



# 我们都可以走出童年不良经历的阴影

获取支持的指南

**live  
beyond**



# 疗愈的方法就在眼前， 你不必独自承受痛苦。

过往经历并不能决定一生，但会持续影响我们的身心健康、人际关系以及工作和学习状态。童年不良经历（ACE）是我们 18 岁之前的成长过程中的压力性或潜在创伤性经历。

我的过去不能  
决定我的未来

疗愈并非逆贯的过程



## **三种童年不良经历**

### **虐待**

身体虐待、情感虐待、性虐待

### **忽视**

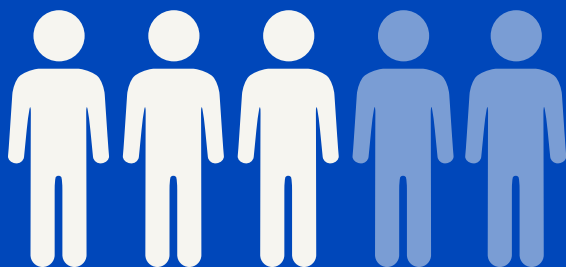
身体忽视、情感忽视

### **家庭压力**

精神疾病、伴侣暴力、父母分居或离婚、监禁、药物滥用或依赖



# 童年不良经历十分普遍。



在加州, 每 5 个人中就有 3 人至少有过 1 次童年不良经历。

当创伤事件一次又一次发生时, 如果没有足够的缓冲支持, 我们的自然压力反应就会过度激活, 我们会遭受到所谓的毒性压力。

**毒性压力会在成年后以各种方式体现出来**——包括人际关系问题、睡眠障碍、注意力涣散, 甚至是头痛或胃痛等身体症状。





获得帮助和开始疗愈永远不会太迟。今天你就可以做一些事情来帮助自己，比如好好睡上一觉，锻炼身体，练习冥想或者从事有助于集中注意力的活动。

以下是一些行之有效的方法，可以马上帮助你管理压力。如需了解更多信息和其他疗愈方法，请扫描二维码下载我们的“压力克星”袖珍卡。



## 如果我需要更多帮助， 该怎么办？

倾听自己身体的声音很重要。如果你感到压力过大、焦虑，或者就是感觉自己不在状态，这时可能需要寻求帮助。专业的同伴支持人员、心理健康治疗师和医疗服务提供者可以为你提供支持。

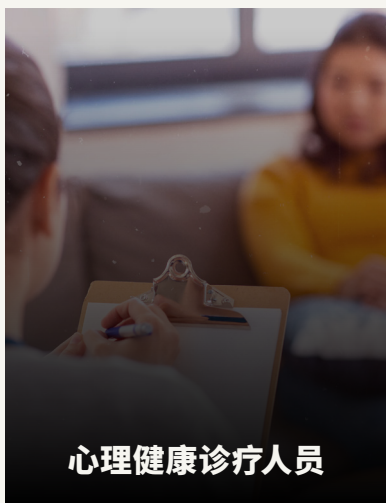
相信直觉——如果你觉得自己需要帮助，那你就应该寻求帮助。寻求帮助是开始疗愈和善待自己的勇敢而积极的一步。

