

我们的组织

Road Trauma Support Services Victoria (维州道路创伤支持服务, 简称RTSSV) 每年为3000多个受道路创伤影响的维州人提供免费的心理咨询服务、信息和同伴支持项目。

我们致力于教育社区并提高公众对道路创伤及其对人们生活的影响的认识。我们通过教育改变道路使用者的态度和行为。

我们的心理咨询师

我们的心理咨询师受过专业的培训, 帮助人们控制与道路创伤有关的想法、感受和行为。

我们为受道路上(或涉及任何公共交通的)碰撞事故影响的任何人提供免费、保密和不限次数的心理咨询服务, 不论该事故发生在何时。心理咨询可能是面对面咨询或电话咨询。

我们的客户包括: 死者的家人、朋友和同事, 伤者及其照顾者, 司机和乘客, 最早到达现场的人——目击者、提供帮助的公民和急救人员。

您不需要转介信就能获得我们的服务。我们的工作时间是: 周一至周五, 早上9点至下午5点。请拨打 **1300 367 797** 进行预约。

我们的社区

您可以通过以下一些方式帮助受道路创伤影响的人并与他们建立联系：

- 告诉您的家人和朋友Road Trauma Support Services Victoria免费提供的心理咨询服务。
- 在Facebook（脸书）上为我们点赞，在Instagram 和 Twitter（推特）上跟随我们或者加入我们的电邮清单。
- 参加我们每年一次的Shine a Light on Road Safety（关注道路安全）社区行走活动或Time for Remembering（纪念日）仪式。
- 参加我们免费的每月Art Therapy Group（艺术疗法小组）（不需要艺术/手工经验）。
- 成为Road Trauma Support Services Victoria的一员，和我们一起塑造未来。
- 做我们的志愿者。

支持我们的工作

致命或严重的碰撞事故导致的创伤可能会随时发生在任何人身上。人们捐给我们的每一澳元都能帮助我们为所有受道路创伤影响的维州人提供至关重要的服务。请考虑今天就为我们捐款。

我们把所有资金都重新投入我们的项目，并且努力确保尽可能高效和有效地利用他人给我们的资源。

1300 367 797 | www.rtssv.org.au



道路创伤现场

创伤性事件是指涉及机动车辆和其它交通工具的碰撞事故，在这些事故中有人去世或受重伤。如果您目睹了一起碰撞事故或者在一起严重事故的现场提供了帮助，您就可能会感到受了创伤，认识这一点很重要。

您可能会有自己难以控制并且您的家人和朋友都未经历过的各种想法、感受、情感和对道路创伤作出的反应。您可能觉得独自一人在应对困难。

通常的反应

发现您的反应并且知道它们是对创伤性事件作出的正常反应，这很有帮助。例如，您可能会经历以下事情：

- 碰撞事故在脑海中闪现，失眠或做噩梦；震惊，发抖或觉得异常冷；对噪音敏感；有各种情感，包括：不相信、愧疚、愤怒、烦躁或无助；困惑；不能集中精神做事；回避他人或不再参加通常的活动；避免可能引起复杂情绪的场合，尤其是碰撞事故现场。
- 总是想着碰撞事故；在脑海里回想自己看到的场景、听到的声音和闻到的气味。
- 如果您帮助过一个奄奄一息的人，您可能会为只有您能感觉到和体会到的与此人已经建立的联系而感到悲伤。
- 从根本上认为世界已经被摧毁，而且一切都不再“安全”。

- 害怕开车、坐车、骑车或走路；担心自己心爱的人在道路上或道路附近的安全。
- 批评和责备自己；质疑自己的行动并认为自己本可以做更多的事来避免碰撞事故发生或本可以在事故现场帮更多忙。

什么能帮助您？

如果您需要支持，在您寻求支持时请尽量不要为此感到尴尬；我们在生活中的某个时候都需要帮助。以下主意可能对您有帮助：

- 认识这一点：经历创伤性事件后作出各种反应是正常的。
- 知道反复出现的想法、碰撞事故在脑海中闪现以及做噩梦都是正常的，而且它们发生的频率和强烈程度会随着时间降低。
- 学会自己照顾自己：多休息，准时就餐并且吃有营养的食物，去散步或锻炼身体，不要通过喝酒和吸毒来麻痹自己。
- 尽量不要增加兴奋剂的食用量。它们包括：咖啡、茶、烟草和含咖啡因的饮料。
- 抽空放松自己，但是注意不要过多地把自己和他人孤立起来。
- 如果合适的话，尽早恢复常规活动。
- 找一个善于聆听的人，向其诉说您的想法和感受。

谁能帮助您？

一个支持您的家人或朋友通常在这个时候最有帮助。但是，您可能会发现周围的人不理解您或者期望您很快从创伤中“走出来”。

您可能会停止谈碰撞事故，以免心烦意乱并导致尴尬局面。这时，与您平常的社交圈以外的人聊一聊，可能对您有帮助。这个人可能是：您的全科医生、心理医生、精神科医生、社工或在应对创伤和悲伤方面很有经验的心理咨询师。