



佛蒙特州暴力预防项目 态势感知



态势感知包括留意和关注周围环境、识别潜在威胁以及知道如何有效应对。它要求专注于当下并意识到周围发生的一切，以保证自己和他人的安全。

1. 专注于当下

避免分心：在公共场合尽量少使用手机和其他干扰物。

保持警觉：注意周围的人、活动和环境。

2. 相信您的直觉

不安全与不舒服：了解不安全和单纯不舒服这两种感觉之间的区别。

采取行动：如果感觉有什么不对劲或不安全，应认真对待并采取相应行动。

3. 观察周围环境

注意异常活动：注意任何异常的活动、声音或动向。

留意令人担忧的行为：警惕那些看起来不合常理或可能有害的行为。

4. 促进社区安全

避免假设：不要仅仅因为别人与众不同就认为他们可能构成威胁。

尊重差异：认识到差异可以使社区更加强大、更具韧性，并能在危机中提供更多宝贵观点。



建议

保持专注

- 抬头观察，注意周围的环境。
- 留意出口和安全地带，以备紧急情况使用。

沟通

- 如发现任何异常或令人担忧的行为，与他人分享您的忧虑。
- 向有关部门报告可疑活动。

自我教育

- 了解您所在区域常见的安全风险。
- 及时了解安全规定和应急程序。

共同责任

- 确保彼此的安全是大家共同的责任。每个人都在维护环境安全方面发挥着重要作用。
- 通过提高意识和积极防范，我们可以为人人创造更安全、更具支持性的社区。

态势感知对于个人和社区安全至关重要。通过专注于当下、相信自己的直觉、对不同意见持开放态度和观察周围环境，您将为创造一个更安全的环境贡献力量。这不仅是为了保护您自己；也是为了保护每个人。

了解更多信息：UVM.EDU/VVPP





佛蒙特州暴力预防项目 识别令人担忧的行为



1. 行为变化

- 情绪、性格或社交互动方面的突然/极端变化。
- 工作或学习表现发生显著变化。
- 日常生活受到干扰。

2. 孤僻或孤独的迹象

- 不参与社交互动。
- 远离朋友、家人或日常活动。

3. 攻击性与敌意

- 表现出言语或身体攻击性。
- 使用敌对或暴力的语言。

4. 操纵行为

- 将他人与其社会支持系统隔离。
- 试图控制他人生活的方方面面。

5. 威胁和恐吓

- 发出威胁或做出让周围人感到恐惧的行为。
- 各种形式的恐吓或胁迫。

6. 保持专注

早期干预：及早识别令人担忧的行为有助于及时进行干预和提供支持，从而有可能防止有害行为的发生。

建立更安全的社区：通过对表现出令人担忧的行为者表示关心和共情，我们可以建立更强大、更具支持性的社区。



建议

观察

- 注意行为、情绪和社交互动方面的变化。
- 留意孤僻、攻击性或操纵行为的迹象。

倾听

- 倾听别人讲话并注意他们的沟通方式。
- 警觉带有愤怒、敌意或暴力的语言。

分享观察结果

- 从真诚帮助他人（而非评判他人）的角度出发，报告您观察到的问题。
- 向有关部门表达您的担忧。

共情与支持

- 通过共情和支持，我们可以防止伤害，并建立一个让人人都感到安全和受到重视的社区。

富有同情心

- 建立富有同情心的社区有助于为所有人创造更安全、更具支持性的环境。

令人担忧的行为是指由于可能导致伤害或暴力事件而引起人们警惕的行为或举动。识别令人担忧的行为对于预防暴力和确保社区安全至关重要。通过保持警惕、展现同理心和分享观察结果，我们可以为所有人营造更安全、更具支持性的环境。

了解更多信息：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特州暴力预防项目 仇恨与歧视事件



仇恨行为和事件基于种族、族裔、宗教、性别、性取向、残疾或其他特征而有针对性地对待某些个体或群体。这些事件可能以多种形式出现，包括言论、骚扰、歧视、社会排斥、蓄意破坏和暴力。

