

你经历了一件让人震惊的事情。你的亲人过世了，你自己经历了一次意外事故，你受了伤或者遭受了暴力侵害。你亲眼目睹了一件让人震惊的事情，或者经历了危险。你的亲人自杀了，或者曾尝试自杀。

在经历了震惊的事件之后出现某些反应是正常现象。当人们意识到情况也许会不一样时，也可能因此产生强烈的情感。

### 最开始几天的反应

- 一切都感觉不现实，就像一场噩梦一样。
- 你难以理解和接受发生了的事情。
- 可能还感到头痛、恶心、发冷、出汗或者感到肌肉紧张。
- 你觉得很麻木或者出现情绪爆发，例如不断地哭泣；你会感觉到愧疚、憎恨、害怕、悲伤或者解脱感。
- 你难以入睡，或者睡眠时常中断。
- 发生过的事情一次次在脑海中浮现。
- 你会感觉到一些气味或者声音，回忆起事情的细节。
- 害怕同样令人恐惧的事情再次发生，害怕自己变得“疯狂”或者变得孤单。
- 你觉得自己需要理解所发生的事情，例如知道事情发生的原因或者始作俑者。

### 随后几周的感受

- 你一次次强烈地感受到所经历的事情。
- 感觉不安且心情不平静。
- 你的脾气暴躁；容易发脾气，并且因为一些小事就发脾气。
- 你感觉不安、抑郁或者心如死灰。
- 你有自我矛盾的感觉：当你比别人更幸运时，你既有挺过来之后的放松感，同时又有愧疚感。
- 你很容易受到伤害，也可能误解别人。
- 你有记忆困难，而且难以集中精力。

► 有些人在经历同样事情时反应更强烈，有些人则反应要弱一些。

► 在非正常情况下引发的正常反应会随着时间的流逝而减弱。但是这些反应也可能在很长一段时间之后再次出现。出现反应时，你会在脑海中回想经历过的事情。你会逐渐从震惊中恢复过来，而生活也会继续下去。

### 可以从以下方面帮助自己

- 向他人倾诉你的经历。当不幸的事情发生时以及不幸发生之后，告诉别人你的想法和感受。通过倾诉，你会处理解决自己面临的不幸。
- 与某个亲人一同回到不幸发生的地点（如果可能的话）。
- 接触与你同样经历的人。
- 如果难以集中精力处理要求较高的工作，那么就继续处理日常工作。告诉上司和同事你所经历的令人震惊的事件，从而获得他们的理解。
- 运动可以释放紧张情绪，做运动会有所帮助。散步也会有帮助。
- 避免过度饮酒或者过量使用镇定剂。
- 聆听亲人们的倾诉和想法，发生了的事情也影响到了他们。
- 要记住你的反应是正常的：这些反应是应该有的。最好将恐惧、奇怪的感受倾诉出来。
- 哭泣也有助于缓解感情。
- 有时候，专注做某件事情比口头倾诉更容易表达感情。绘画、写作、弹奏乐器 或者运动。

## 儿童需要帮助

- 儿童在经历了让人震惊的事情后，与成人有同样的反应。
- 与孩子谈论其经历的事情。
- 鼓励他们通过例如玩耍或者绘画来表达感情。
- 不要过于掩盖自己的感情。
- 给孩子一些时间来理解所发生的事情。
- 保持日常生活习惯，给孩子以安全感。

## 什么时候需要他人的帮助？

- 你一直感觉焦虑不安、抑郁和紧张。
- 你难以入睡而且睡不安稳。
- 你不能集中精力。
- 你的工作也进展不顺。
- 你的身体还出现一些无法找到原因的症状。
- 你没有任何可以倾诉的对象。
- 你的人际关系变差，自我隔绝。
- 你对生活失去了希望。
- 你过量服用药物或者酗酒。
- 你有自杀的想法。

► 如果发现自己有这些症状的话，要寻求他人的帮助

## 提供帮助的部门机构

保健中心和医院、危机小组、职业健康保健、社会福利办公室、心理健康办公室、家庭咨询中心、教区、家庭事务咨询中心、危机中心以及其他组织。

## 全国性帮助电话

- Mieli 芬兰心理健康协会英文 危机服务服务电话 092525 0113,以及WhatsApp 号码 0401958202.
- 曼奈海姆儿童保护协会 (Mannerheimin Lastensuojeluliitto) 儿童和青少年服务电话 : 116 111
- 犯罪受害者服务电话 : 116 006

► 也可以拨打紧急救援电话 : 112

---

## 本地区向您提供服务的机构

你  
经历了  
一件  
让人震惊的  
事情