

## Tips for Helping Teenagers

### 给青少年的一些建议

建议青少年们：

1. 慢慢的做些深呼吸，在每次深呼吸时集中精神。每次呼吸从鼻子吸气，嘴巴呼气。放松身体可以帮助降低心率和血压。
2. 采取实际行动。这样做可以帮助青少年克服经历创伤事件后的无助感。鼓励少年们做出些改变，例如给家人做个灾难应急计划，献血，帮助救济组织筹集资金，给受难的群众送去慰问卡片，或者做自愿者。
3. 和他们信任的人谈谈发生了的事情以及他们的感受。只要是少年们跟信任的人谈谈，这个人可以是父母，老师，学校的咨询师，神职人员，或者社区的任何人，通过这种谈话青少年可以把憋在心理的强烈的感受或者情绪释放出来。
4. 自我表达。如果少年们还没准备好，或者还不愿意和别人谈这些事，要鼓励他们用不同的方法来表达情绪。例如，让他们在纸上写下令他们愤怒的事情，然后再撕碎纸片，这样来帮助释放情绪和放松心情。
5. 作画或素描。艺术也可以帮助表达强烈的想法，恐惧和担心，而且通过艺术表达不会引发强烈的其它副作用。
6. 写日记。将创伤经历所带来的感觉和焦虑写到日记里能帮助青少年有效的走出那段经历。写作可以帮助青少年控制和应对那些强烈的情绪以及无法摆脱的不安的思想。
7. 和朋友们在一起。青少年不要在经历创伤事件后孤立自己。和同伴谈谈能帮助减轻压力，并让他们明白不是只有他自己才有这些感受。
8. 运用音乐。帮助青少年找到舒适的途径去应对情绪，听音乐是有效的途径之一。
9. 做运动或者劳动。累积起来的压力通常可以通过运动来释放。即使仅仅是在草坪上走走，溜溜狗，或者洗车，都能帮助减轻压力。
10. 避免影响情绪的药物。酒精和药物会改变人的感知觉和情绪，并且会损害人们的判断力。大多数青少年不知道酒精不止是抑制剂，还会对他们已经处于高压和有创伤的身心带来毒副作用。
11. 睡眠规律，饮食健康。健康的生活可以增强人们的抗压能力。
12. 保持规律的生活。在经历创伤期间，一个规律的作息安排可以让人安心和感觉舒适。

## Tips for Helping Teenagers

13. 留意他们看电视的内容，包括新闻和广告。青少年应该只看那些能让他们觉得更好受的电视内容。有时候重复的观看灾难事件的回放是没有帮助的，事实上会让他们觉得更糟糕。
14. 在他们感到沮丧，不安或者暴躁时，用他们学着用感知转移自己的情绪。青少年可以用两或三种感知（视，听，闻，尝，触摸）来转移痛苦的情绪。一些好方法包括在嘴里放个薄荷糖，触摸柔软东西，看愉快的东西，或者听悦耳的音乐等等。