有意义，或者您有伤害自己或他人的想法时，请及时寻求帮助。您还可以通过拨打

**1-800-273-TALK (8255)** 或访问 **SuicidePreventionLifeline.org**

联系国家预防自杀热线。

### 让您的家人知道您平安无事

如果您正处在受灾区，可登录 [RedCross.org/SafeandWell](https://www.redcross.org/SafeandWell)，在美国红十字会的“平安无恙 (Safe and Well)”注册，向家人和朋友报平安。如果您不能访问互联网，拨打 **1-866-GET-INFO** 登记您和您的家庭信息。