# 谁能帮助我，他们如何提供帮助， 我怎样才能找到他们？

应该知道向谁求助，这一点很重要。以下是可以帮助你的人：



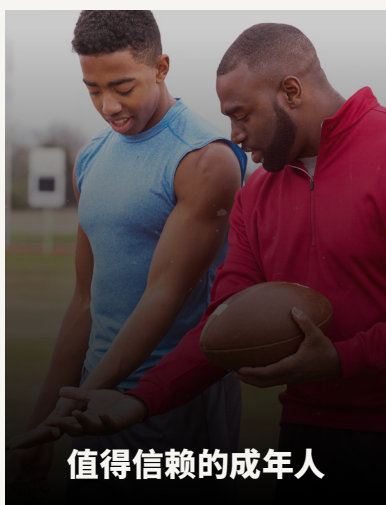
专业同伴



心理健康诊疗人员



医生



值得信赖的成年人



## 专业同伴

**他们是谁:** 有过类似经历（如童年不良经历或心理健康问题）并接受过相关培训、可以支持他人的个人。

**他们如何提供帮助:** 专业同伴会倾听你的讲述而不会加以评判，会分享应对策略，帮助你缓解孤独感。他们理解你的经历，因为他们也曾有过相似的经历。



## 在加州, 哪里提供同伴支持:

 soluna



**Soluna 应用程序:** 这是加州的免费心理健康应用程序, 主要面向 13-25 岁人群, 通过现场辅导和在线社区提供同伴支持。

这是一款可以7天24小时使用的应用程序, 它会帮助联系与你类似经历的人, 并提供一个安全的谈话空间。

访问网站 [solunaapp.com](https://solunaapp.com)

 **TEEN LINE**  
A program of DIDI HIRSCH

**青少年聊愈专线 (Teenline):** 面向青少年求助者, 工作人员是经过专业培训的青少年。可以谈论任何话题——艰难的日常生活、学校、人际关系、友谊、家庭问题或心理健康危机。

致电 **1-800-852-8336\***

编辑短信 **TEEN** 发送至 **839863\***

也可以访问网站 [teenline.org](https://teenline.org)

\*下班时间可直接拨打 988。

想知道拨打 988 或青少年聊愈专线 (Teen Line) 时会发生什么? 或者朋友需要帮助时怎么办? 请查看 Never a Bother 宣传: [neverabother.org](https://neverabother.org).



 **BrightLife Kids**  
A CalHOPE program by Brightline



**BrightLife Kids 应用程序:** 为有 0-12 岁孩子的加州家庭提供个性化支持, 针对睡眠问题、焦虑、社交技能等提供免费的专家指导。

直播, 一对一视频会议, 安全聊天, 点播内容等等。

访问网站 [hellobrightline.com/brightlifekids](https://hellobrightline.com/brightlifekids)

## 心理健康诊疗人员

**他们是谁:** 治疗师、咨询师、心理学家或社会工作者, 接受过相应培训, 可以帮助你理解和管理自己的情绪和行为。

**他们如何提供帮助:** 心理健康诊疗人员会提供一个安全、保密的空间来探讨童年不良经历和创伤对你产生的影响。他们能够帮助你开发应对压力的工具, 并指导你完成疗愈过程。

**在加州, 哪里提供心理健康诊疗人员支持:**



**California  
HOPE**

**CalHOPE:** CalHOPE 提供免费的危机咨询和支持服务, 并与加州各地的心理健康诊疗人员建立联系, 包括个人治疗和社区支持团体。

拨打 CalHOPE 热线或发送短信至:  
1-833-317-HOPE (4673)

找到你所在社区的心理健康和药物使用支持:  
[findhelp.org](https://findhelp.org)



## 医生

**他们是谁:** 医生, 包括家庭医生或儿科医生, 他们可以满足你的身心健康需求。

**他们如何提供帮助:** 医生可以判断你是否有童年不良经历, 以及压力对你身心的影响。他们会提出治疗方案, 建议改变生活方式, 或者将你转介给专业人员, 以获取进一步的支持。

**在加州, 哪里提供医疗支持:**

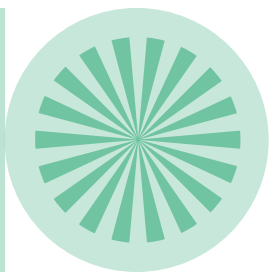


使用 **ACES Aware** 诊疗人员目录查找已接受 ACES Aware 培训并有资格因提供合格的童年不良经历筛查而获得 Medi-Cal (加州医疗补助计划) 付款的 Medi-Cal 服务提供者:

[acesaware.org/learn-about-screening/clinician-directory](https://acesaware.org/learn-about-screening/clinician-directory)

