



It's Up to Us[®]

创建健康且具有支持性的圣地亚哥

关于圣地亚哥居民心理健康主题的专题新闻简报



第 36 版

新闻简报内容

生活中的变化来得很快。无论是像自然灾害这样的全球性新闻，还是像失去亲人这样的个人事件，意外的信息会让我们感到焦虑或恐惧，并会显著影响我们的心理健康。欲知当生活中遇到困难时如何保护我们的心理健康，请阅读以下有用的建议。

本新闻简报是 *It's Up to Us* 活动的组成部分，该活动由圣地亚哥县卫生与公众服务部制定，支持本县的“Live Well San Diego”（在圣地亚哥好好生活）的愿景，从而促进一个健康、安全且欣欣向荣的社区。通过提高认识、鼓励对话并提供获取当地资源的机会，我们旨在鼓舞所有圣地亚哥居民健康生活、减少污名化并防止自杀，特别要关注圣地亚哥受疫情影响最严重和风险最高的人群。

Up2SD.org[®]
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

服务与应急热线
888-724-7240

社区资源 2-1-1



点亮希望之光：痛失所爱后的悲痛

痛失所爱让人感到难以承受，虽然失去是一种人生常态经历，但它仍然会让您感到迷茫、愤怒和悲伤。

我们悲伤的方式各不相同。
您可能会出现以下情绪：¹

- 否认
- 震惊
- 混乱
- 伤心
- 生气
- 内疚
- 绝望



痛失所爱后的成长

悲伤从来都不是容易应对的。给自己时间疗伤。随着时间的推移，以下是一些经证实有所帮助的行动：²

对于您自己



交谈 若您觉得很难与您的同伴讨论这一事宜，考虑加入支持小组。许多人觉得与有类似经历的人交谈更容易。



照顾好自己的身体 健康均衡的饮食、尽可能地锻炼、坚持睡眠时间表、注意酒精的摄入量，或者去散步都可以帮助稳定情绪。



专注于积极向上的时刻 募集捐款来支持逝者最喜欢的慈善机构，把家族的名字传给婴儿，或者种植一个纪念他们的花园，这些都有助于纪念。

对于其他人



分担他们的悲痛 鼓励他们谈论自己痛失所爱的感受，分享美好的回忆。



保持耐心 请记住，从痛失所爱这一巨大悲痛中恢复过来可能需要很长的时间。让自己乐于与人沟通。



提供实用的帮助 照看孩子、做饭、跑腿都能减轻额外的压力。

¹ 美国心理健康协会（北达科他州）。丧亲之痛和悲伤。
<https://www.mhanational.org/bereavement-and-grief>

² 美国心理协会。（2020年1月1日）。悲伤：应对所爱离去。
<https://www.apa.org/topics/families/grief>

您知道吗？

情绪困扰可能发生在灾难前后。应对策略包括准备、自我照顾和确定支持系统。

研读：灾难或悲剧后的应对

如果您曾经历过自然灾害，或个人痛失或任何类型的悲剧，学习如何应对这些事件对您的情绪健康的影响是很重要的。

在悲剧发生期间和之后，遵循以下建议来照顾您的情绪健康，可以帮助您开始疗愈之路。³⁻⁵

养成习惯

试着制定一个新的有条理的时间表，可以帮助您重新掌控自己的生活。

休息

花点时间做几次深呼吸可以帮助您放松，在悲伤的时候减压。

与其他人联系获取支持

求助于家人、朋友、社区成员或组织，以及以信仰为基础的支持团体。

对自己有耐心

不要像别人那样觉得经历或从事件中恢复过来让人倍感压力。

其他可以提供帮助的事项：



限制新闻的阅读量



从屏幕前抽离，休息一下

当您难以独自管理自己的心理健康时，寻求帮助。访问 Up2SD.org/resources 获取有助于您的支持。

审视自己

幸存者的罪恶感

- 幸存者罪恶感是一种在别人都去世的事件中幸存下来的人会经历的常见压力症状。⁶
- 记住那不是您的错。若您有这些感受，考虑寻求支持。

创伤后应激障碍

- 创伤后应激障碍（PTSD）是一种对会让人想起以前改变生活的负面事件的强烈身体和情感反应。³
- 虽然治疗可能需要时间，但情况确实会好转。如果您在事件发生几个月后出现症状，请与医疗保健提供者交谈，或致电当地的精神健康诊所寻求支持。

症状可能包括但不限于：

回忆重现

噩梦

警觉性或敏感性提高

何时获取支持

若您的悲伤似乎让您难以承受或您无法履行日常责任，寻求专业援助会有所帮助。

- 圣地亚哥县的服务与应急热线 (Access and Crisis Line) 为经历心理健康和/或药物使用危机的人提供全天 24 小时，一周 7 天的免费且保密的支持。

服务与应急热线：888-724-7240

- 灾难求助专线 (Disaster Distress Helpline) 为遭受天灾或人祸情绪困扰的人们提供全天 24 小时，一周 7 天的的危机咨询和支持。

灾难求助专线，致电或发送短信至：1-800-985-5990

访问 DisasterDistress.samhsa.gov

您可以在 Up2SD.org/resources 上找到更多对您有用的资源。

³ 疾病控制和预防中心。(北达科他州)。应对创伤事件。

<https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>

⁴ 疾病控制和预防中心。(北达科他州)。应对灾难或创伤事件。

<https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp>

⁵ 药物滥用和精神健康服务管理局。(北达科他州)。应对创伤性事件和灾难的技巧。

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips>

⁶ Raypole, C. (2021 年 3 月 11 日)。如何应对幸存者罪恶感，因为没有理由为幸存感到内疚。Healthline (健康热线)。

<https://www.healthline.com/health/mental-health/survivors-guilt>