

# 如何应对战争及冲突期间的压力

谈论战争或战争对那些经历或目睹了战争的人造成的影响并不容易。战争会给人们带来情绪和心理上的创伤，并且会让人们经历各种令人恐怖、震惊和不安的事件。无论具体事件或情况是什么，一个人感受到的痛苦或不安越深，遭受创伤的可能性就越大。

许多经历过创伤的人都会经历这样一段时期：不可预测的情绪、回忆、严重焦虑、对事件产生无法控制的想法，以及身体出现疲劳、头痛或恶心等症状。对于许多人来说，这些症状会随着时间的推移而慢慢减轻。然而，对于有些人来说，他们却会持续存在，让人难以正常生活。

在过去 10 年经历过战争或其他冲突的人中，估计有 22% 的人患有抑郁症、焦虑症、创伤后应激障碍、双相情感障碍或精神分裂症，5% 的人患有严重的精神健康障碍。<sup>1</sup>创伤还会增加患慢性病的风险，例如心脏病、糖尿病和癌症，以及出现一些社会问题，例如贫困、犯罪和暴力。<sup>2</sup>

不幸的是，随着这些风险增加，现实变得更加艰难。因为在人道主义和冲突环境中，往往难以获取优质、负担得起的护理。<sup>3</sup>

考虑到这一点，本文提供了创伤方面的指导，如创伤的表现方式，以及一些缓解症状的自我护理方法。虽然创伤对每个人的影响不同，但增强抗逆力有助于人们在短期及一生中更轻松地调整状态和恢复正常。



## 管理触发因素

对于经历过创伤的人来说，想要平稳度过一天很难，因为总会有一些触发某些回忆的东西，比如气味、声音、噪音、图像。在那些触发回忆的时刻，受过创伤的人又会感受到他们曾经历的情绪和身体上的痛苦。通过了解正在经历的事情，他们可以学会更好地管理和控制潜在的触发因素。

例如，他们可能会意识到，观看正在交战的新闻片段或听到另一个人遭受虐待的细节可能会让他们回想起自身曾经的经历。因此，他们可能会少看新闻，并恳请其他幸存者不要向他们分享其经历的细节。

对创伤的另一种常见反应是沉溺于消极想法或反复回想过去的经历。在这些情况下，人们可能会感觉自己变得越来越情绪化，例如感到焦虑、紧张、愤怒、悲伤、压力大或产生其他强烈的情绪。

这样有助于让人们意识到自己正陷入沉思，并提醒自己，虽然时不时会有这些想法，但他们可以采取管理这些想法，重新做情绪的主人。例如，有意识地思考正发生的事情及其原因，可以帮助他们转移注意力并停止这种循环。深呼吸也可以帮助他们平静下来，然后重新关注眼前的事情并重新调整方向。用心灵感知自己的身体状态也可以帮助他们停止这种思维模式并专注于当下。例如，如果他们发现自己的颈部和肩膀紧张，可以慢慢转动肩膀，轻轻地左右倾斜头部，以缓解紧张。

如果他们感到十分紧张，例如情绪高涨、心率加快等，快走、练习瑜伽或冥想能帮助释放这种紧张。

他们需要做的就是找到一种方法，让自己平静下来并重新控制自己的情绪。虽然他们无法控制脑海中出现什么想法，但可以尝试控制自己对那些痛苦想法和情绪的反应。



您和您所爱的人可以在  
此网址获得各种资源：  
[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)

关键支持中心可在您最需要的时候提供情绪支持资源和信息。查找各种主题领域，包括心理健康、创伤事件、自然灾害、悲伤和失落、为身处危机的青少年提供支持等。

 **掌握主动权**

除了寻找当前帮助自己的方法之外，他们还可以努力增强整体的适应能力，帮助自己度过今天，不管明天会发生什么。为此，心理学家一般会指出四个关键要素——联系、健康、目标和健康思维，以培养逆抗力。

