

了解創傷

以下提供了有關創傷以及處理與創傷相關的痛苦感受之工具的資訊。

創傷可能由以下原因造成：



什麼是創傷?

創傷是人們對某些令他們痛苦、不安或危及生命的事物（經歷、感覺、事件）的反應。不幸的是，創傷非常常見，任何人都可能經歷，包括兒童。

創傷的表現可能是：

- 一個人在車禍中倖存下來，變得害怕開車。
- 在觀看比賽時，有人在駕車槍擊事件中被擊中，比賽場地取消了本賽季剩餘的比賽。
- 一位跨性別女士在音樂會上被人辱罵，因此每次身處人群中時會出現驚恐發作。
- 一名兒童被霸凌，為了躲避霸凌者而逃學。

創傷的影響

每個人對創傷的反應不同，而且我們的反應往往不受我們自己控制。當我們感覺受到威脅時，我們的大腦會透過三種主要的生存反應來保證我們活下來：戰鬥、逃跑或僵住。

這些是內在和天生的生物反應，這些反應最先關注的是我們身體隨機應變和應對威脅的能力。

例如，若我們看到一隻熊，對於我們的身體來說，重要的是我們能否逃離熊，而不是去思考它是什麼品種的熊。

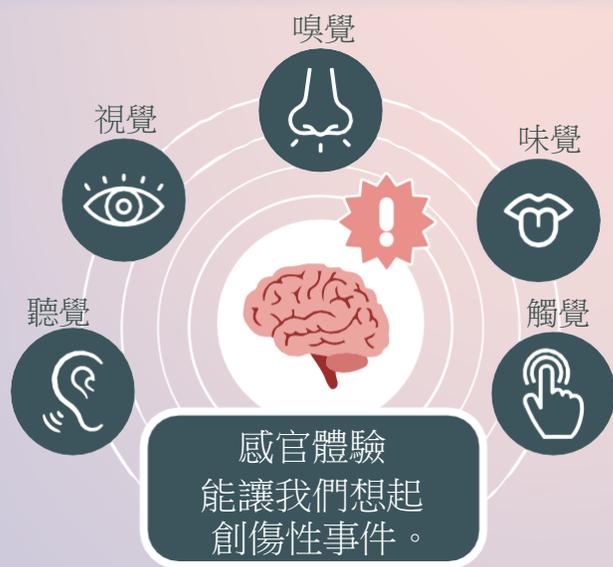
許多創傷倖存者因為自己對創傷性事件的反應方式而責備自己，或者覺得自己被別人評判。您必須明白：您做了為了生存而必須做的事，所發生的事不是您的錯。



創傷跡象

有時，一種聲音、氣味或感覺會欺騙我們的身體，讓身體以為我們又回到了某個危險時刻，即使那個時刻發生在很多年前。我們稱這些為觸發因素或壓力源。壓力源是一種讓我們想起創傷性事件的感官體驗。即使我們目前沒有處於危險之中，壓力源也可激發我們的生存反應。

人們對創傷性事件的反應可能有很大差異，因此我們的思想、身體和行為方面出現的每個壓力源可能都不一樣。所有的創傷反應都是合理的。有時，我們的思想、身體或行為會出現不同的即時和延遲影響。



以下是人們在創傷事件後可能會經歷或可能會注意到親人在經歷的觸發因素或壓力源的例子。

我感覺……

- 麻木和疏離
- 焦慮或極度恐懼
- 內疚或羞愧
- 悲傷/抑鬱
- 無助/否認
- 情緒波動
- 極度敏感
- 害怕人群/害怕孤獨
- 自我意識過剩/自殺傾向
- 冷漠/壓力過大

我的身體出現……

- 失眠
- 出汗或發抖
- 食慾不振或增漲
- 身體敏感
- 不想被觸摸
- 心跳加快、血壓升高
- 經常生病
- 皮疹
- 噁心
- 身體疼痛/肌肉痠痛
- 極度疲勞或精疲力竭
- 噩夢

我有以下行為……

- 自我孤立
- 難以集中注意力
- 避開某些地點、人群或活動
- 突然爆發憤怒或暴怒
- 容易受驚
- 外表改變
- 信任問題
- 對日常活動興趣減少或參與度降低
- 破壞人際關係
- 危險行為
- 酗酒和吸毒增多

*創傷很複雜！您可能會注意到有些反應是矛盾的。這是因為人們對同一創傷經歷會有截然不同的反應。

穩靜技巧

當我們的創傷被觸發時，讓自己回到當下很重要，這樣我們才能記起我們是安全的，並沒有回到過去。這時著陸 (grounding) 技巧就可以派上用場了。這些技巧可以用於任何感覺受到觸發的人，包括您自己！

著陸練習是一些簡短的活動，當我們想起自己的創傷經歷時，可以幫助我們控制恐慌或不安的想法。以下提供了不同的著陸技巧：



喝一杯水



4-7-8

4-7-8 呼吸法：

吸氣 4 秒。屏住呼吸 7 秒。呼氣 8 秒。重複進行。



五指呼吸法：

將一隻手放在面前，手指張開。用另一隻手的食指沿著整個手的外側描摹，慢慢來，向上描摹時吸氣，向下描摹時呼氣。



隔 3 倒數法：

在腦海中從 100 開始隔 3 倒數（100、97、94 等）來放緩您飛馳的思緒。



5-4-3-2-1 著陸技術：

注意您能看到的 5 件東西、您能觸摸到的 4 件東西、您能聽到的 3 件東西、您能聞到的 2 件東西和您能嚐到的 1 件東西。



從事創造性的活動：

寫日記、玩粘土、畫畫、拼貼。您無需做得很好！只要享受過程就行。