

“停止”技巧



当面临具有挑战性的情况时，尝试“停止”技巧：



1. 停止

问自己：我现在是什么感觉？

2. 喘口气

问自己：我是呼吸过快还是屏住呼吸？我可以深呼吸吗？

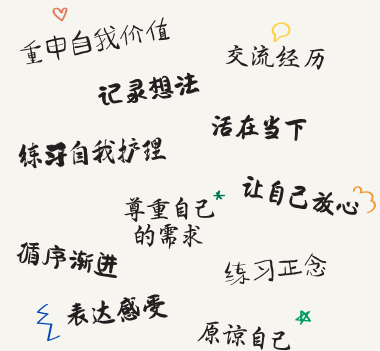
3. 观察

问自己：我的身体还有什么感觉？我的想法是什么？

4. 继续

问自己：如果我 _____，我可以接受后果吗？决定以最适合您的方式做出回应。

支持关系



图案灵感来自 www.selfloverainbow.com.

如果您经历过有害或创伤性的人际关系，抽出时间疗愈抽出时间疗愈很重要，让自己身边有支持者相伴，展现自己最好的一面。成为支持关系的一部分有助于疗愈身心，缓解压力。列出生活中让您感觉良好之人，并采取措施尽快与之联系。

心理健康支持



有多种方式可以 24/7 全天候获得免费、一对一的心理健康服务，训练有素的专业人员将提供 安全空间 和所需的支持。与咨询师或有类似经历的人士交流可以在您应对 挑战 时给您力量和鼓励。

Soluna 是一款专为加州青年和年轻人设计的应用程序，提供免费、保密 的课程，由实时 辅导员 和在线社区提供服务。扫描即可开始。



实用疗愈



各种 工具 和 窍门 可帮助您 摆脱创伤 以及每天 缓解压力。

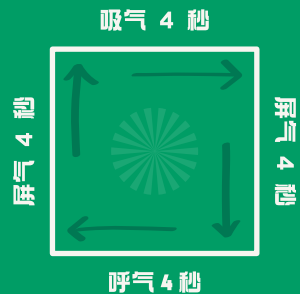
live
beyond

盒式呼吸



正念是指专注于现在，不评判过去，也不担心未来。当生活中发生令人倍感压力的事件时，正念可以帮助我们平静身心。

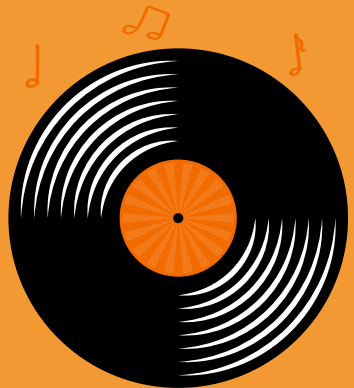
盒式呼吸是一种特殊的呼吸方式，可以在您感到压力或焦虑时帮助身体放松。通过盒式呼吸，您可以放慢心跳，放松肌肉，整体感觉更平静。



音乐冥想



在 Spotify 上查看我们的 Live Beyond 播放列表。选一首歌曲。放松并问自己：我的身体感觉如何？这首歌给我带来怎样的情绪感受？扫描即可播放。



聚焦感官



如果可以，去散步。格外关注您经历的景象、气味和感受。

放松，深呼吸，然后说出：

- 5 种可以看到的事物
- 4 种可以触摸的事物
- 3 种可以听到的声音
- 2 种可以闻到的气味
- 1 种可以品尝的事物

*令人平静和深思的开放空间可能比您想象的更近。扫描即可查找您附近的步道和公园 — 无论您住在何处。



AllTrails



进一步了解童年不良经历 (ACE, 童年不良经历)、有害压力以及如何疗愈其影响，请访问

livebeyondCA.org



live beyond



© 2024 Office of the California Surgeon General.
Funded under contract #2022-238-OSG.