

從人口販賣詐騙中心獲救後你該做什麼

我們深感遺憾深感悲傷遭受的創傷性經歷。你作為人口販運詐騙中的倖存者,在康復過程對很多挑戰。優先關注你的精神健康和福祉至關重要。雖然我們會在這裡提供支援和信息,但向有經驗治療創傷後壓力症(PTSD)的精神健康專業人士尋求幫助也同樣重要。以下是一些有助於應對或處理有關情況的一般建議:



確保即時安全:如果發現存有造成身體傷害的即時風險,請致電緊急服務或當地為人口販運倖存者服務的求助熱線。



尋求專業協助:與具有創傷後壓力症(PTSD)醫療經驗的治療師(臨床心理學家或精神科醫生)聯繫,他們可以提供必需的支援和幫助康復的過程。如果你有自殺念頭,尋求情緒支援尤為重要。「香港撒瑪利亞防止自殺會」熱線2389 2222(英語)或「生命熱線」2382 0000(廣東話)提供24小時情緒支援服務。你亦可瀏覽香港心聆「立即尋求幫助」網站<https://www.mind.org.hk/zh-hant/find-help-now/>找到更多危機支援熱線。



建立支援網絡:與值得信賴的朋友,家人或同事傾談,他們會以非批判的態度聆聽,支持和體會你正在經歷的不幸事情。



加入支援小組:考慮加入倖存者支援小組或線上社區,在那裡你可以與經歷過類似創傷的同路人聯繫。分享經驗和互相學習可以提供一定的認同,理解和團結的感覺。



練習自我照顧:優先保重身體,可以多做療愈,放鬆,和自我同情的照顧活動。參與冥想,運動,寫作,藝術治療或接觸大自然的戶外活動。



制定安全計劃:與專業人士合作制定安全計劃來管理觸發因素,應對閃回或驚恐突襲,並在日常生活中建立安全感。避免使用酒精和毒品等不良的應對策略來緩解壓力和焦慮。這種方法長遠來看會使你感覺更糟,而不是更好。



了解創傷:了解創傷後壓力症(PTSD)的影響、常見症狀和應對策略。了解創傷如何影響大腦和身體,及其康復過程。你可瀏覽香港心聆的網站,了解更多關於創傷的資訊<https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/>創傷/什麼是創傷? /。



為自己護航:尋求法律援助以了解作為人口販運倖存者的權利,並探索公道和賠償的選項。與專門從事打擊人口販運工作的組織合作。



聯繫求助熱線和支援服務:充份利用專門為在生活中面臨挑戰的人士提供的求助熱線和組織。