1. 认识影响

仇恨的表现形式：仇恨可能通过言论、骚扰、歧视、社会排斥和暴力等多种形式进行表达。

暴力类型：身体暴力和心理暴力都会造成严重伤害。

切勿责备受害者：受害者不应为其遭受的暴力行为而受到指责，理解这一点至关重要。

2. 理解与共情

行为背后的动机：尝试了解仇恨或暴力行为背后的原因有助于促进沟通和教育。

共情的力量：理解与共情是消解仇恨和促进社区积极变化的有力工具。

3. 采取行动

报告事件：请务必报告您目睹的任何仇恨行为。报告对于促进社区安全和福祉至关重要。

社区关注：通过强调同情和理解，我们可以为所有人创造更安全、更具支持性的环境。



建议

善于观察

保持专注：注意周围环境并保持警惕。

留意细节：目睹某一事件时，尝试记住关键细节，例如事件描述和性质。

报告事件

及时报告：尽快向有关部门报告事件。

提供信息：分享所有相关信息以有效帮助处理事件。

支持受害者

提供支持：向受害者表示共情和支持。让他们知道他们并不孤单。

报告的权利：提醒受害者有报告事件和寻求帮助的权利。

主动关心：并非每个人都觉得在当下进行干预是安全的。事件发生后主动关心受害者，了解他们的状况。

教育与对话

参与对话：鼓励公开讨论如何在社区中促进彼此尊重和理解。

教育他人：分享关于共情、包容性和反对有害行为重要性的相关信息和资源。

仇恨行为可能对个人甚至整个社区造成伤害。通过认识影响、理解动机、采取行动和培养同理心，我们可以创造以同情和安全为重的社区。

了解更多信息：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特州暴力预防项目 亲密伴侣暴力 (IPV)



亲密伴侣暴力 (Intimate Partner Violence, IPV) 是指对亲密关系中的另一方造成身体、心理或性伤害的任何行为。IPV 是一个严重的问题，会对一个人的健康产生长远影响。

1. 识别迹象

IPV 的形式：IPV 可能包括身体暴力、情感虐待、性暴力和控制行为。

警示信号：留意不明原因的伤害、经常缺勤或旷课、性格变化以及疏远朋友和家人等迹象。

2. 了解影响

身体影响：IPV 可能导致受伤、慢性疼痛、消化问题及其他身体健康问题。

心理影响：IPV 的受害者经常会出现焦虑、抑郁、创伤后应激障碍 (Post-traumatic Stress Disorder, PTSD) 及其他心理健康问题。

社会和经济影响：IPV 可能导致社交孤立、失业和经济不稳定，这意味着受害者需要更多的社区支持和资源。



建议

保持警惕

自我教育：了解 IPV 的各种形式和迹象，以便更好地识别某人是否处于虐待关系中。

善于观察：注意可能表明 IPV 的行为或形象变化。

采取行动

报告虐待行为：如果您目睹 IPV 或疑似虐待行为，请向有关部门报告，并尽可能告知受害者您已采取此行动。

提供资源：分享有关当地庇护所、热线和互助小组的信息。倾听他人的心声，因为处于虐待关系中的人往往会感到孤立和无助。

提升公众认识

提高认识：在社区中讨论 IPV，以提高人们的认识并减少相关误解。

鼓励公开对话：营造一个安全的环境，让人们能够放心讨论他们的经历并寻求帮助。

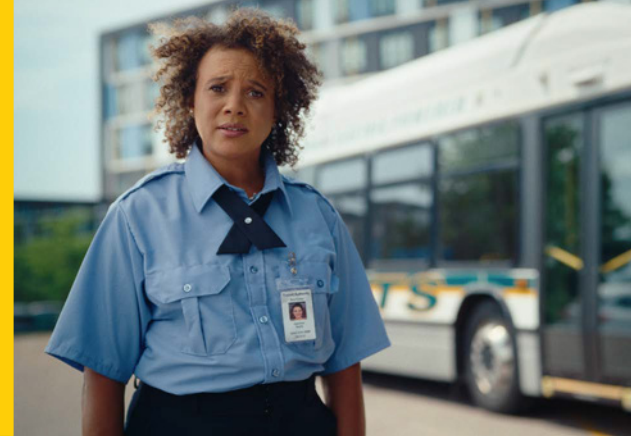
亲密伴侣暴力是一个影响许多个人和社区的严重问题。通过识别迹象、了解影响、支持受害者和采取行动，我们可以努力防止 IPV 并为受害者提供支持。

了解更多信息：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特州暴力预防项目 识别危机



1. 了解危机

社区职责：在促进和支持所有社区成员的心理健康方面，我们每个人都发挥着至关重要的作用。

意识：识别心理健康危机或自残迹象是提供帮助的第一步。

2. 识别迹象

形象变化：个人卫生、着装或整体形象的明显改变。

行为变化：异常或夸张的情绪反应、不参与社交互动、攻击性或依赖他人。

表现变差：工作或学习表现突然变差、不履行承诺等。

家族病史：了解关于自残或精神健康问题的家族病史至关重要。

情绪危险信号：认为自己是个负担、最近在公众场合遇到尴尬情况、极度羞耻感、越来越苛刻的“内心批判”、不恰当的情绪反应等。

物质滥用：新出现的物质滥用或滥用情况加剧可能是重要的警示信号。

预备性的行为：将财产赠与他人、处理未了问题和立遗嘱等行为可能预示着危机。



建议

立即采取行动

如果某人透露出自杀或杀人的计划、手段或意图，请立即寻求帮助。

资源共享

提供有关本地心理健康资源、危机热线和互助小组的信息。

创造支持性的环境

促进社区对心理健康和物质滥用问题的理解、同情和支持。

联系信息

国家自杀预防生命线：
9-8-8

危机短信热线：
发送短信“VT”至 741741
(24/7 全天候支持)

紧急服务：拨打 911

通过保持警惕和识别心理健康危机或自残的迹象，我们可以为所有人创造更安全、更具支持性的社区。

了解更多信息：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特州暴力预防项目 威胁行为



1. 理解重要性

社区职责：我们每个人都在维护社区安全方面发挥着至关重要的作用。

意识：识别威胁行为对于预防潜在伤害至关重要。

2. 识别威胁行为

言语威胁：注意看起来有威胁性或可疑的语言，无论是口头还是书面（例如电子邮件、短信、社交媒体）。其中也包括明确的威胁、“开玩笑”式的威胁、暗示性的紧迫威胁（例如“你会后悔的”）。

身体威胁：即使没有身体接触，冲撞或对他人大喊大叫等攻击性行为也可能构成威胁。

3. 应对威胁

安全第一：无论何时，首先要确保自己的人身安全。

观望：或许某人的行为刚引起您的注意，但目前的信息还不足以采取干预措施。留意混乱局面或危害行为升级的迹象。

报告问题：在确保自身安全的情况下，及时向有关部门报告任何威胁行为，以便其采取干预和支持措施。

共情和理解：在安全前提下，带着共情去接触表现出令人担忧的行为者。



建议

匿名报告

利用社区匿名报告工具帮助个人联系支持团队，以便为其解决问题和提供帮助。

社区关注

建立注重同情和理解的社区有助于预防威胁行为，创造更安全的环境。

开放式沟通

鼓励开放式沟通，并提出开放式问题，以帮助了解对方的观点。

专业援助

协助当事人获得专业帮助，从根本上解决其行为问题。

主动关心

有时人们会感到非常孤独，我们要让他们知道还有人在关心他们。

联系信息

当地有关部门：对于紧迫威胁，请联系当地执法部门。

社区资源：使用可用的匿名报告工具来报告问题，并协助有需要的个人获得帮助。

以共情和理解的方式来识别和处理威胁行为，关爱每一个人，不抛弃、不放弃任何人，为所有人创造一个更安全、更具支持性的社区。

了解更多信息：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特州暴力预防项目 可疑包裹



1. 保持警觉的重要性

社区职责： 每个人都在维护社区安全方面发挥着至关重要的作用。

保持警觉： 确保彼此安全的最佳方法是专注于当下和保持警觉。

2. 识别可疑包裹

可疑迹象： 地址信息不正确、字迹潦草或扭曲的、散发异常气味、邮资过高、形状不规则、发出异常声响以及包裹送达时间和递送人。

3. 采取行动

立即采取行动： 如果您对某个包裹有疑虑，请立即采取行动。

致电有关部门： 不要处理或拆解包裹，而是直接联系有关部门。

4. 了解风险

潜在后果： 危及生命的包裹可能会导致死亡、受伤和财产损失，尽管这种情况比较罕见。

考虑目标情况： 想一想您或您的组织是否因为报复、商业纠纷、勒索或恐怖主义等动机而可能成为伤害目标。

社区安全

及时报告

如发现任何可疑包裹，无论大小，都应该及时报告。

意识与行动

您的警觉和快速反应是确保社区安全的关键。



通过敏锐地识别可疑包裹并采取迅速行动，我们可以为所有人创造更安全、更有保障的环境。

了解更多信息：UVM.EDU/VVPP



佛蒙特州暴力预防项目 安全计划



安全计划有助于解决多种问题，例如应对紧张关系、消除自残的想法、解决个人安全问题或处理情感痛苦。除此之外，充分的个人准备和社区参与有助于应对生活中的各种挑战，帮助您解决各种难题，并为所有人创造更强大、更安全的社区。

