

創傷後如何調適

調適創傷沒有一種絕對的方法，每個人有其獨特的堅強和軟弱之處，關鍵是有計畫地給神空間來醫治你所受的傷。

鼓勵你：

- 放鬆和休息
- 吃得營養（避免糖份）
- 運動
- 不只睡飽，要睡得更多
- （向神或他人）談論所遭遇的事
- 寫下所遭遇的事（日記、書信、電子郵件）
- 可以的話就大笑
- 設定一些容易達到的小目標
- 維持一些規律作息
- 如果安全的話，待在熟悉的環境
- 與那些能支持和幫助你的人花時間相處
- 能哭就儘量哭
- 禱告
- 反思/默想經文
- 唱歌或聽音樂
- 認識創傷後的反應
- 了解傷痛的程度不會永遠持續下去
- 預期會面臨艱辛的時刻
- 從事件中找出看法和意義
- 請求幫助，也讓別人幫助你

請避免：

- 下重大的決定
- 安排過多的旅遊或演講的行程
- 飲酒
- 飲用含咖啡因的飲料
- 服用鎮靜劑（例如地西泮 (valium)、安眠藥）
- 在創傷不久後，便在公共場合談論敏感的細節
- 對自己、未來和他人定下廣泛的推論

Mobile Member Care Toolbox www.mmct.org

出處

原文作者: [Ways to Cope After a Trauma](http://www.mmct.org)

檢自: <http://www.mmct.org/>

經許可使用。