

关塔那摩获释囚犯 自助手册

“感觉像是第一次看到这个世界”

目录

手册背景.....	4
团队.....	4
手册目的.....	4
引言.....	5
一般性方法.....	6
监禁的可能影响及改善感受的方式.....	8
创伤后应激障碍（PTSD）介绍.....	8
感到威胁.....	9
愤怒.....	11
羞耻.....	12
困惑／不知所措.....	14
隔离.....	15
情绪低落.....	20
幻听幻视.....	21
无法入眠.....	22
恶梦.....	24
解离.....	25
痛苦的回忆.....	26
管理困难的想法.....	27
与他人的关系.....	28
家人.....	28
社区和朋友.....	28
医护人员.....	29
媒体.....	30
政府和安全机构.....	31
参考阅读.....	32

手册背景

团队

本手册由 **Brock Chisholm**, **Polly Rossdale** 和 **Chloe Davies** 著写，借鉴了前关塔那摩囚犯的亲身经历。**Brock Chisholm**, 临床心理学家，就职于伦敦创伤性压力诊所（**Traumatic Stress Clinic**），一个为创伤和酷刑受害者提供帮助的公共资助的中心。书写本手册的过程中，**Brock** 得到了诊所同事的大力协助，使用了大量诊所资料。

Polly 和 **Chloe** 在缓刑组织（**Reprieve**）的“关塔那摩后的人生”（**Life After Guantánamo**, 简称 **LAG**）项目工作。该项目资金来自“联合国酷刑受害者自愿基金”（**United Nations Voluntary Fund for Victims of Torture**）。**LAG** 项目目标是加强对无法回国、在欧洲重新安置的人的援助。为实现目标，项目工作人员与前囚犯及一些国际和地方组织密切合作。

手册目的

手册内容基于我们与曾被关押在关塔那摩湾的人以及有过不同创伤经历的人的合作。手册中的想法关注如何帮你应对所遭受的不公对待带来的影响。我们希望手册对你有所帮助，并且手册能够成为一个活学活用，不断更新的文件。如果你有一些帮你走出困境的想法和活动，请发送给我们，以便我们更新本指南，与他人分享您的建议。

引言

成为监禁在关塔那摩的囚犯显然是会改变人的一生的事件。和人生中所有的大事一样，你无法描述或预测被监禁后你会有什么样或好或坏的变化。从被监禁起，世界就在变化，你也在改变。再次回到世界中并找到自己在其中的位置，会是十分困难，需要时间的。本指南希望能够帮助你应对挑战，重新享受生活。

获释

刚获释时，在最初的期盼和激动过去后，你可能会面对很多实际的困难，会有困惑和矛盾的情绪，让你难以帮助自己和家人。你可能会觉得生活变得面目全非，没人理解你，你得自己扛起一切。

你无法改变过去，但你能够改变如何度过当下，改变未来。

挑战

在关塔那摩被关押过的人面临着经历过其他创伤的人不会面对的很多挑战。例如，你可能名声受损，被贴上“恐怖分子”的标签，老朋友可能会忽视你，你可能被安置在远离家乡、语言不通的国家，很可能需要担心收入、就业和重新联系家人。你可能正处于法律诉讼的斗争中，争取居住身份或努力披露你的真实经历。这些问题可能会让你无所适从，也不可能一下都解决，需要花时间。如果在本指南的帮助下，你能够找到一种放松和处理创伤症状的方法，就能够更好地应对这些问题。

信念

你可能已经发现在最困难的时候，是你的信念引导着你并给予你力量。我们希望你能继续找到这种力量和安慰。本指南不讨论宗教问题，但我们希望在你离开关塔那摩后，除了你的信念外，手册也可以为你提供迎接挑战的方法。

一般性方法

你所感受到、经历过的一些事情是他人也在类似的创伤经历中有过的。以下是一些简单易行的能改善你的感受的事情。关键是要**保持健康**！

注意饮食

- 食物和饮食习惯会影响我们的心情和情绪。
- 吃有营养的食物：尽量每餐都包含蛋白质（如：肉、鱼、奶酪或豆制品）；饮食中要包括新鲜绿色蔬菜和纤维（如：梗米或面包）。
- 尽量避免白砂糖，因为糖只能在短时间内提供能量，过后你会觉得更加疲惫。可以尝试坚果类零食来提供能量。
- 睡前尽量避免吃得过饱。



定期锻炼

- 锻炼能让你心理上和生理上都感觉更好。
- 你不需要达到奥运会运动员的水平，设定自己的目标，循序渐进。
- 定期运动，比如散步或慢跑。
- 如果之前从不锻炼，从每天 10 分钟开始，逐步加大运动量，到至少 25 分钟不间断的步行。
- 一个月后就应该感受到锻炼的好处。
- 如果身体有伤或其他导致无法运动的问题，咨询医生，看是否有一些服务能够帮助你开始锻炼。



生活规律

- 如果有固定的作息和活动规律，会更容易适应变化。
- 可能你本来以前就有日常作息方式。为什么不以此为基础来安排每天的活动呢？
- 每天做至少一件愉快而健康的事情，比如散步，打理花园。不要匆忙，尽量从做这些事情中获得乐趣。别催赶自己。
- 你可能会发现，比起在关塔那摩，能做事情的时间少了很多，这可能让你焦躁、沮丧。如果可能，不要直接选择全职工作。慢慢地建立你的信心、能力和耐受性。

良好睡眠

- 白天不要小憩。
- 避免咖啡或含咖啡因的茶，尤其在睡前几个小时。试着以甘菊等花草茶取代咖啡因饮品。
- 睡前四个小时内不要锻炼，因为有可能会让你睡不着。
- 睡前 90 分钟可以洗个热水澡。当你的体温降下来之后，你会开始有倦意。
- 睡前放松，可以看书或想些令人放松的事情。
- 尽量每天同一时间入睡和起床，即便前一晚你没怎么睡，也尽量同一时间起床。
- 睡不着的时候不要担心——放松下来自然就睡了。
- 如果 20 分钟内不能入睡，可以坐起身，不开灯静静坐一会，或者看些无聊的东西，直到你感到困倦。

谈论过去

- 逐步试着和你信任的人谈论你的经历。这会非常困难，所以不要强迫自己。但要记得，一味逃避谈论过去的经历只会让情况在日后变得更糟。
- 谨慎选择交谈对象非常重要，因为很多人都对关塔那摩心怀恐惧。
- 如果你在谈论过程中变的非常痛苦，不要担心。痛苦的事件会导致痛苦的情感感受，这很正常。

