

创伤后如何调适

调适创伤没有一种绝对的方法，每个人有其独特的坚强和软弱之处，关键是有计画地给神空间来医治你所受的伤。

鼓励你：

- 放松和休息
- 吃得营养（避免糖份）
- 运动
- 不只睡饱，要睡得更多
- （向神或他人）谈论所遭遇的事
- 写下所遭遇的事（日记、书信、电子邮件）
- 可以的话就大笑
- 设定一些容易达到的小目标
- 维持一些规律作息
- 如果安全的话，待在熟悉的环境
- 与那些能支持和帮助你的人花时间相处
- 能哭就尽量哭
- 祷告
- 反思/默想经文
- 唱歌或听音乐
- 认识创伤后的反应
- 了解伤痛的程度不会永远持续下去
- 预期会面临艰辛的时刻
- 从事件中找出看法和意义
- 请求帮助，也让别人帮助你

请避免：

- 下重大的决定
- 安排过多的旅游或演讲的行程
- 饮酒
- 饮用含咖啡因的饮料
- 服用镇静剂（例如地西泮(valium)、安眠药）
- 在创伤不久后，便在公共场合谈论敏感的细节
- 对自己、未来和他人定下广泛的推论

Mobile Member Care Toolbox www.mmct.org

出处

原文作者: [Ways to Cope After a Trauma](#)

检自: <http://www.mmct.org/>

经可使用。