如果你已经参加保险, 首先访问你的保险提供商的网站, 找到一位适用你的保险计划的医生。如果你符合 Medi-Cal 医疗补助资格, 可以在此搜索相应的服务提供者:

[www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/en/find-provider](https://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/en/find-provider)



## 值得信赖的成年人

**他们是谁:** 可以是老师、辅导员、家人、邻居或社区领导者——任何让你有好感和信任的人。

**他们如何提供帮助:** 值得信赖的成年人会提供情感支持, 帮助你选择求助方法, 并在必要时为你联系专业人士。有时候, 只要知道有人关心你, 有人在你身边, 就会很有帮助。

**在加州, 哪里提供值得信赖的成年人支持:**



**Soluna 应用程序:** Soluna 应用程序为加州 13 至 25 岁的青少年提供免费且保密的支持, 包括通过与专业辅导员一对一的免费聊天来联系值得信赖的成年人。

访问网站 [solunaapp.com](https://solunaapp.com)



**BrightLife Kids 应用程序:** 为有 0-12 岁孩子的加州家庭提供个性化支持, 针对睡眠问题、焦虑、社交技能等提供免费的专业指导。

直播, 一对一视频会议, 安全聊天, 点播内容等等。

访问网站 [hellobrightline.com/brightlifekids](https://hellobrightline.com/brightlifekids)

**学校咨询服务:** 大多数加州学校都提供咨询服务, 学生可以和学校辅导员等值得信赖的成年人交谈。他们可以帮助你解决学习、情感和社交问题, 必要时, 还会指导你获取更多资源。





## 我该如何寻求帮助？

讲述自己的感受或经历可能很难，但这是很有效的第一步。以下方法可以帮助你开始这一过程：

**如果你不知道应该从哪里谈起，没关系。**

有时候，敞开心扉确实很难。可以尝试以下简单的方法。

---

### 具体方法：

- 你可以这样说：“我不知道从哪里说起，但我一直在纠结，可能需要一些帮助。”
- 或者这样说：“我不知道自己到底需要什么，但我知道自己需要一个可以倾诉的人。”
- 这些话表明你在敞开心扉，让对方更容易提出后续问题。

## 详细描述自身感受。

这有助于他人理解你所经历的事情的严重性。

---

### 具体方法：

- 首先说出自己的感受。
- 你可以这样说：“我最近真的很焦虑”，或者“我感觉压力很大，不知道怎么应对。”
- 如果你不确定如何描述自己的感受，可以解释一下日常生活受到的影响，比如“我总是忧心忡忡，所以睡不好觉。”
- 详细描述的另外一层含义是指不要淡化你正在经历的事情；如果它对你来说很重要，那就说出来。

**直言不讳地说出需求。**

**你需要一个倾听者吗？需要缓解压力的方法吗？需要有人帮助解决问题吗？**

---

**具体方法：**

- 你可以这样说：“我真的需要有人听我倾诉烦恼”或者“我真的想知道如何管理压力。”明确提出自己的需求有助于对方帮你找到解决问题的最佳方法



## 提前准备。

提前准备有助于提升自信，确保完整地阐述谈话要点。另外，还可以减少对谈话的焦虑。

---

### 具体方法:


- 谈话开始前，想想自己的烦恼是什么。
- 可以写下几个具体例子，列出自己感到棘手的情况或感受。
- 例如，“我总是很紧张，不敢参与社交活动”，或者“我上课时很难集中注意力。”事先准备好谈话要点可以帮助你保持专注，更轻松地进行沟通。

## 提问。

提问证明你正在寻求帮助。

---

### 具体方法:

- 与心理健康专家谈话时，你可以这样问：“接下来我们要做什么？”或者“你用什么方法帮助我管理压力？”
  - 你也可以询问不同的治疗方案：“对于我的情况，你有哪些建议，理由是什么？”或者“能否告诉我，我都有哪些选择以及每种选择的利弊吗？”
  - 通过提问，你可以获得清晰的思路，并对自己的身心健康做出明智的决定。
- 



