

# 人为灾害与心理健康



人为灾害通常是大规模暴力事件,影响着北卡罗来纳州的各个社区。此类事件一般没有任何预兆,有时还会造成伤亡,故而可能会引发创伤。人为灾害既可能发生在狭小的环境中,也可能发生在拥挤的空间里。应对潜在事件相关担忧的最佳方法是学习安全指南以及如何寻找心理健康资源和支持。



## 发生人为灾害时保持心理和情绪健康的方法

- 了解周围环境和出口
- 学习紧急情况下的救助技能
- 进行您最喜欢的减压活动
- 遇到困难时获取心理健康支持
- 倾诉烦恼或忧虑:您并不孤单
- 继续根据建议接受药物和治疗
- 限制影响压力水平的物质摄入量,例如咖啡因、酒精、烟草等

### 资源

- 制定计划: [Ready.gov/Shelter](https://www.ready.gov/shelter)
- 公共安全提示:  
[Ready.gov/Public-Spaces](https://www.ready.gov/public-spaces)
- 照护者指南:  
[Ready.gov/Caregivers](https://www.ready.gov/caregivers)
- FEMA 主动射击指南:  
[Bit.ly/FEMAActiveShooter](https://www.bit.ly/FEMAActiveShooter)
- 犯罪受害者赔偿服务:  
[Bit.ly/CrimeVictimCompensation](https://www.bit.ly/CrimeVictimCompensation)
- 残障人士专用指南:  
[Ready.gov/Disability](https://www.ready.gov/disability)
- 物质使用支持、资源和治疗:  
800-662-HELP (4357),  
[FindTreatment.gov](https://www.findtreatment.gov)

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

# 人为灾害与心理健康



在人为灾害发生后与他人保持联系、照顾好自己并寻求心理健康支持非常重要。例如，北卡罗来纳州的社区近年来发生过主动枪击事件。大多数受影响者都需要立即获得长期心理健康支持。您可以找到各种帮助社区凝聚、哀悼并开始愈合创伤的资源。



## 在人为灾害后保持心理和情绪健康的方法

- 与亲朋好友保持联系、共度时光
- 联系心理健康专业人士
- 遵循当地公职人员提供的安全指南
- 继续根据建议接受药物和治疗
- 定期暂停接收新闻报道
- 限制影响压力水平的物质摄入量，例如咖啡因、酒精、烟草等
- 善待自己；花时间消化灾后的反应和悲伤情绪

### 资源

- 信息和资源：  
[Bit.ly/SAMHSAMassViolence](https://bit.ly/SAMHSAMassViolence)
- PTSD 信息：  
[Bit.ly/PTSDMassViolence](https://bit.ly/PTSDMassViolence)
- 暴力犯罪幸存者援助：  
[NC-Van.org](https://nc-van.org)
- 应对方法：  
[MHAnational.org/coping-disaster](https://mhanational.org/coping-disaster)
- 988 生命线：致电/发送短信至 988，  
[Bit.ly/988DisasterSurvivors](https://bit.ly/988DisasterSurvivors)
- 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)
- 物质使用支持、资源和治疗：800-662-HELP (4357), [FindTreatment.gov](https://findtreatment.gov)
- 同行热线：1-855-PEERS NC (855-733-7762) (仅限英文)

在人为灾害或暴力事件发生后的第一时间以及之后的恢复期间陷入心理健康问题是正常的。您可以随时获取帮助 — 寻求资源和支持永远都不嫌早也不嫌晚，北卡罗来纳州。❤️

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