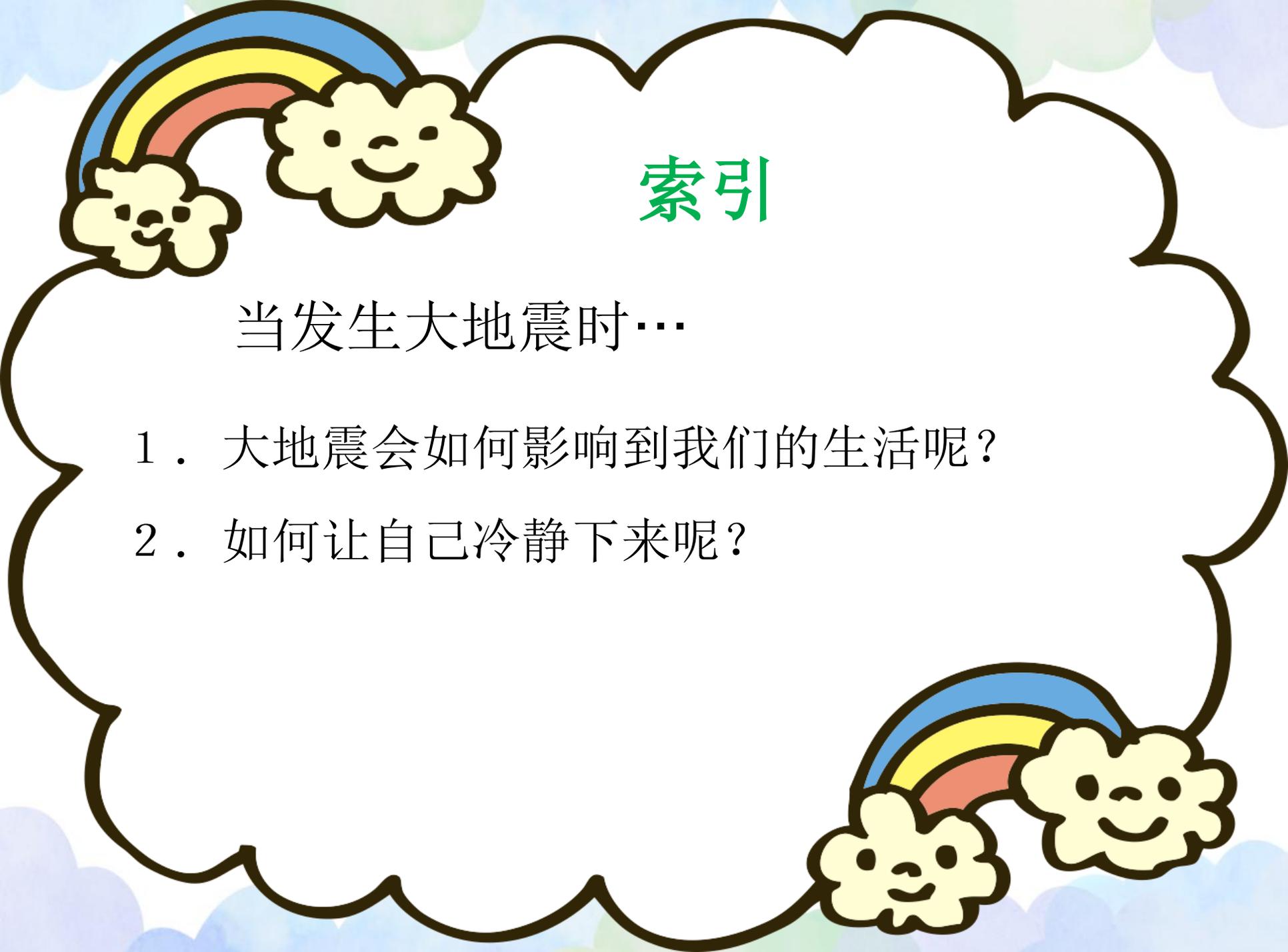


名古屋大学心理減灾研究会

我们做的是减少灾后心理创伤的教育。



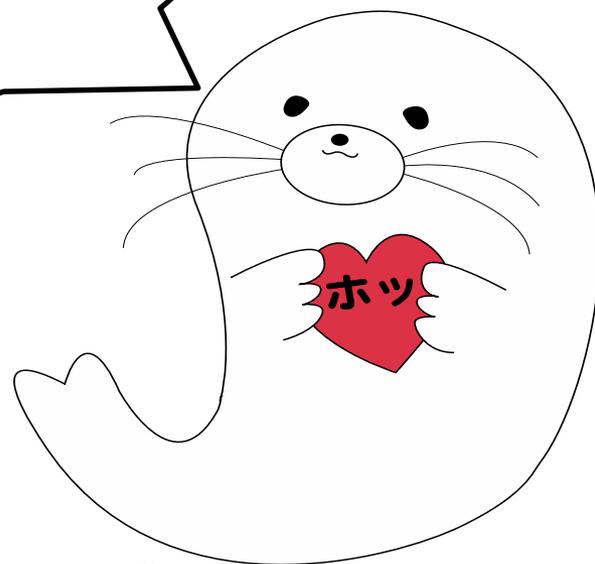


索引

当发生大地震时…

1. 大地震会如何影响到我们的生活呢？
2. 如何让自己冷静下来呢？

大家好！
我的名字是Hott-Sei。
让我们一起来学习一下，
如何保持冷静。



®

Hott-Sei

和我们居住的地方有关系吗？



地震在日本经常发生！

爱知县已经超过70年没有发生大地震了！

可能明天就会发生地震！！

如果发生了地震...

建筑物损坏



电车损坏

如果发生了地震...

发生火灾



教室损坏

但是，我们可以通过正确地理解地震、
做好准备工作来保护自己！

让我们一起来学习一下，在地震发生前，
我们可以做的事情。



1. 会对我们的生活有什么影响呢？

如果发生了地震…



食物



水



家电

我们该怎么办？



如果发生了地震...



食物



水



干电池

做好防震准备。



如果发生了地震...