## 对过程要有耐心。

谈话并不一定总是很顺利，也不是每一个提供帮助的人都合适你。如果进展不顺利，你可以这样做：

- **继续坚持：**如果第一个人看起来并不理解你或者无法提供帮助，可以尝试和其他人谈谈。找到合适的支持需要时间。
- **寻求更多人的意见：**如果心理健康诊疗人员不合适，最好继续寻找一个让自己有好感的人。
- **尝试不同的类型：**同伴支持、辅导、支持团体、朋友、值得信赖的成年人、在线帮助、聊天热线、自助以及校内支持，这些都是可以尝试的一些方法。
- **建立一个支持网络：**没有一个支持者能够满足你的所有需求。不同的人有不同的经历、技能和有效性。要坚持扩大自己的支持网络。



## 其他提示：



**合理预期：**求助并不意味着你所有的问题都会马上得到解决。它只是朝着正确方向迈出的一步。对自己要有耐心，对整个过程也要有耐心。



**练习自我同情：**在寻求支持的整个过程中善待自己。感到紧张或不确定是正常的，但你要知道，求助本身就是能力的体现。



**主动跟进：**第一次与他人交谈以后，不要被动地等待对方联系你或者了解你的情况。无论是治疗师、朋友还是辅导员，应该保持沟通渠道畅通，敢于为自己发声。



# 我有哪些权利？

## (仅限加州)

了解自己的权利可以帮助你更好地掌控自己的处境。  
如果你在加州，应该了解以下情况：

### 保密内容：

在加州，心理健康专家需要对你的信息保密。这意味着你和治疗师或咨询师谈话的大部分内容都需要保密，没有你的允许不能对外分享。但也有一些例外。如果专业人士认为你有伤害自己或他人的风险，他们可能为了保证你的安全而需要违反保密原则，例如联系能为你提供帮助的人。

如需了解更多信息，请联系你的心理健康服务提供者。

### 如果你是未成年人：

在加州，年满 12 周岁就有权寻求心理健康服务而无需父母或监护人的同意。其中包括咨询和治疗的权力。另外你还享有保密权利，这意味着除非经过你本人同意，否则你的治疗师不能与你的父母分享信息，但出于安全考虑也有例外。



## 看护人参与:

虽然你拥有以上权利,但在某些情况下,可能会将你的保健情况告知看护人。例如,如果你的安全面临严重风险,专业人员可能需要父母或监护人来帮助保护你。但你的意愿应该予以考虑,专业人员会倾听你的心声,尊重你的意见。

在此查看关于未成年人权利的更多信息:  
<https://teenhealthlaw.org/wp-content/uploads/2023/12/2023CaMinorConsentConfChartFull.pdf>



在疗愈之路上，你应该得到支持。你是一个你可以控制的过程，你有权寻求对自己有意的帮助。

各种短期和长期支持方式：  
[livebeyondca.org/start-healing](https://livebeyondca.org/start-healing)



想马上开始疗愈吗？下载我们有趣的快速参考袖珍卡，提供英语、西班牙语、阿拉伯语、他加禄语、越南语和中文版本：

[livebeyondca.org/wp-content/uploads/2024/07/StressBusterAccordionCard.zip](https://livebeyondca.org/wp-content/uploads/2024/07/StressBusterAccordionCard.zip)

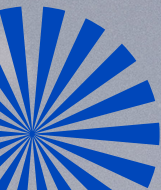


请记住，如果你遇到危机，请拨打电话或发短信至 988。另外，你还可以在 [988lifeline.org/chat](https://988lifeline.org/chat) 上聊天

988 自杀和危机生命热线是免费和保密的帮助热线，通过你使用的语言提供7天24小时全天候服务。专业咨询师会倾听你的讲述而不会加以评判，并为你制定一份安全保护计划。







# livebeyondCA.org



**live  
beyond**



OFFICE OF THE  
**CALIFORNIA  
SURGEON  
GENERAL**

© 2024 Văn Phòng California Surgeon General. 依照 2022-238-OSG 号 合约出资设立。