1. 诱因和警示信号

识别有关个人问题的诱因和可能表明您何时需要更多支持的警示信号。

2. 应对策略

培养并记录帮助您管理压力和情绪挑战的应对技能。如果您想不出应对策略，您可以寻求帮助。

3. 安全场所和社会支持

记下能为您提供支持的安全场所或积极的社交环境。列出紧急情况下可以联系的值得信赖的个人或专业人士。

4. 活着的理由

确定并列出生存的理由，并以此激励自己。

5. 制定危机计划

当出现个人危机时您会打电话给谁？您可以依靠哪些资源或支持？



建议

定期查阅

定期查阅并更新您的安全计划，
确保其能够反映您当前的需求。

寻求支持

联系值得信赖的朋友、家人或专业人士
帮助您制定和完善个性化的安全计划。

承认自己需要帮助

为自己寻求支持需要勇气，
也是对自己的身心健康负责。

社区支持

将自己的安全和情绪健康放在首位，
也有助于创造更安全、
更具支持性的社区。

制定和维护安全计划可以增强您的应变能力，并确保您在困难时期能够获得所需的资源和支持。

了解更多信息：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特州暴力预防项目 报告疑虑



报告任何暴力行为、暴力威胁或对某人可能伤害自己或他人的担忧是我们共同的责任。及早发现和报告问题有助于及时采取干预措施，从而防止对当事人或他人造成伤害。

1. 疑虑的类型

有些疑虑可能很难完全归为特定的类型，但我们可以将其大致分为暴力威胁、异常或令人担忧的行为，或任何看起来不安全或可能导致事态升级的情况。

2. 应包含的详细信息

报告疑虑时，请提供尽可能多的相关信息，以确保获得适当的援助。这包括行为描述、令您担忧的原因以及任何相关的背景信息。

3. 如何报告

紧急呼叫：遇到紧迫威胁时，请使用 9-1-1 等紧急服务。

iPhone：使用 SOS 紧急呼叫功能。

Android：使用紧急呼叫功能。

匿名报告：许多组织和社区都提供匿名报告工具。如果您希望保持匿名，可通过这些渠道表达您的疑虑。



建议

共情和同情心

带着共情报告问题。您所担忧的人可能正因其个人问题而承受痛苦，理解他们的处境有助于为其提供适当的支持。

社区关心

报告疑虑表明您关心社区中其他人的安全和幸福。

意识与安全

报告疑虑有助于为所有人创造更安全、更具支持性的环境。

了解更多信息：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特州暴力预防项目

主动威胁响应

逃离、躲藏、反击



主动威胁是指任何个人的行为可能会立即导致他人死亡或严重受伤，例如正在行凶的枪手或手持武器的人。这些情况的持续时间通常无法预测，一般为 10 到 15 分钟。

1. 响应策略

逃离：尽快安全地撤离现场区域。如果无法立即撤离，先寻找一个安全的地方躲藏起来，然后再伺机撤离。

躲藏：找一个安全的地方躲避威胁。如果可能的话，请将自己遮蔽起来并远离威胁者的视线。保持安静，不要发出任何声音。

反击：在万不得已的情况下，如果您必须直面威胁，请使用任何可用的东西来保护自己。使用临时武器或任何可以使用的东西来保护自己和他人。

2. 立即采取行动

观察、评估、行动：评估周围环境并根据实际情况做出最佳决定。观察区域情况、评估可能的方案，并以最安全的方式采取行动。



建议

熟悉环境

- 当身处新环境时，留意出口、藏身之处和潜在的武器。
- 熟悉周围环境有助于在紧急情况下快速做出决定。

警察到达时

- 保持冷静并遵从警察的指示。
- 放下所有物品，举起双手并张开十指，务必让警察看到您的双手。不要突然作出某种动作。

培训

- 考虑参加主动威胁响应培训。
- Google 搜索“FBI Run Hide Fight”（FBI 逃离、躲藏、反击）可获取更多信息和资源。

通过提高意识和做好准备，创建一个更安全的社区。充分了解情况和做好准备有助于为所有人创造更安全、更有保障的环境。

了解更多信息：[UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





佛蒙特州暴力预防项目

随手关、及时锁、勿留缝



1. 安全做法

随手关：离开房间或建筑物时，务必确保门已关闭。防止未经授权的人员进入，同时维护场地安全。

及时锁：必要时用锁把门锁上。保护敏感区域，防止无关人员进入管控空间。

勿留缝：切勿让本应锁上的门处于开启状态。确保安全措施执行到位且运作正常。

2. 重要性

提高安全性：锁好门和关闭入口可以阻止未经授权的人员进入，隔绝潜在的威胁。

安全：妥善锁好的门有助于防止不速之客进入非公共区域，从而维持安全的环境。

社区责任：每个人都在维护社区安全方面发挥着重要作用。主动锁好门，并及时报告任何安全问题，例如门锁或窗户损坏。



建议

报告问题

- 灯具、门、锁或窗户如有损坏，应立即报告。
- 及时报告有助于解决安全问题，并确保为所有人创造更安全的环境。

提高社区安全

- 保持警惕并注意周围环境。
- 关门、上锁及不让其处于开启状态有助于保证环境的物理安全。



了解更多信息：UVM.EDU/VVPP