



# 保护你的心心理健康

感到恐惧和想要避开让你感到恐惧或焦虑的情况是很正常的，尤其是在你经历了暴力之后。你可以学会减少恐惧感，应对这种焦虑，这样它就不会阻止你正常生活。

1

从小的目标着手：  
制定面对恐惧的小的  
可实现的目标。

去到你熟悉的安全空间。

安排与值得信赖的朋友、  
伴侣或能够提供安慰和支持的人一起短途散步。

将外出的时限设置得较短，随着你感觉更舒适，  
增加外出时间。

2

依靠你的  
支持系统



与值得信赖的朋友、  
家人或社区成员谈谈你的感受，让你在情感上得到支持。

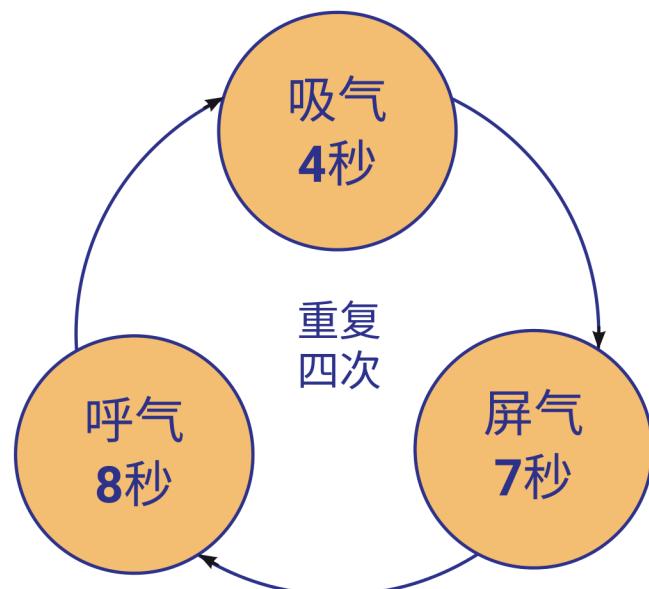
## 探索情绪“着陆”技巧：

这些技巧可以帮助你在紧张或焦虑时管理情绪，恢复控制感。

### 54321 情绪着陆技巧



### 478 式呼吸



### 专注地听音乐

什么都不做，听听你最喜欢的歌或对你有特殊意义的歌。

随着音乐的展开，花点时间与你的思绪、情绪和身体感觉联系起来。

当你关注自己的身心时，你只会专注于当下的感受，从而让自己平静下来。

