

# 涉及严重暴力和武器的事件后的自我照顾

该信息旨在帮助人们了解他们在经历了可怕或暴力的经历后可能会如何反应，并提供有关经过专门培训的建议和可用支持的详细信息。

犯罪往往会扰乱正常的生活，并可能使人们经历许多令人困惑的情绪。感觉有更多的事情需要处理，这会影响幸福感。

耐心很重要，在帮助和支持下，大多数人会感觉更好，甚至更强壮——这可能需要时间。

## 反应

人们以不同的方式对可怕的情况做出反应。

有时，经历或目睹暴力或其他可怕情况的人可能会感到愤怒、悲伤、内疚、困惑或任何情绪的组合。

有些人仍然感到害怕，即使危险已经过去。人们可能会遇到以下一些反应。

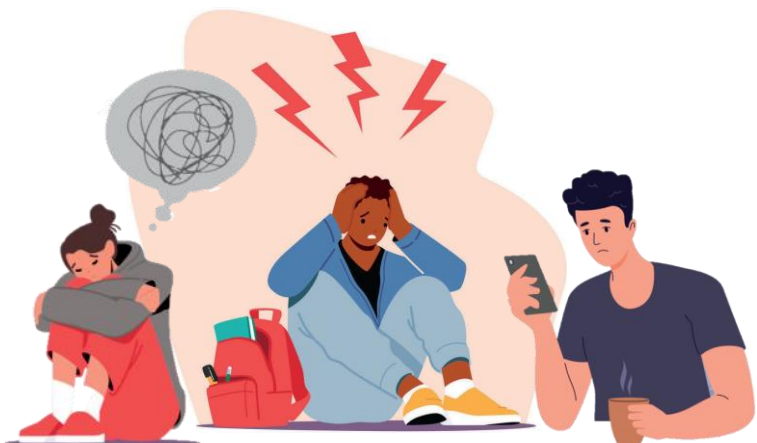
- 紧张不安，担心安全
- 感到不安或生气
- 无法集中注意力
- 不断回忆可怕的经历
- 不想谈论发生了什么
- 做噩梦
- 感觉好像情况又发生了
- 吃不好睡不好
- 儿童和青少年，一次又一次地玩或画发生的情景

### 对于儿童和青少年：

有许多不同类型的犯罪，许多人可能在生活中的某个阶段受到犯罪的影响。每个人都是独一无二的，并以不同的方式受到犯罪的影响。犯罪造成的损害可以是身体上的、情感上的或心理上的。对于许多儿童和年轻人来说，经历犯罪可能会令人恐惧、不安和震惊。

有时人们会立即对发生的事情做出反应，有时可能需要几天、几周或几个月的时间。这可能包括没有身体接触的情况——例如在线欺凌、辱骂、盗窃或欺诈。

请记住反应和我们提到的感觉是完全正常的。



人们可以通过多种方式开始从犯罪的影响中恢复过来：

- 与你信任且与您相处融洽的人交谈会有所帮助。此人可以是父母、监护人、青年工作者、老师或朋友中的任何人。
- 联系您的全科医生或专家，如治疗师或受害者支持官

**对于 18 岁以上的人：**

由于犯罪以不同的方式影响人们，因此了解人们事后的感受非常重要。无论犯罪或情况多么严重，后遗症都可以留在人们身上一段时间。

人们可能会发现他们会经历强烈的情绪，例如愤怒或悲伤，这会使事情看起来更加混乱和不安。

人们可以通过多种方式开始康复：

- 尽可能坚持平常的作息
- 与信任的人谈论发生的事情
- 分享事实解释有助于理解所发生的事情

**在您在社交媒体上发布发生的事情之前，请三思。**

**发布某人受到伤害或虐待的影片可能会给受害者及其家人带来更多的创伤。**

**如果有人受到攻击，请立即拨打紧急服务电话。**

**人们在什么时候应该寻求更多帮助？**

**帮助和支持**

有时人们在事件发生几周后会感到非常痛苦，并且可能会发现安排与受过专门培训的支持人员或全科医生交谈以获得更多建议会有所帮助。可以通过面对面、电话或在线方式获得专家支持。



**访问支持：**

有多种专家支持服务可供选择：Kooth 是 Lambeth 的免费、安全、在线匿名场所，供年轻人通过 [www.kooth.com](http://www.kooth.com) 获得在线支持和咨询。

年满 18 岁并在 Lambeth 全科医生注册的任何人都可以使用 [Lambeth Talking Therapies Services](http://Lambeth Talking Therapies Services) (谈话治疗服务)。您可以在自我推荐的基础上访问该服务。

<https://lambethalkingtherapies.nhs.uk/> 受害者支持是一个独立的慈善机构，致力于支持经历过或目睹犯罪的人。

您可以通过免费的在线实时聊天服务获得 24/7 全天候支持

<https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support/get-help/support-near-you/live-chat/> 或免费支持电话线 0808 168 9291。

Gaia中心为所有基于性别的暴力（包括性暴力和家庭虐待）的Lambeth幸存者提供支持。可通过电话、电子邮件和短信提供最安全的支持。

您可以在上午 9 点至下午 5 点之间致电 [0207 7733 8724](tel:020777338724) 联系盖亚中心。办公时间和银行假日期间以外，您可以拨打 [07725 245 779](tel:07725245779) 联系他们。在紧急情况下总是拨打 999