- **联系。**有时经历创伤会让人们想要孤立自己并退缩。但他们应该提醒自己，经历创伤和出现心理健康问题并不是软弱的表现或罕见的现象，他们无需孤军奋战。与他人保持联系并接受他人的支持非常重要，可以提供支持的人包括那些正在试图帮助他们的人，即使这些人不属于他们的内部圈子。加入支持小组也很有帮助，例如创伤幸存者支持小组，可以使他们在康复过程中获得帮助。
- **健康。**自我关怀可以帮助人们在身体、心理和情绪管理上变得更坚强、感觉更坚强。认识到每个人的情况和状况不同，尤其是在不安全和不确定的时期，个人应尽力照顾自己的全面健康，提升自己的幸福感，包括减少接触触发因素，并避免使用酒精、毒品和烟草来处理问题。
- **目标。**帮助他人可以让自己感到被赋予力量，从而增强使命感，让人充满希望。根据具体情况，个人可以考虑通过各种方式来实现这一点，例如帮助有需要的朋友，为人道主义组织做志愿者，或帮助其他幸存者或其寄宿家庭完成日常事务和家务。此外，他们还可以回想自己在生活中克服的挑战和取得的成就，培养积极的自我形象。
- **健康的思维方式。**在特别困难的时期，如果人们能够识别自己能够控制和无法控制的事情，并学着去接受这些，就能够从中受益。当新的挑战出现时，个人应该尽最大努力以更宏观的视角看待这些挑战，着眼长远，记住他们曾经面临和克服的挑战。这有助于提供新的视角，并作为积极的支点，尽管在当前情况下，挑战仍然存在，但是可以克服这些挑战，他们的生活可以重新变得美好。这可以帮助个人重拾希望，进而增强抗逆力。

虽然导致创伤后应激障碍 (PTSD) 的许多因素不受个人控制，但在 PTSD 症状出现后接受有效的治疗对于减轻症状和改善其日常行为至关重要。如果症状持续超过一个月和/或恶化，个人应咨询医疗或心理健康保健专业人员，或联系支持团体或组织，他们可以帮助联系到心理健康服务。



## 在您需要时为您提供关键支持

请访问[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)获取更多关键支持资源和信息。



## 获取特定福利信息

请访问[livewell.optum.com](https://livewell.optum.com)并使用访问代码登录：



## 致电寻求支持

### 资料来源：

1. World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. 访问日期：2022 年 4 月 22 日。
2. World Health Organization, "Injuries and violence." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>. 访问日期：2022 年 4 月 22 日。
3. World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. 访问日期：2022 年 4 月 22 日。

### 其他资料来源包括：

MentalHealth.org.uk, "Trauma." <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>. 访问日期：2022 年 4 月 22 日。

American Psychological Association, "Building your resilience." <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>. 访问日期：2022 年 4 月 22 日。

Centers for Disease Control and Prevention, "Coping with Stress." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>.

HelpGuide, "Emotional and Psychological Trauma." <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>.

访问日期：2022 年 4 月 22 日。

American Psychological Association, "The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime." <https://www.apa.org/research/action/ptsd>. 访问日期：2022 年 4 月 22 日。

American Psychological Association, "Trauma." <https://www.apa.org/topics/trauma>. 访问日期：2022 年 4 月 22 日。

National Institutes of Health, "Social acceptance helps mental health after war trauma." <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults>. 访问日期：2022 年 4 月 22 日。

The Jed Foundation, "Understanding Emotional Trauma." [https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlaIqObChMlxNP35\\_ao9wIVepXICH3q4A6zEAAYiAAEgJbvfD\\_BwE](https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlaIqObChMlxNP35_ao9wIVepXICH3q4A6zEAAYiAAEgJbvfD_BwE). 访问日期：2022 年 4 月 22 日。



本计划不适用于紧急情况或紧急护理需求。紧急情况下，请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的门诊或急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供服务，并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。由于我们在不断改进产品和服务，Optum 保留在恕不事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的雇主。

© 2024 Optum. 版权所有。WF12062251 143828-022024 OHC