做好规划

- 制订简单、清晰、简明和可行的计划。列出你希望做的事情。
- 准备每次出门需要带的必需品，把它们放在一起，比如钥匙、钱、纸巾等。
- 不要太快给自己要求过多。

监禁的可能影响及改善感受的方式

创伤后应激障碍（PTSD）介绍

在关塔那摩多年监禁下，你很有可能经历过创伤。你长时间受到威胁，身体已经处于“生存模式”的高度警戒状态。

创伤事件的区别在哪里？

创伤事件势不可挡，发生的时候不能像其他事件一样处理和存储在记忆中。在创伤事件像正常记忆一样处理之前，它们不断回到脑海中，就好像一再发生。这些类型的记忆被称为“闪回”（也称“情境再现”），会令人非常痛苦。心理学家将这样持续存在的问题称为“创伤后应激障碍”（Post-Traumatic Stress Disorder，简称 PTSD）。

PTSD 带来的问题分为三类症状。

(1) 再度感受症状— 人会记起在创伤过程中发生了什么（例如，恶梦和闪回）

(2) 逃避症状— 人会试图避免想起发生了什么（例如，逃避谈论事件，感觉疏离他人、麻木□

(3) 生理激动程度增加— 人会感受到更大的焦虑或感到害怕（例如，入睡困难、注意力不集中、易怒）

PTSD 的症状有哪些？

我们的大脑有点像橱柜。创伤记忆就像匆匆忙忙将毯子塞进橱柜里，关上门。因为毯子是塞进去的，像回忆一样，它会不断地从橱柜里掉出来（像恶梦和闪回）。

治疗就像将毯子从橱柜中取出，花时间折叠整齐，然后放回橱柜里。这样就可以在想拿毯子的时候取出来，而不是毯子自己在你不想要的时候掉出来。

PTSD 可以表现为一系列不同症状。有时闪回的只是一个声音，如听到有人尖叫，而有时候像一部电影。人们有时候可能会觉得自己疯了，但其实不是。经常回想起创伤事件的原因是因为我们的大脑想试图理解塔门。但是因为它们太可怕了，尝试一下之后就又推开。问题在于这就意味着我们会不断回想起这些事件。

改善感受

虽然没有捷径，但有一些可以用来让自己感觉好一些的方法，也有一些心理治疗能够让一个人的经历成为已经结束的过去的记忆。

本指南将提供如何管理像闪回、恶梦、焦虑和失眠等症状的实用建议。这些建议实行起来需要时间。可能听起来很容易，但实际上很难做。这些建议可能与你想做的或觉得可能有用的事情正相反。你们都是艰难经历的幸存者，因此一定有很多技能和品质帮你度过了难关。试着使用那些技巧来遵循以下建议，也许一段时间后你会感觉好很多。

你可能也需要寻求专业帮助。在寻找专业帮助的同时，本指南也可能帮到你。

感到威胁

背景知识

由于长期处于真实的威胁下，你的大脑中应对威胁并保护你的安全的那部分会非常活跃。大脑的这部分对于生存来说至关重要，但往往会使你感觉很糟。为了应对即刻的威胁，愤怒、好斗或恐惧的情绪是必要的。

大脑认为你受到威胁时，你的身体会挺身而出或逃跑躲藏来保护自身，我们称之为“或战或逃”。你的身体释放肾上腺素，在短期内更敏捷更强壮。你的心脏跳得更快，输送氧气使你的肌肉更好地工作。血从胃转向肌肉，肝脏释放糖以提供即时能量。为了降低体温，你的身体会出汗并将血管移动得离皮肤表面更近。你可以看出处于即刻威胁下，短时间内身体会这样变化来起作用。不幸的是，所有这些会在长期带来无益的结果。

对危险的反应会引发下列**情绪**：

- 愤怒
- 好斗
- 恐惧
- 压抑
- 无助
- 不信任

你可能会感受下列**身体影响**：

- 头疼，眩晕，头晕眼花
- 口干
- 视力模糊
- 吞咽困难
- 肌肉疼痛，尤其是颈部和背部
- 胸口疼，身体发麻，心悸，心跳加速
- 呼吸急促短浅
- 消化不良
- 恶心
- 大量出汗
- 脸红，浑身发热
- 频繁上厕所

你可能表现出下列**行为**：

- 与他人保持距离
- 变得暴力或愤怒
- 容易受惊
- 发抖
- 无法安静坐着

以及下列**思维方式**：

- 过早下结论
- 容易觉得有威胁，即便威胁并不存在
- 责备他人
- 更确信你受到威胁
- 无法作出需要长久思考的决定
- 对事情通常感觉更不确定
- 看到的世界非黑即白，没有中间地带

- 凭感觉采取行动。例如，如果你觉得焦虑，你会找出原因，并相信就是这个原因造成的，即便它只是一种感觉，并没有真实的威胁存在
- 倾向于看到事物消极的一面，而非积极的一面
- 只看到指向危险的信息，忽略指向安全的信息

不幸的是，当你安全的时候很难停掉这部分大脑的工作。即使没有威胁，你很可能也会觉得自己受到了威胁。然而，为了改善感受，需要抑制这部分大脑。

问题在于，你越通过安慰自己来保护自身，你的大脑越认为你受到了威胁。大脑越认为你受到威胁，焦虑和感觉糟糕的时间会越久。所以通常更好的做法是做与大脑告诉你应该做的正相反的事情。

活动——你可以做什么

有控制的呼吸

焦虑时你的呼吸会加快，变得短浅而混乱——这让你感觉更差。控制呼吸可以通过两种方式帮助你：调节呼吸，转移注意力，让你不去想令你焦虑的事情，而是将注意力集中在呼吸上。

怎么做

1. 坐在舒适的椅子上，尽量让肩膀自然下垂，放松身体。坐直，如果你身体前屈，胸部肌肉就会收缩，无法让空气充满肺部。
2. 缓慢深吸气到肺部的最下端，让空气充满肺部。
3. 你的腹部应随着吸气而鼓出，胸部应该只有轻微的移动。
4. 深吸气完成后，稍微屏住呼吸一下，然后缓慢地呼气。屏住呼吸，然后再吸气。重复。
5. 保持呼吸缓慢、均匀、冷静、平均，不要大口吸气或急促吸气。
6. 呼吸时始终将注意力放在空气如何填充肺部。
7. 如果你觉得上气不接下气，或者需要大口吸气，不要担心，要放松，继续缓慢轻柔地呼吸。
8. 在呼气时心里想着“冷静”或“放松”这些词。也可以想象呼进蓝色，呼出红色。

