

别让创伤在心里“决堤”!

这份灾后心理自助手册请收好



陪孩子慢慢长大

近期多地遭遇强降雨和洪涝灾害。当洪水退去，受损的不只是房屋和财物，还有人们内心的安全感。面对突如其来的灾难，出现焦虑、恐惧、无助、失眠等反应十分常见。这并非软弱，而是人在极端压力下的正常身心反应。及时识别心理困扰，学会科学调节，是灾后心理重建的重要一步。

洪水过后， 这些心理信号要留意

持续焦虑、心神不宁 总担心灾害再次发生，对雨声、水声、天气预报等异常敏感，出现心慌、手抖、呼吸急促、注意力难集中等情况。

情绪低落、兴趣减退 感到悲伤、空虚、无助，对原本喜欢的事情失去兴趣，食欲和精力下降，甚至产生消极想法。

创伤记忆反复出现 灾难场景不断在脑海中重现，频繁做噩梦，仿佛再次经历当时的危险情境，这可能是急性应激反应或创伤后应激反应的表现。

刻意回避相关事物 不愿谈论洪灾，不愿回到受灾地点，回避相关话题、人群或场景，甚至表现出情感麻木。

过度警觉、容易受惊 睡眠变浅，容易惊醒，对细微声响反应强烈，总觉得危险随时会发生。

睡眠严重紊乱 难以入睡、频繁醒来、噩梦增多，导致白天疲惫乏力。

如果上述症状持续一个月以上，并明显影响工作、学习或生活，建议及时到专业医疗机构寻求帮助。

六个实用的心理调节方法

1. 接纳情绪，不必强迫自己坚强

悲伤、愤怒、恐惧、麻木，都是面对丧失和威胁时的自然反应。允许自己哭泣，允许自己暂时沉默，不必因为恢复得慢而自责。可以告诉自己：“我现在难过，是

因为我经历了不容易的事情。”

2. 主动倾诉，不要独自承受

与家人、朋友、邻居或志愿者聊聊自己的感受，哪怕只是简单说一句“我睡不好”“我很难受”。如果不想说话，安静地待在一起、互相陪伴也有效果。参与社区组织的集体活动（如一起清扫、一起做饭），也有助于打破孤独感。

3. 重建生活的小规律

灾难打乱了生活节奏，但规律能够帮助恢复安全感。尽量保持固定时间起床、吃饭和睡觉，适当散步、整理环境。保证基本睡眠和营养，避免通过大量饮酒或滥用药物缓解情绪。

4. 学会简单的放松技巧

深呼吸练习：鼻子吸气4秒、屏气2秒、嘴巴呼气6秒，重复数次。

安全想象法：闭上眼睛，想象一个让自己感到安心的地方，如海边、庭院或熟悉的家，感受其中的声音、气味和画面，对自己说“此刻我是安全的”。如果练习过程中感到不适，应立即停止，睁开眼睛观察周围环境，将注意力拉回现实。

蝴蝶拍：双臂交叉抱在胸前，左右手交替轻拍上臂，像安抚自己一样缓慢进行。

5. 用兴趣爱好转移注意力

画画、写日记、听音乐、做手工等活动，都能帮助大脑暂时脱离痛苦记忆。推荐听一些舒缓、节奏稳定的纯音乐或白噪音，如班得瑞的自然音乐、古琴曲《流水》、莫



扎特的柔板乐章，这些乐曲有助于平复心率、降低焦虑。

6. 设定小目标，重拾掌控感

不要急着让生活立刻恢复原样。可以从整理一个抽屉、做一顿饭、给亲友打个电话开始。每完成一件小事，都是一次积极的心理积累。通过不断实现小目标，逐步找回对生活的信心和掌控感。

如何帮助受灾亲友

认真倾听，不轻易评判 少说“别想太多”“你要坚强”，多说“我在这里”“有什么需要可以告诉我”。

提供实际帮助 向社区、村委会等说明具体困难，帮助领取物资、照看孩子、打扫卫生，或协助解决生活中的具体困难，往往比空洞安慰更有力量。

鼓励而不强迫 可以邀请对方参加活动或尝试放松练习，但应尊重其意愿，不要过度催促。

关注危险信号 如果发现对方有自伤言语或行为，务必立即联系专业救援或心理热线。

心理重建没有固定时间表，就像身体伤口愈合一样，有人快一些，有人慢一些。请给自己足够的耐心。每一次深呼吸、每一次倾诉、每一次完成小目标，都是在帮助自己重新站稳脚跟。洪水终将退去，生活也会慢慢恢复原有的模样。

中南大学湘雅二医院精神病学科
副主任医师 唐慧

当你被压力压得喘不过气时， 可试试这7种方法

也许是堆积的家务，也许是临近的截止日期，又或者是接连不断的负面信息。当压力持续堆积，人不仅会情绪紧绷，还可能影响睡眠、记忆和免疫力。面对压力，关键不只是扛住，而是学会调节。当你开始觉得“撑不住”时，可以从这些方法试起：

1. 一次只做一件事

很多人一忙就开始多线程处理，但大脑其实只是在不停切换任务，反而更耗精力。试着给自己一个节奏，比如专注20分钟，只做一件事，再休息几分钟，效率反而更高。

2. 换一种方式看待压力

压力大时，脑子里很容易出现“我不行”“太难了”。可以试着改

成：“这不容易，但我可以一步一步来。”这种小小的转念，会让你更有掌控感。

3. 给自己设边界

很多压力来自“答应太多”。学会分清哪些是必须做的，哪些可以拒绝或延后。包括减少刷手机、看负面信息的时间，也是在保护自己的精力。

4. 适当把事情交出去

不是所有事都需要自己扛。把一部分任务分担出去，是在为更重要的事情腾出空间，而不是“偷懒”。

5. 看到那些小进展

当事情很多时，很容易只盯着“还没完成”。不妨把注意力放在已

经做完的部分，哪怕很小，也是在往前走，这会给你继续下去的动力。

6. 先让自己慢下来

当情绪开始上来时，先暂停一下。做几次深呼吸，或者把注意力放在当下，比如你看到的、听到的、触碰到的东西，都能帮助身体从紧绷中缓下来。

7. 给焦虑一个“固定时间”

可以每天留出10到15分钟，把担心的事情写下来、想一想。这样反而能减少它在其他时间反复打扰你，让大脑更安静。

如果这些方法都试过，依然觉得难以承受，或者已经影响到生活，也可以考虑寻求专业帮助。

国家二级心理咨询师 杨阳

漫言漫语



人生的幸福一半要争，一半要随。争不是与他人，而是与困苦。随不是随波逐流，而是知止而后安。

陈英远（安徽）作