

试一下用这种方式来放松自己：

- 找个安静的地方用你觉得舒服的姿势躺着或者坐着，觉得合适的话也可以闭上眼睛。
- 注意你的呼吸的节奏、深浅和速度。
- 将你的一只手放在胸部偏上的位置，另一只手放在肚脐上。
- 慢慢地呼气。
- 轻轻地吸气，感觉你手掌下的胸部在慢慢升高。
- 呼气，感觉你的胸部慢慢下降，令你的呼气比一般的呼气更慢、时间更长。
- 停顿一会，然后重复这个过程。

或者尝试用这种方式：

- 找个安静的地方用你觉得舒服的姿势躺着或者坐着，觉得合适的话也可以闭上眼睛。
- 用鼻子慢慢地吸气。
- 用嘴慢慢地呼气。
- 重复做 5 次。
- 收紧你的脚趾，数到 5，然后慢慢松开。再重复做一次。
- 这次双手用力握拳，数到 5，然后慢慢松开。再重复做一次。
- 尽量将肩膀向耳朵的方向耸起，数到 5，然后慢慢松开。再重复做一次。
- 最后尽量挤你的脸（挤你的眼睛、嘴和鼻子）并数到 5，然后慢慢松开。再重复做一次。

## 觉得轻松一些了？

要想让这些技巧发挥出最好的效果，你需要：

- 每天练习
- 觉得压力大时用这种技巧放松自己
- 学会不需要先让肌肉绷紧就可以放松你的肌肉

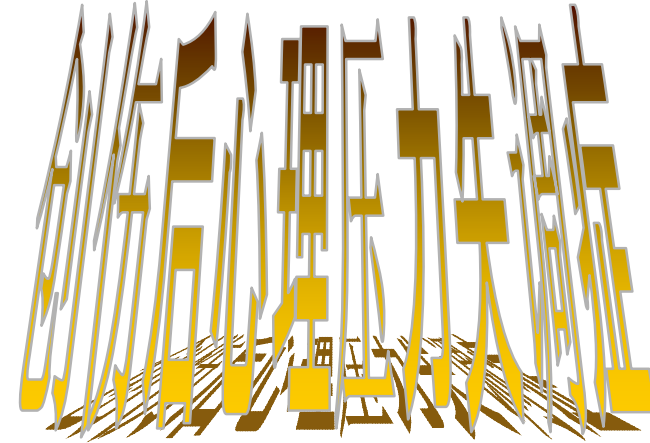
## 关于创伤后心理压力失调症

- 这是一种可以治疗的疾病，你的症状会有所好转。
- 随时间推移，记忆重现和噩梦会逐渐淡化，出现的次数也会越来越少。
- 创伤的出现没有预兆，令人难以应对。
- 你的大脑里保留着受创时的影像，以提醒你在将来不要再重蹈覆辙。所以显现这些影像对你的大脑来说是一种很自然的自我保护方式。
- 这种对创伤的自然反应不代表你懦弱。
- 受过创伤的人可能会发现自己很难再信任他人。你的治疗师应该理解这点。

### 作为难民，你需要记住：

- 你可能看到或者卷入了不幸事件，导致你来到这里。
- 在寻找庇护场所和学会适应在一个新国家里生活的阶段中，你所要承受的心理压力相当大。

因此你可以用多种方式来应对这一症状。创伤后心理压力失调症是对你当前感受和经历的正常反应。不过，如果你觉得这影响了你的日常生活，你应当寻求帮助。



## 给难民的建议

我们承认其他文明对心理问题有不同的应对方式。这一传单的目的是给你提供某些可能会帮助你应对当前困难的信息。如果你的症状没有改善，请咨询你的医生。

## 你有创伤后心理压力失调症吗？

### 你有什么感觉

- 神经紧张、焦虑
- 紧张、不安
- 不真实、陌生感
- 悲伤
- 愤怒
- 沮丧
- 哭泣

### 你的身体状况？

- 心跳急促
- 胸闷
- 肌肉僵硬
- 感觉疲惫
- 身体疼痛
- 哭泣
- 胃痛

### 通常的想法

- “这是我的错”
- “我无法应对”
- “我再也受不了了”
- “为什么这种事要发生在我身上？”

### 你有什么想法

- 无法集中精神
- 总是很担心
- 记忆重现
- 做噩梦
- 无法决断
- 觉得后悔、羞耻或内疚
- 为发生了的事而自责
- 担心同样事情还会再次发生

- 难以入眠
- 觉得有点神经质
- 重新经历创伤

### 你做了什么

- 回避那些会令你想起往事的东西
  - 离群，躲避人群
  - 不愿独处
  - 抽烟、喝酒更厉害
  - 走来走去
  - 提不起兴趣
  - 没法坐定和放松
- 通过在方框内打勾，可以了解你自己的感受。

## 我可以怎样自助？

- 努力搞清楚你的那段经历
    - 与朋友或者治疗师商讨
    - 写下你的经历。这令你能部分控制那些念头，而不是任由他们占据你的思维。
  - 往乐观一面想，如“我现在安全了”、“都已经过去了”或“我活了下来”等等。
  - 每天挤出一些时间，留意当前你生活中美好的事物。
  - 症状有出现的迹象时，试图想其他事情，或者做运动以减少负面思想。
  - 让你自己忙起来
    - 让你不用去想那些事
    - 有助你的睡眠
  - 体育运动
    - 让你睡得更好
    - 帮你放松肌肉
- 你不必做激烈的运动，每天 30 分钟散步就够了。
- 饮食要健康
    - 吃大量水果和蔬菜
    - 保持正常饮食
    - 摄取足够的热量
    - 注意自我保养
  - 做一些能令你放松自己的事
    - 洗个热水澡
    - 听音乐
    - 读书

## 有噩梦或者记忆重现吗？

噩梦或记忆重现的产生是因为你：

- 沮丧、焦虑、心理压力重
- 经历过不幸事件，正在恢复过程中，或者是目睹过不幸事件

噩梦或记忆重现的出现是对你当前感受的正常反应，如果你能依照下面所说的几点技巧，噩梦和记忆重现的出现次数将会减少，并有可能完全消失。

你的大脑可能通过噩梦或记忆重现，来应对你的当前感受。重要的是你选择面对困难而不是试图通过吸毒或酗酒来回避困难。

### 当你有噩梦或记忆重现时：

- 用自我放松的技巧协助重新入睡或镇定自己。
- 重新入睡时打开收音机或电视机。这会让你不再去想刚才做的噩梦。
- 往乐观一面想，如“我现在安全了”、“都已经过去了”或“我活了下来”等等。

如果噩梦变得太可怕，令你无法入眠，或是记忆重现开始干扰你的日常生活，你应当告诉你的医生。医生会推介你去找能帮助你的人。