其他有所帮助的提示

- 虽然练习这种呼吸时人首先感觉没有吸进足够的空气，想要大口呼吸。但随着练习你会发现这种较慢速度的呼吸更舒适，能够减轻焦虑。
- 在进行有控制的呼吸时，有些想法可能会进入大脑。大脑的工作方式就是这样。尽量不要把这些想法挤开，只要将注意力放到你的呼吸上就可以。
- 每天练习几次，每次至少 2-3 分钟。反复练习，就会成为一种习惯。在感到压力较小时练习，会让你更容易在压力大时也能练习。
- 开始练习时，坐在舒适的椅子上，尽可能放松身体，让肩膀自然下垂。坐直，如果你身体前屈，胸部肌肉就会收缩，无法让空气充满肺部。一旦觉得能够做到了，你也可以尝试在行走或等公交车时也进行有控制的呼吸的练习！渐渐地，在更焦虑时也能这样呼吸会变得更容易。
- 可能不容易想起应该练习。可以尝试在手机上设置提醒，或做个提示标签或标志，每次看见的时候都会提醒自己练习。

愤怒

背景知识

愤怒是在感到威胁时一种自然而强有力的反应：这是当我们感觉受攻击时帮助我们对抗别人、保护自己的一种正常而强烈的感觉。尽管愤怒在受到威胁时是一种有用的情绪，但有些时候并无益处。它会引发人际关系问题，而且由于别人不再倾听，它会妨碍我们得到想要的东西。

很多被监禁起来的人发现自己比以前更容易生气或烦躁。愤怒源自觉得受到不公待遇或虐待——无论是获释前还是获释后。由于受过虐待的人更容易感到受威胁，即便并不存在真正的危险，他们也更容易烦躁或有愤怒的反应。问题是这会伤害到你自己以及你关心的人。

并非每个问题都有解决之道，记住这一点会有所助益。通常不太可能避开或者改变触怒你的人或事。你可以做的是改变你对这些状况的回应方式。

活动——你可以做什么

1. 识别愤怒

- 学会识别你什么时候生气（比如，你可能注意到自己肌肉紧张，拳头紧握，呼吸短促，嗓门变大）。

2. 抽离出来

- 当你还处在让你生气的状况中，是很难控制愤怒的。最好尝试从中抽离片刻。当你注意到自己生气了
- 从让你生气的环境中离开几分钟，给自己时间和空间平静下来
- 缓缓地深吸一口气
- 如果无法平静下来，考虑下次再谈。

3. 放松

- 日常放松有助于让你从总体上感觉不那么生气。你可以去散步或者做做我们前面谈到的呼吸练习。

4. 使用自我平静的话语

- 你的想法会改变你的感受。试着对自己说：
- “我可以深呼吸，让自己平静下来。”
- “我可以不用生气就解决这个问题：生气并没有帮助。”
- “这不仅仅是只有我才会遇到的问题。”
- “这不值得生气，明天就不要紧了。”
- 当你选定了一些你觉得有用的话之后，试着去学习和练习。有人觉得把这些话写在卡片上随身携带会很有帮助。久而久之，这些话就会自动蹦出来。

5. 要有主见但不要有怒气

- 提前计划好你想说的话
- 表达简单化
- 等待一个说出的好时机
- 以直接而不失礼貌的方式告诉别人你想要什么或者你在想什么
- 倾听对方
- 尝试找到一种让谈话双方都愉悦的方式

6. 不要继续纠结于让你生气的状况

- 生气或遇到棘手的情况之后，很多人会反复回想已经发生的事。他们会想本该说什么或者做什么。这么想对已经发生的无济于事，但会让自己感觉更糟。与其继续纠结，不如尝试放松、深呼吸，或者在脑子里想想平和的形象。

羞耻

背景知识

感到羞耻是一种正常但令人沮丧的情绪。这种复杂的感受可以持续很长时间。羞耻源于认为别人会当你做错了事或做了尴尬的事那样评判你，即使你知道自己并没有。在关押你的关塔那摩监狱，很多设施是用来让你产生羞耻感的，即使你没有做什么羞耻的事。这些感觉会持续很长时间，除非你积极地尝试改变。

记住

当我们告诉自己我们很差劲的时候，就会产生羞耻感

每个人都有感到羞耻的时候

当我们最想让他人需要我们、关爱我们的时候正是羞耻感最强的时候

对自己的想法

当我们有羞耻感，会认为自己是坏人，低人一等，或是有缺陷。我们可能暗自在想：“我是个坏人”或者“我是个失败者”。

对别人的想法

我们可能认为其他人看不起我们，会谴责我们或是评判我们。我们可能暗自在想“她对我的一切都了如指掌”或者“他知道我是个坏人”。

情绪

有时我们可能会产生这些强烈的情绪：

- 自我厌恶，或
- 自卑，或
- 自我憎恨，或
- 对我们以为在评判我们的人产生愤怒

行为

我们可能有强烈的冲动去：

- 躲起来，或
- 跑开，或
- 报复我们觉得在公开散布我们是坏人的人。

生理影响

羞耻感会带来压力。我们可能会感到更累，觉得筋疲力尽。

活动——你可以做什么

打破沉默

羞耻感让人想对过去的事保持沉默——但是，和一个值得信赖的人谈谈自己的感受，这一点会很重要。我们总是隐瞒因为我们害怕他人对我们的反应。保守秘密的人在向信任的人透露自己的秘密后常常惊讶于对方表现出的接纳和支持。

交谈和得到他人的接纳让我们更难以被羞耻控制。要做到这一点，你需要冒点险，与人谈谈你的担忧和经历。

自我宽恕与同情

很多时候，让我们感到羞耻的是我们无法控制或无法阻止的事情。原谅自己有时候就是最好的解决方案。

- 自我安慰，并接受别人的安慰。
- 感觉悲伤以及有其他的痛苦情绪并不意味着你是弱者或者毫无价值。接受并原谅自己而不是批评。这将有助于关闭你的威胁系统，减少焦虑。
- 带着微笑练习一些自我安慰的话（你可以写在卡片上随身携带），比如：
 - “我会好起来的。”
 - “我很安全。”
 - “我已经挺过了难关。”
 - “有时我感到害怕，但这并不意味着我不安全。”
- 有时你将不得不做出决定。做决定的时候，尽量不为决定是否完全正确而烦恼。如果犯了错或者事情并不如你所想，试着不要为此担心。把目标定在所选择的足够好，而不一定要完美。记住要宽恕自己。
- 想想你给予别人温暖的时刻。比如你的母亲、妻子、孩子或朋友。回忆一下某次感受到的温暖。那感觉如何？你的身体在什么时候有这种感觉？温暖给你的生理和情感带来了什么感觉？一旦你有了这种感觉，将它转向自己。你可能很久都没有经历过情感上的温暖，所以需要很多练习。
- 温柔耐心地对待自己。温柔可以是力量。

