

# 关键支持



## 打造应对创伤的适应力



情感和心理创伤可能表现为多种形式。这种创伤可能是由于经历了一次性事件，如严重的事故、人身伤害、攻击等，或一个人生活中持续存在的情况，这些情况令他们感觉受到威胁、不安全、不知所措和/或孤立无援。这种创伤可能源于童年遭遇，如生活在不稳定的环境中；性虐待、身体虐待或言语虐待；或疏于照顾。这种创伤可能是悲剧性事件导致，如亲人的突然亡故。

创伤事件可能影响个人或整个群体。例如，正如头条新闻对疾病迁移和死亡人数的追踪报道，2020年的全球性疫情给全世界数百万人带来了抑郁、焦虑和痛苦。对有色人种而言，他们所承受的许多明显和细微的种族歧视会持续造成创伤，而且会形成基于种族的创伤压力，其症状类似于创伤后应激障碍，会威胁到他们的身心健康。

无论具体的事件或情况如何，您感到的痛苦或不安程度越深，造成创伤的可能性就越大。

许多遭遇过创伤的人都会经历一段对事件产生难以捉摸的情绪、闪回、严重焦虑、无法控制的思绪，以及头痛或恶心之类的躯体症状。（请注意：如果这些症状恶化，持续数月或数年，并干扰了您的日常行为能力，则您可能患有创伤后应激障碍。请咨询医生或心理健康专家，寻求帮助。

虽然创伤的影响因人而异，但打造适应力可以帮助人们在短期内和整个人生中更容易地作出调整和恢复正常。



## 力所能及地管理诱因

对于曾经历过创伤的人而言，很难有哪一天不会遇到可能触发回忆的事物，可能是气味、声响、人声或影像。遇到这样的情况时，当事人会感受到创伤事件发生当时曾经历过的情绪和生理痛苦。通过了解自己正在经历的情况，您可以更有效地管理和控制潜在诱因。

例如，奥运金牌体操运动员Aly Raisman是性虐待的幸存者，也是打击虐待儿童组织的代言人。在采访中，她公开谈到要学会限制自己对诱因的接触，比如人们停下来告诉她他们有多么钦佩她的毅力和倡议，然后开始分享他们自己遭受性虐待的经历。虽然她想支持他们，但也清楚听到他们受虐待的细节会触发她对自身经历的闪回，因此她会请他们不要与她分享具体细节。

另一种常见的创伤反应是沉浸在消极的想法中，或反复想起过往的遭遇。在这些情况下，您可能会觉得自己愈发情绪化，例如感到焦虑、紧张、愤怒、悲伤、心力交瘁或产生其他强烈情绪。

此时，有帮助的做法可能是，查明原因是自己对过往遭遇念念不忘，并提醒自己，虽然念头会不经意地出现，您却可以通过采取管理措施来收回掌控权。尝试思考正在发生的情况和原因，这将有助于转移您的注意力并阻止恶性循环。做一些深呼吸，让自己平静下来，然后将注意力重新集中在当下发生的事情上，并重新调整方向。对自己的身体进行一次心理扫描。例如，如果您注意到自己的颈部和肩膀紧绷，请缓慢转动您的肩膀，并轻轻地把头左右摆动，以缓解肌肉紧张。

如果您感到一阵紧张，例如情绪上扬、心率加快等，可以考虑通过快步走、练习瑜伽或冥想进行释放。使用Sanvello等自助应用帮助指导您度过艰难时期，可能会有所帮助。

目标是找到一种方法让自己平静下来，重新掌控自己的情绪。虽然您无法控制自己的头脑中是否会浮现某种念头，却可以管理自己对念头及其所产生情绪的反应。



## 掌控您能控制的情况

除了想办法帮助您自己应对当下的困难之外，您还可以努力打造自己的总体适应力，以帮助自己度过当前——以及未来的任何难关。要做到这一点，心理学家通常将情感联系、保健、决心和健全思维列为培养适应力的四个关键要素。

- **情感联系**——有时经历创伤会让人产生自我孤立和与世隔绝的想法。但切记您并不孤单，并与关心您的人保持联系。让富有同情心的亲人为您提供情感支持。此外，还可以考虑加入创伤幸存者支持小组，帮助您走上康复之旅。
- **保健**——实践自我关爱有助于您觉得身体、精神和情绪更强健，事实也确实如此。促进健康和保健可以简单到经常锻炼、获得充足的睡眠、均衡饮食和花时间做自己喜欢的事情。此外，还要限制自己对已确定诱因的接触。
- **决心**——帮助他人可以帮助您感到有力量，并增强您的决心。考虑通过某些途径培养自己的决心，例如为您关心的组织做志愿者，或帮助朋友完成一个项目。通过制定现实的目标并采取步骤完成这些目标来掌握自主权。此外，还要通过思考自己克服的挑战和取得的成就来培养积极乐观的自我形象。
- **健全思维**——竭尽所能客观看待事物。确定并接受您可以和无法掌控的事情。掌控您能控制的事情，对其他事情则尽力顺其自然。当新的挑战出现时，将它们放在更宏大的背景下，从长远的角度加以审视，并牢记自己是如何面对和克服其他挑战的。记住生活中的美好事物，并期待更多美好事物出现。这有助于保持充满希望的前景，从而帮助您感到更快乐、更富有成效和适应力更强。



## 获得专业帮助

这些不过是在培养您的心理健康和保健并打造适应力方面可以考虑采取的几种行动。专业心理健康专家可以帮助您量身定制符合您独特需求和具体情况的康复策略。



## 按需提供重要支持

请访问[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)，了解更多关键支持资源和信息。



### Sources

LinkedIn. Mind your emotional triggers. <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>

Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>

American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>

American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>

Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>

Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>

Mental Health America. Tools 2 Thrive. <https://www.mhanational.org/mental-health-month>

Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>

Parade. It's Not Close to Being Over. [https://parade.com/1190938/maggie\\_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse](https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse)

National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>

American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. <https://www.apa.org/research/action/ptsd>

Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>

The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>

Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>

Mental Health America. Racial Trauma. <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>

Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>

American Psychological Association. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。