

在 Covid-19 期间为暴力幸存者提供帮助

作者：Olga Trujillo, JD、Patricia Moen 和 Jorge Vidal

2020 年 3 月

在当前的健康危机期间，我们所服务的暴力幸存者正面临着无法控制的真实威胁。Covid-19 的影响加剧了他们的恐惧和焦虑情绪。尽管在这种情况下我们可以理解他们的情绪，但有很多暴力幸存者会有非常强烈的感觉，包括头晕、思绪翻腾、思维困难、呼吸急促或气喘，以及手脚刺痛。其他人可能也会感到摇晃、或者心律和血压升高、盗汗、恶心以及忽冷忽热。这些反应是人体对恐惧的自然反应。

作为监护人，您可以帮助幸存者应对这些恐惧，并帮助他们应对这场危机带来的焦虑。我们在下面为幸存者整理了一些小提示。

我们以幸存者受众编写了这些内容。您可随时将这些小提示剪切并粘贴到电子邮件、文本和消息应用程序中。您也可以使用这些内容来创建自己的情况说明书。

用餐、睡眠和保持水分。

优质规律性用餐会帮助您度过危机。恐惧和焦虑会破坏食欲和饮食习惯。即使您没有感到饥饿，也要尽量保持规律用餐。饭菜不必太丰盛，但记住要规律用餐，这样可以帮助您思考和入睡。

饮水和保持水分。这也会影响您思考和照顾自己的能力。

睡眠。恐惧和焦虑会打断睡眠。您应该知道这一点。您在一生中可能经历了不少失眠。现在，是时候利用您已掌握的技巧来获得良好睡眠了。限制您阅读、观看或收听有关于冠状病毒的新闻。保持或重新养成好习惯，即每天晚上大约在同一时间上床，每天早上起床。睡觉前几个小时应放松一下身体。比如，观看或轻松的电视节目或视频或文章，甚至参加诸如着色、绘画或音乐之类的专注于创意的活动。这有助于您保持正确的睡眠时间安排，使您精神放松，以便能在每晚大约同一时间上床睡觉。

保持结构和良好习惯。

设法保持良好习惯。每天大约在同一时间起床、叠被、洗澡和吃早餐。所有这些日常活动都依赖于不断锻炼，可以帮助您打发一整天的时间。

您做的越多，您的大脑每天就越想做这些事情。这样，在艰难的日子里，您就仍然可以按时起床、叠被、洗澡和吃早餐。活动可以帮助您管理焦虑和沮丧情绪。

与其他人保持联系。

社交距离和居家隔离会使人们感到孤立。请尝试与朋友联系。如果可能，应定期联系他人，无论是通过文字、电话还是视频会议。问候您所担心的人。聆听他们的声音，查看他们的文字和面容可以让人安心，并有助于减轻焦虑和恐惧。

重新捡起原来的爱好或开始新的室内活动。

做自己想做的事情，只要这些事情现在不受限制就行。如果您没有受到限制，则可以到室外呆几分钟，享受一下大好天气，或者散散步或跑跑步。开车去拜访朋友，这样您就可以看到他们仍然安好。呆在自己的车里，向朋友挥手或通过电话聊天。到一个可以欣赏野生动植物的地方，坐在车里好好观赏一番。现在大多数街道上都没有人。如果您没有被要求居家隔离，请开车兜兜风，欣赏一下您所在城市或城镇的景色。您住在这个地方是有原因的。现在这个时候正好能提醒您一下。

如果您无法出门，请捡起原来的爱好或培养新的爱好。如果可以集中精力，请阅读您原来没时间阅读的书籍。颜色。打牌，玩乐器。这些都是很好的活动，可以帮助您集中精力。

在分散注意力和限制查看社交媒体内容和新闻之间找到平衡。

寻找各种方法来在一段时间内分散您注意力。看电影、玩电子游戏、查看社交媒体。不过请谨慎看待社交媒体中的内容。必须要限制所看到或关注的有关冠状病毒的新闻，现在查看社交媒体的内容可能会让人承受不了。规划好要查看的内容以及阅读或观看新闻的量。

管理焦虑情绪。

设法把重点放在您的忧虑上面，看看是否能梳理出哪些可以控制，哪些无法控制。

在您所能掌控的事情中，您能采取哪些措施来解决忧虑？您计划或解决特定忧虑情况的能力越强，就越能控制焦虑和恐惧情绪。

对于您无法掌控的事情，请尽量让自己身心合一，这样有助于减轻您的压力和焦虑情绪。

使自己身心合一。当您感觉到以上列出的任何一种感觉时，请设法将自身回归身体，以摆脱困扰您的恐惧和焦虑情绪。为此，您可采用以下几种方法。

- a. **深呼吸几次。**慢慢吸气，数六下；屏住呼吸，数两下；慢慢呼气，数四下。
- b. **让自身回归身体。**注意四肢。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。
- c. **让自身回归房间。**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。（如果愿意，也可以用形状代替颜色。）

善待自己。

我们现在都在向一种新常态过渡。我们中有很多人从来没在家工作过。对于其他那些人，可能孩子因停课天天在家呆着，因此需要给他们做一天三餐，还要辅导他们学习，或帮助他们在线学习。我们可能已丢掉了工作，或减少了工资，担心即将到来的账单，还要照顾年迈的父母。所有这些使我们难以集中精力。我们无需做得那么完美，也不必如此。只要尽力就好，让我们一起度过这次难关。

作者：Olga Trujillo, JD、Patricia Moen 和 Jorge Vidal

Caminar Latino/拉丁美洲人团结起来争取和平与平等

创伤及文化响应实践资源中心合作伙伴

本文档由维拉司法研究所根据编号为 2016-XV-GX-K015 的裁判文书制作，由美国司法部司法计划办公室犯罪受害者办公室颁发。本文档中表达的观点、发现、结论或建议仅代表作者，并不代表美国司法部的官方立场或政策。