被困在家里



被压在家具下



如果发生了地震...



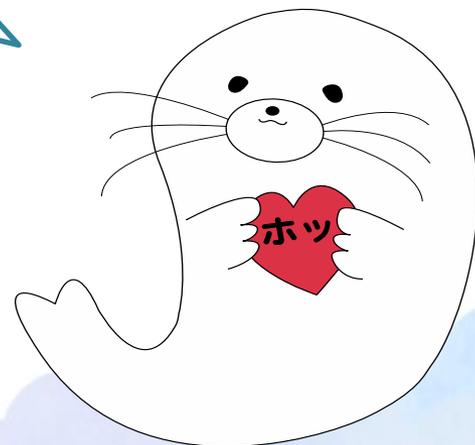
固定家具



准备口哨



接下来，让我们考虑一下，
发生地震时我们可以做什么？



发生或者预测到大地震时，
会播放紧急地震速报。



緊急地震速報！

緊急地震速報！



首先，保护自己！



DROP!

蹲下！



COVER!

保护头！



HOLD ON!

不要动！

极度的压力体验

严重受伤

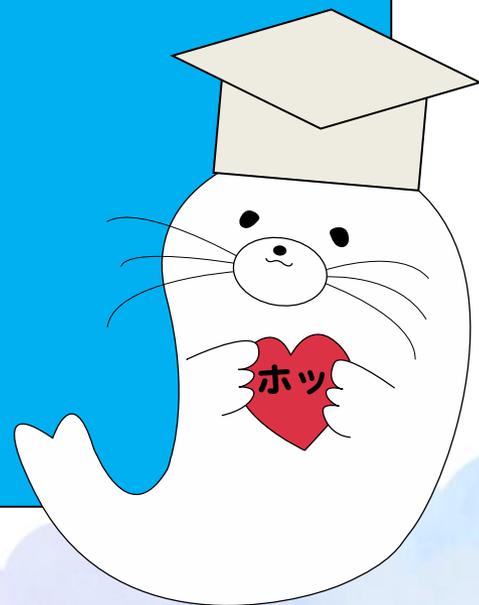
死亡体验

看到很悲惨的
情况

当你体验到恐惧，
你的心理和身体都会发生变化…
(急性应激反应)

* 身体发生的变化 *

- 心跳加快
- 手脚颤抖
- 呼吸困难
- 头痛
- 肚子痛
- 食欲减退
- 失眠



当你体验到恐惧，
你的心理和身体都会发生变化…
(急性应激反应)



* 心理发生的变化 *

- 感到害怕
- 发呆
- 感到悲伤
- 感到不安
- 记忆断片
- 不断回想起当时发生的情况

不仅在地震刚发生后，而且...

地震发生之后的生活压力

缺少食物
停水
家电使用不了

- 日常生活变得困难
- 可能会在避难所生活

什么是避难所？

这是学校的体育馆。



避难所的生活

大家都处在大混乱中！

缺少各种东西，生活不方便！



压力

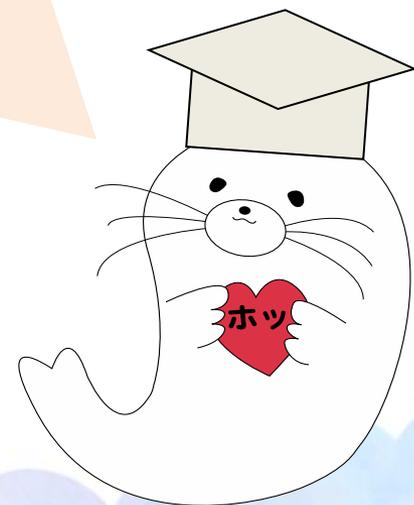
集体生活的压力

- 隐私问题
- 噪音

然而...

出现各种压力是很正常的。

任何人都会产生压力。



2. 如何才能让自己冷静下来呢？

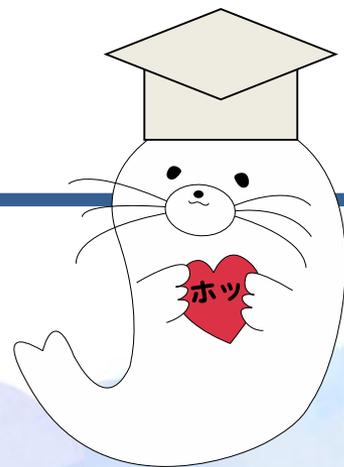
地震发生后，会亲身体验到各种压力…

我们该如何应对呢？



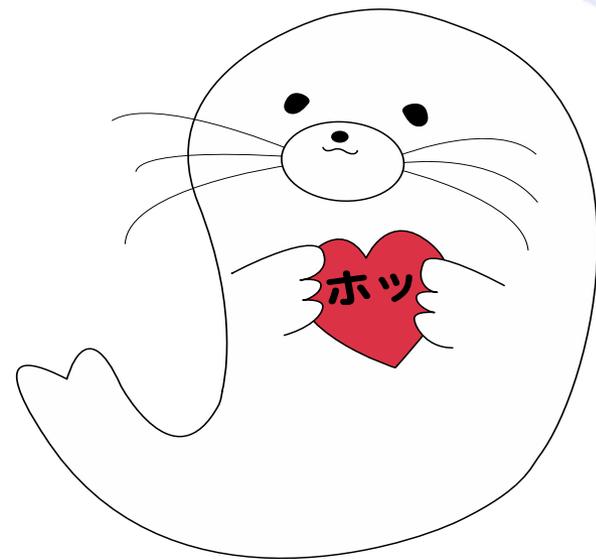
在还没有习惯的生活中，心理和身体都会紧张，各种地方会感到疼痛、睡不着。

在这样的情况下，让心理和身体放松是很重要的。



10秒呼吸法

慢慢地呼吸，使身心放松。

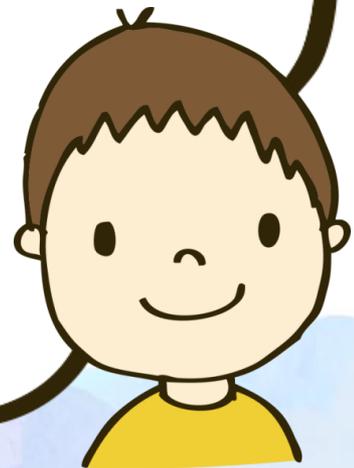
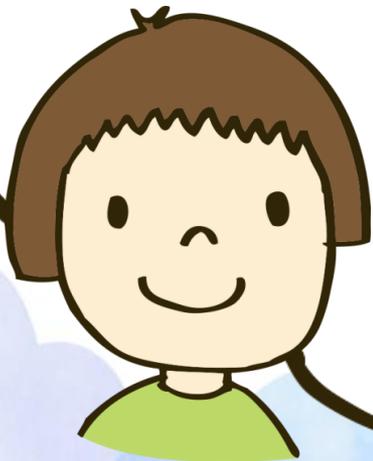


怎么做？



10秒呼吸法

- ① 调整坐姿
- ② 闭上双眼
- ③ 用嘴巴吐出全部的气体

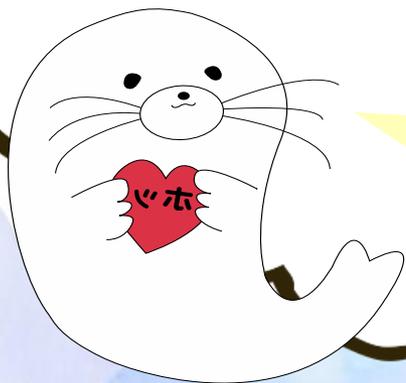


④一边默数1、2、3，一边用鼻子吸气，
感觉到腹部鼓起。

⑤默数到4时，停止吸气。

⑥默数5~10，用嘴巴慢慢地吐气，
感觉到腹部凹入。

⑦重复④ ~ ⑥



根据自己的节奏来尝试一下!



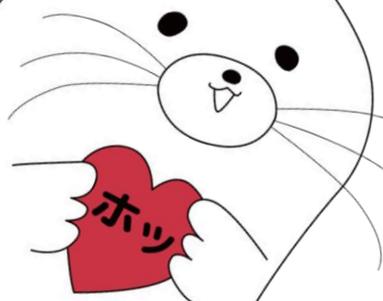
轻轻地靠在椅背上，两手放在肚脐下方。



默数1、2、3吸气，数到4时停止吸气。



5、6、7、8、9、10吐气。

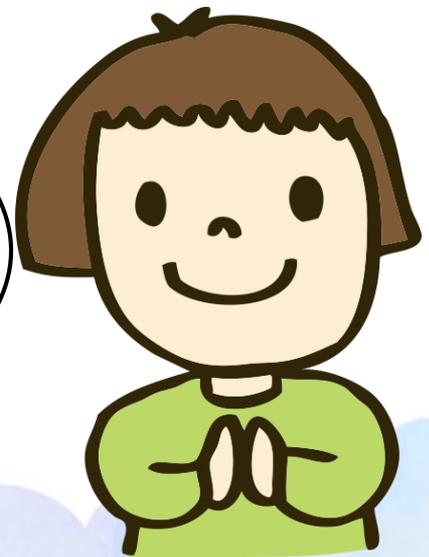


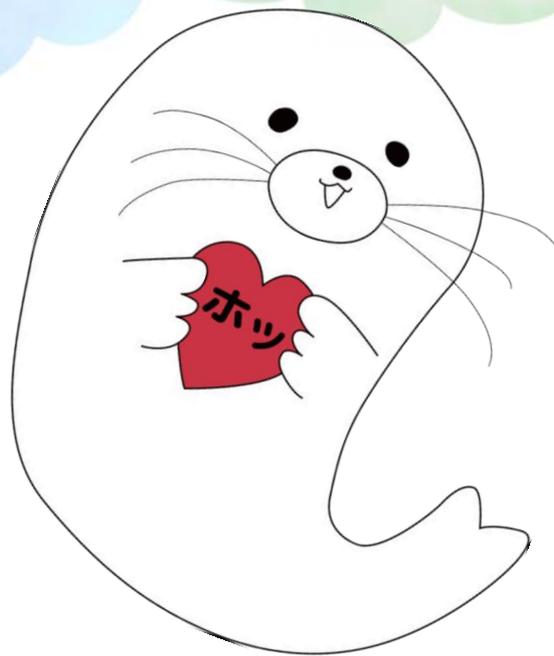
10秒呼吸法是在任何时候，任何地方都可以使用的放松方法！

好像感觉好一些了！

地震以外，别的情况也可以使用！

- 遇到台风、火灾等灾害时
- 演讲前等，感到紧张的时候





地震发生后，
什么时候使用呢？

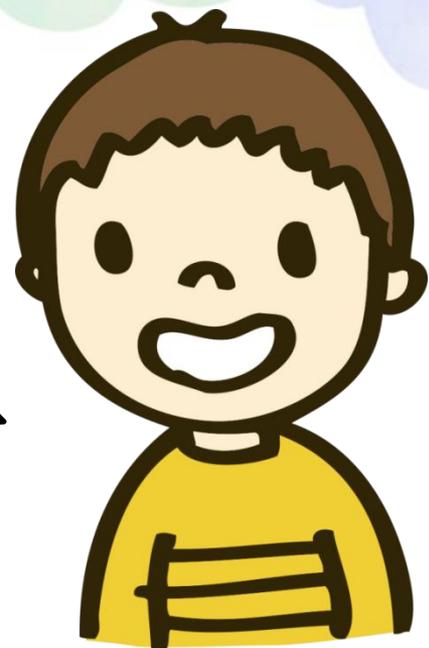


10秒呼吸法

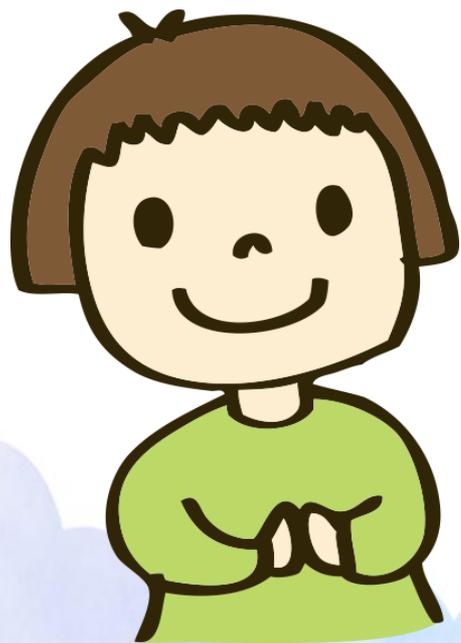


