

自然灾害与急救人员的心理健康



自然灾害及其他人为灾害所带来的压力会对急救人员的心理健康产生特有的影响。作为急救人员,无论是在照顾他人之前还是之后都必须关注自身的心理健康。北卡罗来纳州的当地、专业和同行资源可以提供相关帮助。



在应对自然灾害时保持心理和情绪健康的方法

- 了解您所在的团队,成员之间保持沟通;组建一个支持系统
- 与朋友和家人保持联系
- 学习心理健康急救知识
- 了解职业倦怠和 PTSD 的征兆以及应何时寻求支持
- 继续根据建议接受药物和治疗
- 健康饮食、腾出时间休息,并限制影响压力水平的物质摄入量,例如咖啡因和酒精等
- 知道休息对出色完成工作的重要性

资源

- 急救人员和救灾人员资源门户网站:
[Bit.ly/SAMHSAresponders](https://bit.ly/SAMHSAresponders)
- 响应者援助计划:[NCDPS.gov/RAI](https://ncdps.gov/RAI)
- 自我关怀提示:[Bit.ly/CDCResponders](https://bit.ly/CDCResponders)
- 同情疲劳:
[Bit.ly/FRCompassionFatigue](https://bit.ly/FRCompassionFatigue)
- 心理急救:
[Bit.ly/VAFirstAid](https://bit.ly/VAFirstAid)
- 全天候灾难痛苦纾解免费帮助热线:
800-985-5990 (美国手语交流者可使用视频电话)
- 残障人士指南:
[Bit.ly/FRTrainingDisability](https://bit.ly/FRTrainingDisability)
- 同行热线:1-855-PEERS NC
(855-733-7762) (仅限英文)

请打印或截屏本资料,以备不时之需。

北卡罗来纳州卫生与公众服务部 • [NCDHHS.gov](https://ncdhhs.gov)
NCDHHS 是提供平等机会的雇主和提供者 • 2024 年 6 月



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES

人为灾害与急救人员的心理健康



在应对人为灾害时保持心理和情绪健康的方法

- 学习心理健康急救知识
- 与同事和同行联系, 交流您的经历
- 计划定期致电和探访亲朋好友
- 定期暂停接收新闻报道
- 了解创伤后应激的征兆以及如何获得支持
- 继续根据建议接受药物和治疗
- 健康饮食、腾出时间休息, 并限制影响压力水平的物质摄入量, 例如咖啡因和酒精等
- 联系心理健康专业人士

资源

- 一般信息:
[Bit.ly/SAMHSAMassViolence](https://bit.ly/SAMHSAMassViolence)
- 自我关怀提示:[Bit.ly/CDCResponders](https://bit.ly/CDCResponders)
- 988 生命热线:[Bit.ly/988DisasterSurvivors](https://bit.ly/988DisasterSurvivors)
- PTSD 信息:
[Bit.ly/PTSDMassViolence](https://bit.ly/PTSDMassViolence)
- 北卡罗来纳州同行支持小组:[NCFRPS.org](https://www.ncfrps.org)
- Safe Call Now: 206-459-3020,
[SafeCallNowUSA.org](https://www.safe-call-now.org)
- 全天候灾难痛苦纾解帮助热线:
800-985-5990 (美国手语交流者可使用视频电话)



认识 PTSD 的征兆

创伤后应激障碍 (PTSD) 的症状通常在创伤性事件发生后三个月内开始出现, 但也可能更迟。症状可能包括:

- 闪回忆起创伤性事件
- 回避会让您想起相关事件的地方或想法
- 感到紧张、警惕或焦躁
- 难以集中注意力
- 难以入睡或保持长时间睡眠
- 感觉易怒, 并有攻击性爆发举动
- 表现出危险或破坏性行为
- 持续经历恐惧、愤怒、内疚或羞愧情绪
- 对往常喜欢的活动失去兴趣
- 感觉与社会隔绝

寻求帮助永远都不嫌晚也不嫌早 — 要想照顾他人, 得先照顾好自己。❤️

请打印或截屏本资料, 以备不时之需。

北卡罗来纳州卫生与公众服务部 • [NCDHHS.gov](https://www.ncdhhs.gov)
NCDHHS 是提供平等机会的雇主和提供者 • 2024 年 6 月



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES