

## Strangulation - Traditional Chinese

### 【簡介】

非常感謝您來看我們。我們製作了這個視頻，特別為了提醒您一些需要知道的重要事情。本視頻講述的是與勒頸的相關信息，以及後續幾天內需要注意的事項。你或許已經獲得了很多信息。我們知道要掌握這些信息可能有些困難，因此希望視頻對您會有所幫助。

我們希望您知道，您並不孤單。你已經邁出了重要且勇敢的一步來拜訪我們。我們有一個團隊隨時給予您支持。

### [觸發警告]

在開始之前，我們想讓您知道，這個視頻將會涉及到創傷及暴力的話題。對於一些人來說，這可能會引發強烈情緒。如果您感到不知所措，請與我們聯繫。我們在網站上列出了相關資源。

### [屏幕上顯示網站地址]

### [什麼是勒頸？]

勒頸是指像手、胳膊或繩索之類的東西被夾在脖子上。被勒頸時可能會引發長期和嚴重的傷害。這不但非常危險，有時甚至是致命的。研究表明，被伴侶勒頸的人在未來受到伴侶嚴重傷害的可能性更高，甚至有被殺害的可能。

當您被勒頸時，部分或全部血液將停止流向大腦。阻礙血液流動將會在非常短的時間內對大腦產生永久性損害。僅需小於握手的壓力就足夠阻止血液流動，這種損害可能在幾秒鐘內發生。

### [勒頸的影響]

真相是，許多人在頭部或頸部沒有任何顯見的痕跡。這並不意味著它不嚴重。一個人可能在勒頸後數小時、數天和數周內感受到勒頸的影響。

當您被勒頸時，您可能會呼吸困難或無法呼吸。甚至已經昏迷或接近昏迷。您可能會看到星星、閃光、燈光或有視野縮小的感覺。您可能會大小便失禁。又或者嘔吐或發生癲癇。許多人說他們以為自己快要死了。所有這些事情告訴我們，您經歷了一次嚴重的創傷，

事件發生後，您可能會遭受被勒頸的一些不良影響。即使您現在沒有感覺到這些症狀，在接下來的幾天里可能會有以下感覺：

- 您可能會感到喉嚨疼痛，雙眼模糊，耳鳴。
- 您可能會頭痛，睡眠困難。
- 您可能會發現很難集中注意力和記住簡單的事情。有些人說這感覺就像在霧里行走。

雖然這些是被勒頸的跡象，但它們與頭部受傷（也稱為腦震蕩）類似。在同一事件中，您的頭部可能受到撞擊，或被擊打頭部，導致腦震蕩。如果您的頭部受到任何傷害，請觀看我們關於頭部受傷的視頻。

### 【嚴重症狀】

某些症狀可能意味著您有更嚴重的頭部或頸部傷害。需要注意的症狀包括頻繁嘔吐、抽搐、單隻眼睛失明、一側面部麻痺或下垂、口齒不清。如果您有這些症狀，請前往當地的急診就醫。

### 【後續護理】

我們有一個專門的醫療診所，叫做擁抱診所（**Embrace Clinic**）。在這個醫療診所，我們可以評估您的傷情、監測您的康復並提供治療。我們可以幫助您管理疼痛、情緒和任何睡眠問題。我們可以向專家和社區服務提供者進行轉介。我們甚至可以提供醫療證明，以便您向學校或工作單位請假。您不需要推薦信就可以來看我們。

### 【管理症狀的方法】

以下是一些可以幫助你管理症狀的方法：

- 定期服用止痛藥，例如布洛芬或對乙酰氨基酚（品牌有阿德福、泰諾等）。

頂著疼痛進行活動會延緩康復。請向我們的 **Embrace** 診所團隊或您的藥劑師諮詢適合您的劑量。如果您服用其他藥物，請詢問與其他藥物一起服用止痛藥是否會有任何可能的影響。

- 盡量保證晚間睡眠。

我們知道現階段或許會有些困難。

以下是一些可以幫助您放鬆心情、讓您獲得治愈睡眠的快速方法：

- 遵循您的正常睡眠習慣。
- 在睡覺前至少一個小時關閉所有電視和手機屏幕。
- 不要在晚上飲用含咖啡因的飲料或食物。
- 聽有聲讀物或睡眠播客。

在服用任何睡眠藥物（包括褪黑素）之前，請諮詢醫療人員或我們 **Embrace** 團隊。

- 避免飲酒和使用藥物，包括大麻。這些可能會隱藏頭部受傷的跡象。它們也不會讓您獲得良好的治愈睡眠。
- 嘗試定期休息和休息，特別是頭痛的時候。使用筆記本並寫下您需要記住的事情。
- 減少您在電視、手機和電腦上的屏幕時間。
- 如果需要在明亮的區域，請使用太陽鏡。在嘈雜的場所使用耳塞。
- 嘗試進行柔和的頸部和背部肌肉拉伸。熱敷有時也有幫助。
- 如果能夠，請向學校或工作單位請假休息。如需要提供醫療證明支持，**Embrace** 診所能夠為您提供。

#### 【結束語】

好消息是，大多數人在幾周內就會康復。我們在此為您提供幫助。

您已經經歷了一次嚴重的暴力事件，無論康復有多困難，您都能夠剋服嚴重的創傷。您並不孤單。我們是一個富有同情心及專業醫護人員的團隊，在這裡支持您。

#### 【Embrace 診所聯系方式】