

社区康复响应网络

波士顿康复响应团队

Bowdoin-Geneva
社区康复响应团队

Codman Square
社区康复响应团队

NeighborHealth/东波士
顿社区康复响应团队

Greater Nubian Square
社区康复响应团队
(又名 Roxbury 团队)

Grove Hall 社区康复响应团队

Humboldt/Academy
社区康复响应团队

Jamaica Plain
社区康复响应团队

Mattapan 社区康复响应团队

Upham's Corner
社区康复响应团队

如需了解更多信息或获取本手册的西班牙语、佛得角语、葡萄牙语、海地语、法语、索马里语、越南语、普通话或阿拉伯语版本，请访问：

WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM



Chinese

您何时需要更多支持？

自己最了解自己。如果您或您身边的人注意到您的症状没有好转或出现其他不适反应，请及时联系您的医生或健康顾问。您也可以联系以下资源。让专业人士帮助您消除病痛。

资源

如遇心理健康紧急问题，请致电：

- 波士顿急救服务团队 (BEST) | **800 981-HELP**
- 如遇其他紧急情况，请拨打 **911**
- 受害者赔偿和援助 | **617-727-2200 分机号 2160**
- 家长支持热线 | **800-632-8188**
- Samaritans 预防自杀帮助热线 | **877-870-HOPE-4673**
- MassEdCO 青少年热线 | **617-536-0200**
- ROCA | **617-442-3101**
- BPS 帮助热线 | **617-635-8873**
- 马萨诸塞州行为健康帮助热线 (每天 24 小时) | **833-773-2445**
- 家庭暴力 | SafeLink 支持热线 (每天 24 小时) | **877-785-2020**
- 波士顿地区强暴危机中心 | **800-841-8371**
- Fenway Health LGBTQ | **617-267-0900**
- 物质滥用和心理健康服务 | **800-662-4357**
- 住房 | **617-635-3880**
- 其他资源 Mass 211 | 请拨打 **211**
- 城市服务 | 请拨打 **311**



建设健康的波士顿
吴弭市长

创伤后疗愈



如需联系我们的服务，请拨打 24
小时支持热线 617-431-0125

WWW.BPHC.ORG

什么是创伤？

创伤是由令人恐惧或害怕的事件或情况造成的。创伤是个人或群体经历了在生理或心理上有害或危及生命的事件之后所产生的反应。有害事件一旦超出了应对能力，就会产生创伤。例如，目睹或经历身边的暴力事件、严重事故或亲人突然离世，这些都有可能造成创伤。

创伤的常见反应

每个人的反应不同，但是可能出现以下几种常见反应。

- 睡眠困难
- 食欲变化
- 感到疲倦或易怒
- 做噩梦
- 感到紧张
- 感觉“麻木”或完全没有感觉
- 感觉“紧张”或需要一直检查周围
- 需要让亲人陪在身边
- 创伤“重现” - 创伤事件在脑海中重演



利用这些方法开始疗愈过程。

在创伤事件发生后的几天或几周内，您可以通过很多方法缓解自己的情况。最重要的一点是照顾好自己。以下这些方法可能有所帮助：

- 制定规律作息并充分休息
- 善待自己
- 与亲友共度时光
- 联系您的医生或健康顾问
- 照顾好自己的身体

保持充足睡眠

即使睡眠困难，晚上也要躺下来好好休息。尽量不要通过喝酒或服药的方式助眠。如果几天后仍然无法入睡，请联系您的医生或健康顾问。

制定规律作息

为自己制定规律作息非常重要。规律生活可以让您找到平衡感。

善待自己

经历创伤事件后，为此感到羞愧或自我责备是正常的。试着对自己宽容一点，记住有这些想法是正常的。

理性使用媒体

少看一些新闻报道，注意自己分享或发布的内容。在保持消息和联络畅通的同时，尽量不去阅读或观看令人难受和心烦的媒体信息。



社区康复响应网络 (CHRN)

CHRN 是一个由多家医院、健康中心和社区组织组成的服务网络，致力于帮助个人和群体在经历社区暴力事件之后恢复健康状态。

服务主要分为三个部分：

即时支持、治疗服务和社区参与，包括：

- 资源导航
- 现场支持
- 应对和治疗小组
- 丧亲支持服务
- 行为健康服务
- 社区参与及教育