困惑/不知所措

背景知识

大多数从关塔那摩获释的人有对未来的计划和期望。但往往发现自己的计划难以或不可能实现，而自己的期望也过高。

这一点可以理解，因为与世隔绝意味着他们有很多独处的时间做计划，但缺乏实施计划的信息。对未来有规划是好事，但最好接受现实并以现实为基础来做计划。

尽量让你的计划和期望简单一点，不要过高。它们可以作为基础，日后再提高。如果可能，和你信赖的人谈谈自己的计划。

活动——你可以做什么

尝试一些规划和记忆练习

如果你觉得很难做出选择：

- 列出所有你已经拖延的事情，不论你想起它们的顺序是什么。
- 按优先次序对任务进行编号。哪些需要先做？如果次序没有意义也不要担心。
- 选取第一个任务，尝试将其分解为可应付的模块。
- 比如：步行去购物，购买一顿饭所需的四种食材，然后返回。
- 在脑子里一步一步地排练这个任务。写出你可能遇到的任何实际困难，并想出如何处理。
- 写出你对完成任务产生的任何负面想法，并做出答复；如果不能答复，只需要记下来。你可以和顾问谈谈这些负面想法。
- 一步一步地完成任务，当困难和负面想法出现的时候就去处理
- 失去是很容易的，当你想要找回的时候，你会觉得异常沮丧。
- 列出你每次出门都需要带的重要物品，并一直把它们都放在离你很近的同一个人地方。比如，总是把它们放在床旁边的桌子上（见右边的列表）。

重要物品	
钱包	√
纸巾	√
水	√
电话	√
钥匙	√

隔离

背景知识

经历过关塔那摩的关押之后，很容易让人产生孤独感和格格不入感。你被对待的方式意味着你很难对你将生活的社会产生归属感。你还有可能在一个你从没去过的全新国度定居下来，语言和文化都是新的。

长期的隔离生活会让你很难觉得想要和别人呆在一起，会让你觉得孤独，觉得自己与别人不同。孤独感会让你对自己产生负面想法，会让你认为人人都会对你作出负面的评判。负面想法会让我们觉得悲伤、糟糕或者生气。

当你被关押和被控制了很长时间后，冒险去摆脱生活空间的相对安全感似乎很可怕。如果你搬去一个以前从没去过的国家，这一点尤其如此。尽管当你外出和别人在一起时可能会觉得不安全和恐惧，但当你外出得越多，这种恐惧越会消失。待在屋里和独处可能在当时会让你觉得是最安全、最舒服的选择，但从长期来看则会让你感觉更糟。

在获释初期，很有可能你会觉得即使是某些最简单的任务也很难完成。别担心，会好起来的。正如你不久会发现，开始走出门去融入到你所在的社区是非常重要的，不过要以循序渐进、有条不紊的方式进行。

活动——你可以做什么

你的大脑会告诉你出门不安全。待在家里，你永远不会给自己机会证明这些想法是不正确的。下面这些步骤可以帮助你走出门。

- 1. 慢慢开始**——列一个清单，以你能做到的最不让你恐惧的事情开始，以最让你恐惧的事情结束。清单上的第一件事应该是可以实现的（比如在门口站一会儿），清单上的最后一件事应该是让你觉得不可能完成的（比如在一大群人中讲话）。
- 2. 先去容易的地方**，比如人少的地方。开始的目标只是在那里呆一小会儿。
- 3. 如果可以的话，先和你信任的人一起去**，然后在你更有信心的时候再独自外出。
- 4. 当你准备尝试外出时，安排好时间，并按这个时间来。**人常常在知道自己将要外出前就感觉焦虑，然后就决定不去了或者找个理由以后再出去。推迟外出只会让你之后感觉更糟。
- 5. 使用焦虑表(第 16 页)，并按 10 分制给你的焦虑打分**，这样你就可以追踪自己的感觉。0 分表示毫不焦虑，10 分是你可能感觉到的最高程度的焦虑。当你外出或更平静的时候，记住你的分数，并写在提供的表中。
- 6. 使用活动表 (第 17 页)**
 - 在持续一周的时间里，以小时为单位，精确记录你每小时的活动和感受
 - 密切关注——一天中有让你感觉更糟糕的时刻吗？
 - 密切关注——当你感觉更好的时候你在做什么？
 - 你能够增加做让你感觉好的事情的频率吗？

从你在监狱里用到的特质中吸取经验

你已经度过了一段非常困难的时期，并且为了熬过这段时光养成了很多个人优势。

运用那些对你有利的优势，告诉自己可以做到。

非常重要！在你的焦虑感至少比一开始时有所降低之前，不要停止你的活动。

在让你焦虑的环境中呆一阵子，你的焦虑感总会降低的。比如，你的活动是去商店，第一次进的时候，按 10 分制计，你的焦虑感可能为 7 分。接下来可能上升到 9 分，于是你感觉想要离开。留下来等焦虑感下降(总会下降)到 6 分或更低。如果你在感觉不那么焦虑之前就离开了，将意味着你下次试图进入的时候会更焦虑。

活动表

- 在持续一周的时间里，以小时为单位，精确记录你每小时的活动和感受
- 密切关注——一天中有让你感觉更糟糕的时刻吗？
- 密切关注——当你感觉更好的时候你在做什么？
- 你能够增加做让你感觉好的事情的频率吗？

时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
上午 6-7 点	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：
上午 7-8 点	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：
上午 8-9 点	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：
上午 9-10 点	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：
上午 10-11 点	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：
上午 11-12 点	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：
下午 12-1 点	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：
下午 1-2 点	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：
下午 2-3 点	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：
下午 3-4 点	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：
下午 4-5 点	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：
下午 5-6 点	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：
下午 6-7 点	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：
下午 7-8 点	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：
下午 8-9 点	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：	行动： 感觉：

虽然最有理疗效果的沟通方式是面对面的，但是与离你很远的人保持联系也可能很有帮助。在过去十年中很多技术已经开发出来，即使距离遥远也能更容易地与朋友和家人保持联系。大部分技术都是基于使用电脑和互联网的。互联网的另一个名字是“万维网”或简称“网络”。



