

有关身心合一的建议

COVID-19 疫情期间与暴力幸存者共渡难关

帮助创伤幸存者管理恐惧和焦虑情绪



呼吸

呼吸看起来很简单，却非常有用，而且是一种随时可用的方法。

慢慢吸气，数 6 下。

屏住呼吸，数 2 下。

呼气，数 4 下。

头部特写图像，头部周围的线条和点

回归身体

从脚开始，一直向上移动到头部。感受脚在地板上的感觉，将腿靠在椅子上，将胳膊放在椅子上，然后背部向后移动，并将头侧移到另一侧。



举起双手



回归环境

环顾房间，找出四个蓝色物体、三个黄色物体、两个橙色物体和一个红色物体。

（您可以使用其他感官代替，例如闻到的东西。）

卧室

善待自己

我们都在向一种新常态过渡。我们中有很多人刚刚失业，或要照顾生病的亲人，或者孩子长期放假在家。您没必要做得那么完美。



手捧植物

国家
受害者援助 资源中心
帮助那些帮助别人的人


Caminar
Latino