

针对澳大利亚老年人的创伤支持

创伤的影响

给老年人及其家人和所爱的人的信息

许多老年的澳大利亚人在人生的某个阶段（很久之前或近期）都经历过创伤。老年人所遭受的创伤可能包括：

- 伴侣、亲人或朋友突然死亡/罹患重疾
- 遭受虐待或疏忽照顾——随着老年人依赖他人照顾的程度加深，他们可能更容易受到攻击、虐待、缺少食物或照顾的影响。
- 受伤、患重病或经历可怕的医疗程序

早年的创伤经历包括遭受虐儿行为、战争、严重事故或被侵犯。

创伤过后会出现什么情况

在创伤后的最初几周，大多数人会有恐惧、悲伤、内疚、愤怒或悲伤的感觉。这些感觉通常会在几周内消失，但在有些人身上会持续数月甚至数年。

如出现这些情况，需寻求帮助



经常头痛或胃部不适



睡眠困难或注意力不集中



感到烦躁或生气



感到沮丧或



总是感到紧张或焦虑



做噩梦或回想创伤



想起创伤时，心跳加快、颤抖或出汗



避免回想创伤，也不想谈论它

何时寻求帮助：如果这些问题持续一两周后仍不消失，并对您本人或所爱的人的日常生活造成影响，请向您的医生或老年护理机构反映。他们可以帮助您获得心理辅导或转诊看老年护理精神科医生。

有用的资源

Australian Centre for Grief and Bereavement（澳大利亚悲痛与丧亲服务中心）
1800 22 22 00

Dementia Support Australia
（澳大利亚痴呆症支持协会）
1800 699 799

Healing Foundation for Aboriginal and Torres Strait Islanders（原住民及托雷斯海峡岛民康复基金会）
www.healingfoundation.org.au

LGBTIQ+ Health Australia（澳大利亚LGBTIQ+健康协会）
www.lgbtiqhealth.org.au/services_and_supports