你可能知道，互联网是世界数以百万计的的电脑彼此连接。大多数人现在可以通过家用电脑或网吧访问互联网。大多数国家的网吧不仅是有用的信息来源，也能让你通过互联网打电话或进行视频通话，比使用标准电话便宜得多。

如果你刚刚接触电脑，可能会被电脑困惑，但其实很快就可以学会使用。你可以问问朋友，网吧的人，参加课程，看书来帮助你学习使用电脑。只要耐心一些，你很快就会发现越来越有信心。

通过“网络”进行浏览的一个常用搜索引擎是谷歌（google）。你可以将任何单词输入谷歌查找信息。你可以访问像 Al Jazeera（网址为 <http://www.aljazeera.net/portal>）或 BBC（网址为 <http://www.bbcworldnews.com/Pages/default.aspx>）网站浏览新闻，只需输入名字到谷歌。另一个有用的学习网站是 www.youtube.com，有关于不同科目的成千上万的视频，包括烹饪和语言学习。

BBC 有一个关于使用网络的很好的指南，链接地址 <http://www.bbc.co.uk/webwise/>

互联网最大的好处之一就是它能够实现比电话便宜得多的即时通讯。你可以去网吧付费使用电脑，很便宜。

电子邮件

电子邮件是通过互联网发送数字信息的一种方式。信息可以是文本或图像。要发邮件，你需要先有一个电子邮件帐户，收邮件的人也需要一个帐户。设立帐户无需任何费用，但你要要有可以访问连接到互联网的电脑。

1. 打开网络浏览器（如 Internet Explorer, Mozilla Firefox）
2. 输入电子邮件提供商的网址。常用的一些如下：
 - i. www.hotmail.com
 - ii. www.yahoo.com
 - iii. www.gmail.com可以问问其他人在你的国家，最常用的是哪个。
3. 设立帐户时，根据链接点击“邮件”，然后选择“注册”。会要求你设置一个用户名或邮箱地址，以及密码。只有你自己知道你设的密码。
4. 你的电子邮件地址看起来像是这样：name@hotmail.com

Skype

Skype 是一个软件，你可以用它：

1. 拨打免费的视频音频电话，发送即时信息。你和对方都需要有 skype 帐户。
2. 拨打便宜的座机和手机电话。这种情况下只需要你有 skype 帐户即可。你需要用银行卡在 skype 内预存一些金额才能拨打电话。
3. 你需要装有 skype 的电脑，设立 skype 帐户。你的用户名会是一个词，比如 Bisher。
4. 你可以通过网站 <http://www.skype.com/intl/ar/home>（阿拉伯语说明）或 <http://www.skype.com/intl/en-gb/home>（英文说明）下载 skype 到你的电脑。

语言学习

努力学习你被安置在的国家的语言很重要，这能够帮助你理解并称为社会的一部分，找到工作。

通常政府或 NGO 会在你到达安置国之后组织至少一年的语言培训，帮助你适应。网络也是语言学习的有用资源。

BBC 有一个很好的学习欧洲语言的网站 <http://www.bbc.co.uk/languages/>，但网站语言是英文，不是阿拉伯语。

你可以在 www.youtube.com 和其他很多网站上找到语言课程。

情绪低落

背景知识

每个人都有心情低落的时候，但有时候这种心情似乎已经占据了你的全部生活。我们说的“抑郁”指你长时间心情低落，什么事情都不想做，哪怕是你以前喜欢的事情。

抑郁会让你有下述一种或多种感觉：

- 难过
- 内疚
- 远不如以前自信
- 易怒
- 疲劳
- 不想和其他人呆在一起
- 没有吸引力
- 无助
- 对未来没有希望
- 没有价值

抑郁意味着你会：

- 难以集中注意力
- 难以作出决定
- 难以从事你以前觉得有用的事情
- 性欲望下降
- 有轻生的念头

很多从关塔那摩湾存活下来的人发现很难摆脱抑郁。其中一些原因可能是：

- 你面对的是和监禁相关的偏见，这让找工作，建立关系变得困难；
- 施虐者从未向你道歉，你也从未了解真相；
- 你可能无法工作，或者不允许你工作——以前有正常工作，现在却长时间失业的人更容易情绪低落；
- 你在等待庇护决定，不知道未来会怎样；
- 你可能远离家乡，身处不同的文化中——在家很容易做的事情现在变得很困难；
- 糟糕的回忆使你难以社交／信任他人／交谈；
- 你可能远离家人。可能感觉无法与他们分享你的经历；
- 你可能不信任医生和心理医师。你迄今打过交道的医生和心理师都是关塔那摩的，或其他监狱里参与你治疗的医生。

活动——你可以做什么

- 面带微笑，练习自我安慰的说法（你可以把它们写在卡片上，随身携带），比如：
 - “我会没事儿的。”
 - “我很安全。”
 - “我已经从很困难的经历中挺了过来。”
 - “有时候我觉得害怕，但这并不意味着我不安全。”
- 想想你给予别人温暖的时刻。比如你的母亲、妻子、孩子或朋友。回忆一下某次感受到的温暖。那感觉如何？你的身体在什么时候有这种感觉？温暖给你的生理和情感带来了什么感觉？一旦你有了这种感觉，将它转向自己。你可能很久都没有经历过情感上的温暖，所以需要很多练习。
- 温柔耐心地对待自己。温柔可以是力量。

幻听幻视

背景知识

有创伤和被隔离经历的人出现幻听是很常见的。虽然很令人痛苦，但幻听并不意味着你疯了或要疯了。通常你听到的是虐待你的人的声音，比如警卫或讯问人。声音听起来很真实，好像这个人就在你身后说话。

还有人听到的是自己脑子里的声音，但感觉与自己的想法截然不同。有时候这些声音就像一个好像正在发生的现实的记忆。幻听的声音说的是过去真的听到过的话。这是一种闪回。

还有一些时候，声音说的是你以前没有听过的话。多数时候说的都是负面的东西：会侮辱你，告诉你有危险，或试图命令你。虽然听到的声音好像是从别的地方传来，但我们确信这些声音来自于你自己的大脑，是一种对创伤和隔离的反应。

活动——你可以做什么

以下是一些可以帮助应对幻听的事物。

- 换个房间或地点。
- 试图停止或盖过声音反而会让它们更摆脱不掉。更有用的做法是接受事实，将注意力放在此处此刻。
- 努力关注现在。四周看看，注意你能看到什么。
- 随身带一个古龙水等味道重的香水，或治疗感冒的精油，出现幻听的时候闻一闻。
- 要求声音离开一段时间。如果它们拒绝离开，则忽视它们。不要试图把它们逼走。
- 为展现是你说了算，不是它们说了算，做和它们要求相反的事情（前提是安全）。
- 虽然它们是你自己的想法，你仍然可以试着在脑海中跟它们对话。问它们是谁，在那儿做什么。记得你自己才是主导。