首先，**确保自身的安全**是很重要的！
接着，让自己冷静！

还有什么别的方法可以让自己冷静呢？



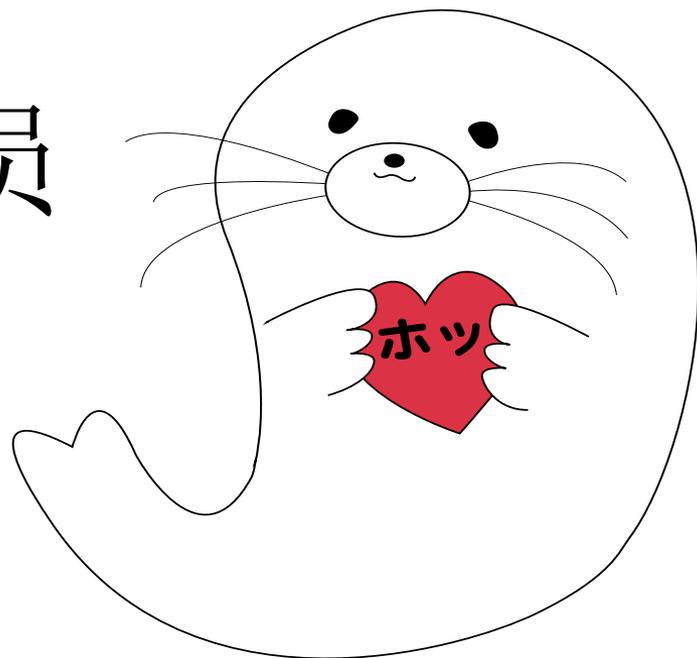
大家平时是怎么做的呢？



朋友

老师

工作人员

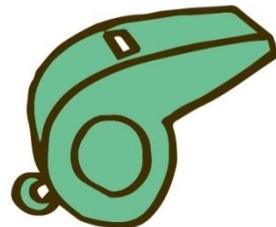


向别人倾诉也是一种非常好的方法。

总结



地震发生后，会非常糟糕！



准备好用品，固定好家具是非常重要的！

总结

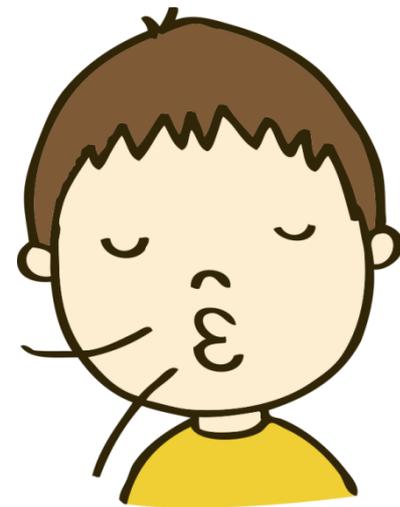
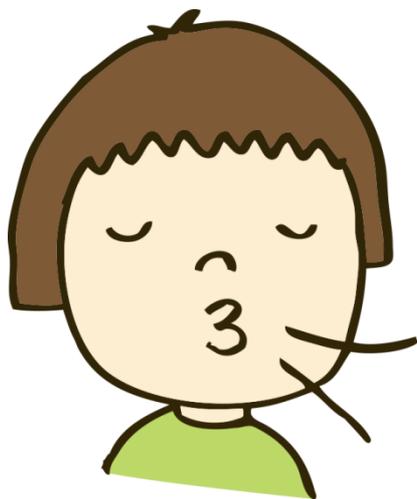
恐慌！！



做好让自己冷静的准备是很有必要的！

总结

10 秒呼吸法



学会10秒呼吸法！
把这个方法告诉朋友们。