

亲爱的中国留学生们，

4/15/2013 在波士顿发生的爆炸案深深的影响了許多人。这样的事件不仅在大规模上对公众产生影响，它还可能个人层面上造成不同程度的心理创伤。不论每个人的具体创伤形式如何，希望以下的信息会对大家有所帮助：

当创伤事件发生时，有些人会立即出现情绪反应，而有些人会在事件发生后很久才出现情绪反应。这些情绪反应可以包括感觉气愤，伤心，害怕，以及其它感受。很多人还会有麻木或茫然的感觉，这都是很普遍的。重要的是，我们要意识到对创伤事件的情绪反应有多种，没有哪一种情绪是对的或是错的反应。

除了情绪反应，如果出现对创伤事件的不好的回忆，或是做关于创伤事件的噩梦，很难入眠，胃口发生变化（包括没有胃口，或胃口大增），注意力下降，很难集中精神，或是对周边的人或事更加警觉，这也都是很常见的。

尽管恢复生活的平衡需要一些时间，以下的五个建议可能帮助你更快的好起来。

1. 尽管你会很自然的想知道关于事件的消息，但是限制自己花太多时间和精力从媒体获取更多信息是非常重要的。媒体经常会反复重复关于事件的最恐怖和令人不安的部分，被反复暴露在这些词语和影像中只能加重你的创伤感。
2. 更好的照顾自己。这包括尽力维持 7 到 9 个小时的睡眠，每天进行一些锻炼。有营养的饮食也很重要。平衡的饮食会帮助你觉得更有精力，有更平稳的情绪。当然照此做起来有一定困难，尤其在学期紧张的时候。但是你会发现做了以上的事情，会使你更有效的利用你的时间。
3. 远离酒精和毒品，它们会让你有更强的痛苦感，而且会影响你的睡眠，对恢复平衡十分不利。
4. 保持和他人的联系。你可能想要独自呆着，孤立自己，或是觉得不想麻烦别人。但是能和他人倾诉很重要，告诉他们你的感受，以及他们可以怎样支持你。你的家人，朋友，咨询师，可以信任的同伴和成人，可能是你可以倾诉的对象。
5. 试着减压。以上 4 条建议都可以帮助你减压。除此以外，你可以尝试一些具体的放松办法，例如冥想，瑜伽，深呼吸，或是听你喜欢的音乐，写日记，享受户外的阳光和活动。做一些让你身心愉快的事会有所帮助。

Tufts 咨询和心理健康中心致以以上的问候！