无法入眠

背景知识

在遭受创伤经历后，特别是关塔那摩长期的监禁和虐待，出现睡眠障碍是很常见的。在关塔那摩和其他监狱期间你可能长时间被剥夺睡眠，这将影响到你的睡眠模式和放松的能力。



睡眠可能会被烦念、恶梦、忧虑等打扰。存在睡眠障碍的人经常觉得晚上很难入睡，或者早晨很早就醒。就算有睡眠，他们可能会发现醒来时依然很累，没有因睡眠而感到神清气爽。

睡眠剥夺

严重的睡眠剥夺确实非常糟糕，会雪上加霜。睡眠剥夺和质量差的睡眠会加重抑郁症，并导致无法集中注意力，出现记忆困难。药物有时可以有所帮助，但并非始终有用。药物可能有助于延长睡眠时间，但有些人发现睡眠质量并不好。还有一些助眠药物（以及用酒精和药品助眠）会干扰做梦，而做梦对于良好的心理健康非常重要。

你需要多少睡眠？

睡得太多也会成问题。成年人平均需要 7 到 8 小时睡眠。

人们经常低估他们实际睡了多久，因为夜间醒来的时候感觉要比实际长得多。偶尔睡眠不好没有什么可担心的，但如果睡眠问题严重，那么建议你咨询医生。有一些健康问题可能会影响睡眠，但有可用的治疗。下面这些一般性建议可以有所帮助：

活动——你可以做什么

一般性做法

- **做好准备每天晚上同一时间睡觉**，早上同一时间起床。设好闹钟，即使前一晚没怎么睡也起来。这可能意味着你第二天会很疲劳，但是形成习惯很重要。
- **白天不要睡觉**。如果做不到，那么设定固定的小憩时间，比如下午 1 点到 2 点间。
- **如果可以，慢慢起床**，面朝阳光坐 15 分钟，然后再起身做其他事情。这会帮助调节你的生物钟。
- **白天定期运动会帮助你入睡**，但在入睡前 4 个小时内不要运动。

晚上

- 入睡前几个小时内不要吃难以消化或辛辣的食物。
- 睡前几个小时不要喝含咖啡因的饮品（如咖啡、可乐、红牛等）。睡前可以喝一杯热牛奶。
- 晚上不要抽烟。
- 花时间放松。
- 睡前去一下厕所。
- 累的时候再去睡觉，即使你很晚才觉得困倦。
- 床只用来睡觉。不要在床上阅读、看电视、听音乐、听广播、吃喝或抽烟。
- 睡不着不要担心。担心只会让事情更糟。接受明天你会很累的现实。
- 躺在床上时尽可能放松。使用你的放松练习或呼吸练习。

- 如果 15 到 20 分钟内仍未入睡，或中途醒来，无法入睡，起床。（如果可能）去其他房间，做一些放松的事情，比如阅读或听轻音乐。不要做需要大量精力的事情。等你感到困倦的时候再回到床上。如果必要，重复多次。

恶梦

背景知识

每个人都有好梦和恶梦。梦是你的大脑理解所发生事情的方式。如果你经历过非常创伤的事件，大脑更难处理这些信息。遭受 PTSD 的人可能会不断做生动、创伤性的梦，醒来的时候不知道自己在哪里。

恶梦像是因你经历的事情而诱发的闪回；这些事情可能是睡觉时发生的，也可能是前一天的事情。

- 恶梦是创伤经历的正常结果。
- 恶梦和其他症状有关，如注意力不集中，健忘。
- 恶梦出现可能因为你在试图理解发生了什么。
- 做恶梦并不意味着你要疯了，或者失去控制。

活动——你可以做什么

- 醒来时，告诉自己你没事儿，你在哪儿。
- 如果没有很快再次入睡，打开灯，坐起来。
- 有人会在床边多放一个枕头，替换因出汗而弄湿了的枕头。
- 告诉自己是安全的。恶梦感觉很难过，但伤害不到你。
- 用恶梦协定帮助自己

恶梦协定

恶梦醒来后填写这个协定，放在床边：

- 如果我醒来感觉 _____ (填写情绪，例如恐惧)
- 我的身体会感觉 _____ (填写身体至少三个感受)
- 因为我会记得 _____ (只填写创伤名称，不要写细节。例如，战争)
- 同时，我会四处看看我在哪，现在是 _____ (填上现在的年份，如 2008 年)
- 我在 _____ (填上你所在的地方，如在伦敦我的卧室里)
- 我会看到 _____ (填上你醒来时看到的一些东西)
- 这样我会知道 _____ (填上创伤名称) 没有再发生。

解离

背景知识

解离是身体用来应对巨大压力和创伤的机制。在你遭受创伤的时候，它可以帮助你生存。之后却可能不那么有帮助，因为它会让我们与现实经历脱节，疏远他人。这里有一些你可以学习，用来应对解离问题的方法。

活动——你可以做什么

学习控制解离有两个初步步骤。一是试图确定导致和触发它的情况类型。这可能会是创伤事件的提示因素，诸如场所、人、情绪感受、身体感觉或其他压力大的时候，例如与人争吵。它也可能发生在你不忙于做事或思考的时候。

二是试图确定解离出现的初始迹象。这些迹象可能是头部或其他身体症状的微弱感觉。你会发现下面的策略在解离过程的早期更容易实现，而不是当你已经完全游离现实、感觉不到周遭的时候。

出现解离时，你需要做的是试图将你的注意力重新集中在此刻此地，使用你所有的感官。我们称此为“安全着陆”（*grounding*）。有一些方法你可能会觉得有用，不妨一试。例如：

- **重新集中注意力。** 试图把注意力放在你周围的某些事物上：周围物品的颜色、形状、材质（例如，椅子扶手的感觉），书架上的书名，书中你常记得的文字。在脑海里跟自己详细描述这些。
- **找到“安全着陆”物品。** 一个舒适，有形的物品，你可以随身携带，在你开始游离的时候捏一捏，把你带回现实。压力球效果就很好。
- **形成一个“安全着陆”短语，** 几句肯定的话，提醒你要在当下生存。短语可以很简短，如“我没事”，也可以很长，如：“我活下来了，我很坚强。我不再在监狱里，可以应付外界”。

重要提示
通过使用这些策略，您可以开始控制解离，但请记住，这需要练习，需要时间。在自己感觉良好和放松的时候进行练习。练习得越多，当你开始解离时，你就越容易自然地切换到这种策略。

