



你从水中经过，我必与你同在；  
因为我是耶和华—你的 神，是以色列的圣者—你的救主；  
因我看你为宝为尊；又因我爱你，  
不要害怕，因我与你同在。

以赛亚书 43:2-5

### 人们对创伤事件通常有三种主要的表现方式

- 反复回想创伤事件
- 回避与创伤事件相关的刺激
- 持续保持高度警觉

#### 对创伤的反应包括

- 做恶梦或闪回到事件中
- 身体疼痛
- 失眠或食欲不振
- 感觉颤抖或疲惫
- 感到困惑、焦虑、不知所措或易怒
- 为发生的事自责
- 经常想独处
- 借着酒精或药物、工作或暴饮暴食来逃避感受
- 发生意外

### 恢复的步骤

- 借着合适的饮食、充足的睡眠和运动来照顾你的身体
- 重建日常作息，特别对于儿童，可以减少混乱的感受
- 即使你想独处，也花时间与正向的人相处
- 以谈话、绘画或写哀歌表达情绪
- 唱歌或听音乐放松身心
- 能笑的时候就笑；想哭的时候就哭
- 练习从横隔膜深呼吸，并有意识的放松身体
- 需要时寻求帮助，并接受所提供的帮助
- 完成你开始的事情，以重获控制和秩序的感受
- 避免做重大决定

更多信息请参阅 [BeyondDisaster.Bible](https://www.beyonddisaster.org)

A *Beyond Disaster* resource from the Trauma Healing Institute. © 2020, 2024 American Bible Society.  
经文摘自以赛亚书 43:2-5 (和合本)。Image: Makoto Fujimura, *Walking on Water—Azurite*. Used under license.



## 人们对创伤事件通常有三种主要的表现方式

- 反复回想创伤事件
- 回避与创伤事件相关的刺激
- 持续保持高度警觉

### 对创伤的反应包括

- 做恶梦或闪回到事件中
- 身体疼痛
- 失眠或食欲不振
- 感觉颤抖或疲惫
- 感到困惑、焦虑、不知所措或易怒
- 为发生的事自责
- 经常想独处
- 借着酒精或药物、工作或暴饮暴食来逃避感受
- 发生意外

## 恢复的步骤

- 借着合适的饮食、充足的睡眠和运动来照顾你的身体
- 重建日常作息，特别对于儿童，可以减少混乱的感受
- 即使你想独处，也花时间与正向的人相处
- 以谈话、绘画或写哀歌表达情绪
- 唱歌或听音乐放松身心
- 能笑的时候就笑；想哭的时候就哭
- 练习从横隔膜深呼吸，并有意识的放松身体
- 需要时寻求帮助，并接受所提供的帮助
- 完成你开始的事情，以重获控制和秩序的感受
- 避免做重大决定

更多信息请参阅 [BeyondDisaster.Bible](#)

A *Beyond Disaster* resource from the Trauma Healing Institute. © 2020, 2024 American Bible Society.  
经文摘自以赛亚书 43:2-5 (和合本)。Image: Makoto Fujimura, *Walking on Water—Azurite*. Used under license.

你从水中经过，我必与你同在；  
因为我是耶和华—你的 神，是以色列的圣者—你的救主；  
因我看你为宝为尊；又因我爱你，  
不要害怕，因我与你同在。