在这里写下你的安全着陆短语：

-
-

- 气味很有用，可以带你回到现在（“安全着陆”）。尝试找到一个比较重但好闻的气味，随身携带。例如把一些须后水或香水喷在手帕上或使用芳香疗法精油。
- 形成“安全着陆”图像。练习在脑海里形成一个安抚的形象，能让你感受到控制和安全。
- 告诉你亲近的人如何发现你正在解离，并告诉他们一个你认为能把你拉回来的单词或手势（例如叫你的名字，或碰一碰你的手臂）。

痛苦的回忆

背景知识

创伤事件的提示因素可能会触发闪回。例如，被蓝眼睛的人殴打过的人可能会发现，当他们看到长着蓝眼睛的人时，会触发闪回，感觉好像再次被殴打。任何提示都可能触发闪回，遭受 PTSD 的人一般知道有哪些因素会触发闪回，因此很自然地会想要避开这些提示因素，从而避免触发闪回。不幸的是，这只会使事情变得更糟。

避开提示可能会在短期内有用，但长期如此会使你的症状更糟，并持续更久（闪回、恶梦、畏惧）。由于你的大脑已经将一件事情（例如蓝眼睛）与另一件事（例如被殴打）联系在一起，你需要学会打破这种联系，建立起新的关联。

活动——你可以做什么

- **确定哪些事物会触发闪回或令你害怕，故意看着那些事物，直到你的畏惧程度降低。** 诀窍是要确保不会出现彻底的闪回。为此，你可能需要等到有人跟你在一起时再这样做。还要确保你身上带有须后水等强烈的气味，可以拿出来闻一闻，把你的注意力从过去带回到现在。目的是要让自己一只脚踏在过去，一只脚留在现在。盯着看的时候告诉自己你是安全的，事情已经过去了。
- **靠自己很难做到这一点。** 如果你遭受闪回和恶梦的困扰，理想情况下你应该向经过专门训练，治疗 PTSD 的心理学家寻求帮助（参见“获取帮助”部分）。但是，做到这一点对你而言可能不容易——无论是出于实际原因还是因为不愿意信任心理学家。如果不能从心理学家那里获得帮助，那么尝试向朋友或家人寻求帮助。感到安定、没有重大的事件发生的时候进行。当然，如果你被恶梦和闪回困扰时，找到安定的感觉也不是容易的事情。
- **不要担心这会让你发疯或伤害你。** 你越早刻意将自己暴露在触发痛苦回忆的事物前，你会感觉越好。努力盯着触发物看，直到你的痛苦降低。
- **记得，在你越来越痛苦时，每次逃避触发或面对，都会在长期让自己更糟糕。**

管理困难的想法

背景知识

- 很多人发现在离开关塔那摩后，他们困在一次又一次思虑和担心的困境中。
- **做你的想法的主人**——记得思绪会让我们痛苦，但我们主宰思绪。
- 尝试接受现在的状况。接受我们已经尽了力的现实，已经努力地让境况成为我们希望的那样。
- 不要反复纠结。尽量不要反复思索没有答案的问题（例如事情为什么会发生？），这些问题会让你愤怒。相反，尝试以你以前没有考虑过的方式来思考事件。你从中学到了什么？
- 你的思绪会飘到过去，或思考未来。出现这种情况时，轻柔地将你的注意力拉回现在。
- 另一个方法是注意到你的想法，但对这些想法不作任何反应。
- 整理你的想法。很多人认为自己过着两种生活：关塔那摩前和关塔那摩后。花时间思考和谈论关塔那摩的事件在你生活中的位置，这是个很有用的方法。花时间将这两个“自我”整理成一个。

活动——你可以做什么

挑战你自然而然的想法

关键：将你的想法当作假设，而非事实

1. 确定状况：问自己

- 状况如何
- 状况中都有什么人
- 发生了什么
- 你在想什么

2. 确定你自然而然的想法：

- 在我开始有这种感觉前，我脑子里在想些什么？
- 我害怕会发生什么？
- 如果是真的话，能发生的最糟糕的情况是什么？
- 如果是真的话，对我、我的生活、我的未来意味着什么？
- 这意味着别人会如何看待我？
- 对其他人而言，这意味着什么？
- 对这一状况我有哪些图像或记忆？

3. 挑战你的焦虑想法：

- **检查证据**：我怎么知道想法是真实的？
 - *过去的经历*：这当中有多少是发生过的？我的想法和证据一致吗？
 - *一般规则*：这是一般都会发生的事情吗？
 - *其他解释*：有哪些其他解释？
- 我跟朋友怎么说？
- 其他人对这种情况会怎么想？
- 这种想法有多有用？
- 如果最糟糕的情况发生，我能否应对？

4. 形成其他更均衡的想法。

和他人的关系

背景知识

你可能要应对的更难的事情之一就是 在被监禁很久，与外界几乎没有沟通之后，开始与他人建立关系。不仅世界本身发生了很大变化（例如，依靠电子邮件联系和用 **skype** 拨打国际电话），而且大多数人，甚至那些你曾经亲近的人，也许不了解关塔那摩是什么样，它对你会有什么影响。建立新关系和重建旧关系需要时间、耐心和接受。

家庭

离开这么久再看到家人，你可能会有很多不同的感受。在关塔那摩时，你可能在脑海里想象过很多次完美的团圆。再次见到家人时，现实可能会与你的期望截然不同。

如果你已经远离并被隔离了很长时间，那么你会发现身边有人的时候你会觉得压力很大，即便是家人。你认识的人、你爱的人，在你被监禁期间都有所改变，你也一样。他们可能想帮助你，但不知道怎么帮。要记得他们也经历了痛苦，不知道什么时候能再见到你，甚至能不能再见到你。尽量不要对他们要求太高。他们可能想听听你讲述发生的一切事情，但你可能不想告诉他们，或只想告诉某些人。也许你想慢慢地讲述，或想换个时间再告诉他们。你可能会有更多愤怒和烦躁的感觉，不可避免地发泄到你所爱的人身上。

尽管存在这些困难，但是进行社会交往、形成和保持关系是非常重要的。如前所述，你需要谈论发生了什么，但要控制进行的方式，这一点很重要。因为你的愤怒可能会发泄在你所珍视的人身上，所以建议你应该看看手册中“愤怒”这部分内容。

您可能对与亲人重新团聚抱有很多期望，但事情可能没有按你希望或计划的方式发展。以尽可能开放的心态接触他人。在经历这样的痛苦之后，很容易也很自然会觉得人们亏欠了你。但经历过关塔那摩的其他人已经意识到这种想法是没有帮助的。

安排与人交谈时，你可以事先考虑希望与人分享多少。准备好一些说法，例如“我想换个时间再谈”或“稍后再告诉你一些发生在我身上的事情，可以吗？”，这能让你和对方都放松下来。

社区和朋友

与家人建立关系时面临的许多问题也会在你和朋友间出现。你可能会发现你以前认识的人现在不信任你。这可能会让你觉得在经历了那么多之后，又要经历一个重大背叛的打击。尝试记得他们并不知道关塔那摩是什么样的，才会有这样的立场，并不是对你个人的看法。别人对你说的话尽量不要往心上去。

医护人员

在关塔那摩关于医护人员的经历

从关塔那摩释放的许多人都不愿意向医护人员寻求帮助。这是可以理解的，因为一些医生、心理师和精神医师参与了虐待囚犯。而必要或适当的医疗保健却总是被拒绝。更糟糕的是，有些医生将关于脆弱和疾病的机密信息提供给监狱人员，用于讯问。未经同意就进行医疗干预。

在关塔那摩后与医护人员建立关系

有过这样的经历，你不想要医护人员的帮助并不奇怪。即使你寻求帮助，也可能会觉得很难信任他们。

然而，因为与某些医生的糟糕经历而放弃所有医护人员的协助是很遗憾的。很多医护人员对关塔那摩医生参与酷刑的情况都非常震惊，美国和其他地方对这个问题的辩论仍然非常激烈。

建立信任关系需要时间。你的医生、精神科医生或心理师需要了解这一点。

人们也常常因为害怕寻求帮助会被鄙视而不愿意求助。他们认为别人会觉得自己很疯狂。但正如本书所强调的那样，创伤经历之后遇到困难是很正常的，不应让人感到羞耻。如果你发现你正在遭受上文提到的一些困难，没有好转，那么寻求更多帮助可能是你的最佳选择。

什么是谈话疗法？

谈话疗法涉及谈和听。我们多数人都想要有人能够聊天，聆听并接受我们，特别是当我们经历低谷时。有时与陌生人交谈比与亲戚朋友更容易。理疗师有的会寻找问题的根源并帮助你解决问题，有的则帮助你改变行为或消极想法，而其他则只是为了给你提供支持。理疗师接受过仔细聆听的训练，帮助你找到自己的答案，而不会对你妄加评判。

与你经历的创伤有关：

- 治疗时以缓慢，受控的方式谈论过去。
- 谈论创伤记忆就像治疗已经感染的伤口一样。伤口一碰就会很疼（就像谈论创伤记忆），所以我们不想碰它。但是如果我们不治疗，它会继续感染。伤口需要治疗才能开始愈合。

如何获得这一帮助

在本指南的最后，可以找到有关可以帮助你组织的更多信息。可能重新安置你的国家免费提供这种帮助，也可能你需要资金来支付。

帮助解决社会问题、移民身份、就业等问题对你身心感觉良好来说也至关重要。

媒体

背景知识

很有可能会有媒体对你有兴趣。人各有不同，有些人会比别人更愿意或能够满足媒体的要求。

你可以做什么

这些提示也许有所帮助：

1. 问问自己是否真的想要和媒体打交道，你想要从中获得什么。
2. 记得你有选择。
3. 如果参加媒体访谈，你需要确定采访你的人是一个富有同情心，值得信赖的记者。在做任何媒体活动前，请向你的律师或值得信赖的，了解你的安置国媒体情况的联系人寻求建议。特别是如果你刚来到现在居住的国家，可能不熟悉媒体会采取的不同角度。谨慎选择你与谁交流。
4. 要注意无论你是否与他们交流，他们所描述展现的你可能不准确。对此你几乎无法控制。
5. 当类似事件出现在新闻中，你可能会被要求多次作出评述。
6. 无论采访人多小心，采访都会和讯问有相似处。这可能触发闪回，让你觉得你在接受讯问，或者你对采访者的反应可能会与和讯问人的反应一样，即使你本意并非如此。这些感觉可能导致双方的误解。
7. 如果可能，让他人作为你和媒体之间的隔离栏（例如，你的律师）。
8. 如果可能，请他人和你一同前往，提供支持。

政府和安全机构

背景知识

你很可能和不同的政府机构打很多交道。虽然它们似乎和过去虐待你政府官员很类似，但实际上是不同的。有些机构是应要求为你提供医疗服务等支持的。其他机构则更加关心他们认为你可能构成的任何潜在的威胁。这两种不同的机构不一定会共同合作。

你的活动可能会受到安全部门的监控。不管是否如此，你很可能觉得被监视（例如跟踪或手机监听）。因此，你需要决定如何做出反应。

你可以做什么

1. 关塔那摩释放的其他人建议练习接受。接受你生活中的各方面不像你想要的那样有隐私，但是比监狱里要好一些。尝试练习自我安慰的说法。记住，接受你的国家可能不认为你是一个重大的风险，否则也不会接受你。如果你并非威胁，那么不太可能长期被视作威胁。
2. 有可能以前你也不认为自己是一个威胁，但仍被绑架和监禁。提醒自己现在不一样了。即使你不完全相信，也告诉自己如果你不构成威胁，这种事情不会再发生。问问自己：“我这种反应是针对过去的威胁还是现在的威胁？”
3. 检查自己是否被跟踪，或者逃避被监视，例如检查身后，记住面孔或车牌号，或走复杂的新路线，只会增加你的威胁感，不会实际降低你的风险。此外，如果你已经受到监控，这样做只会引起怀疑并延长监控。相反，你应该通过练习安抚和接受来镇定自己。这做起来会很难，但会让你感到更安全，从而更快乐。

参考阅读

心理学

1. Mind over Mood: Changing how you feel by changing the way you think (1995) Christine Padesky & Dennis Greenberger. Guildford Publications
2. Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy (2005).by Hayes, Steven C.; Spencer Smith
3. The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety: A Guide to Breaking Free From Anxiety, Phobias, and Worry Using Acceptance and Commitment Therapy by John Forsyth and Georg H. Eifert.
4. Dialectical Behavior Therapy Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation, & Distress Tolerance (New Harbinger Self-Help Workbook) by Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, and Jeffrey Brantley.
5. Depressed and Anxious: The Dialectical Behavior Therapy Workbook for Overcoming Depression & Anxiety by Thomas Marra
6. Overcoming traumatic stress : a self-help guide using cognitive behavioural techniques by Claudia Herbert