

# 危急情況援助



## 培養適應力以應對創傷



情緒和心理創傷可以有多種形式。它可能是由於經歷過一次性事件，例如重大意外、傷害、攻擊等，或者是一個人生活中持續存在的情況，使他們感到受到威脅、不安全、不堪重負和/或孤立，這可能是源於童年經歷，例如生活在不穩定的環境中；性、身體或言語虐待；或疏於照顧。創傷可能是由悲痛事件引起的，例如親人的突然死亡。

創傷性事件會影響個人或整個群體。例如，2020 年的新冠疫情給全世界無數人帶來了憂慮、焦躁和痛苦，因為媒體的頭條新聞不斷追蹤報導疾病傳播和死亡人數的情況。對有色人種來說，他們在大小事情上持續經歷的許多不同形式的種族歧視會帶來創傷，這種創傷會表現為種族型創傷壓力，類似於創傷後壓力症候群而威脅到他們的身心健康。

無論具體事件或情況為何，您感到的痛苦或不安越深，則造成創傷的可能性就越大。

許多遭逢過創傷的人都會經歷一段不可預知的情緒、往事在記憶中突然重現、嚴重的焦慮、對事件鑽牛角尖的思維，以及頭痛或噁心等身體症狀。（請注意：如果這些症狀惡化，持續數月或數年，並影響您的日常生活能力，則您可能患有創傷後壓力症候群。請向醫生或心理健康專家尋求幫助。）

雖然創傷對每個人的影響不同，但培養適應力有助於在短期和一生中從容應對逆境而可過正常的生活。



## 管理您能掌控的觸發點

對於經歷過創傷的人來說，無時無刻都很容易被味道、聲響、聲音、影像等刺激勾起痛苦的回憶。在這種時候，當事者彷彿再次經歷創傷事件發生時情緒和身體上的痛楚。瞭解您所經歷的情緒讓您可有效管理和控制潛在的觸發點。

例如，奧運金牌體操運動員阿里萊斯曼 (Aly Raisman) 曾經經歷過性虐待，同時也是「打擊虐待兒童」組織的代言人。在某次訪談中，她公開談論要學習如何限制接觸到觸發點，例如，當有人在路上遇到她，就會告訴她，他們非常欽佩她的毅力和她所支持的公益理想；然後對方就開始訴說自己遭遇到的性虐待經歷。雖然她想支持他們，但她也知道聽到他們虐待細節會讓她回憶起自己的經歷，所以她要求他們不要告訴她細節。

對創傷的另一種常見反應是對消極想法鑽牛角尖，以及反覆回想到當時的經歷。在這些情況中，您可能會感到自己變得越來越情緒化，例如感到焦慮、緊張、憤怒、悲傷、壓力或其他強烈情緒。

確認自己正在「反芻」當時的記憶並提醒自己，雖然這種想法可以隨意出現，但您可以採取有效方法管理它們，以取回主控權。想辦法思考當下發生的情況以及原因，這將有助於轉移您的注意力並停止惡性循環。深呼吸以平靜自己的情緒，然後重新將注意力集中在當下的情況並重新調整方向。對您的身體進行心理掃描。例如，如果您發現您的脖子和肩膀突然變緊，請慢慢轉動您的肩膀並輕輕地將頭左右轉動以緩解緊張。

如果您突然感到湧入緊張情緒，例如情緒高漲、心跳加快等，請考慮快步疾走或練習瑜珈或冥想來釋放這種情緒。使用 Sanvello 等自助應用程式可以幫助您渡過艱難時刻。

我們的目標是找到一種讓自己平靜下來並重新控制情緒的方法。雖然您無法控制會進入您腦海的思緒，但您可以控制您對思緒的反應以及思緒所喚起的情緒。



## 控制您能掌控的事項

除了想辦法在情緒出現時控制情緒之外，您還可以培養整體的適應力，以幫助您渡過 – 以及明天會出現的任何情況。為了培養應變能力，心理學家通常指出四個關鍵組成部分，即保持聯絡、健康、目的和健康思維以培養適應力。

- **保持聯絡** – 有時創傷經驗會讓人想要自我孤立並退縮。但重要的是要記住您並不孤單，並與關心您的人保持聯絡。讓富有同情心的親人為您提供情感支持。此外，考慮加入創傷受害人支持團體，以幫助您邁向康復。
- **身心健康** – 實行自我照顧將幫助您在身體、心理和情感上變得更強健。促進身心健康可以簡單到只要規律運動、充足睡眠、均衡飲食和做自己喜歡的事情等等。此外，限制自己接觸到已確定會觸發的觸發因素。
- **使命感**。幫助他人可以讓您感到自身的力量並增強您的使命感。請考慮培養使命感的方法，例如為您關心的組織擔任義工或幫助朋友完成計劃。制定切合實際的目標並採取實現這些目標的步驟來增強自己的能力。此外，可思考您克服的挑戰和達到的成就來培養正面的自我形象。
- **健康的思維** – 努力保持積極的態度。識別自己可掌控及無法掌控的情況並接受事實。控制您能掌控的事物，對於無法掌控的事物請勿堅持，而是要放下。隨著新挑戰的出現，請將這些無法掌控的事物以更長遠的觀點、更寬廣的視野看待，並且請記住您曾經如何面對和克服其他挑戰。記住生活中的美好事物，並期待更多美好的事情發生。這有助於樂觀看待未來，因此讓您感到更快樂、工作更有效率和更強的適應力。



## 尋求專業協助

這些只是為了培養您的心理健康和整體健康可以考慮採取的一些行動，並培養適應力。專業的心理健康專家可以幫助您制定適合您獨特需求和情況的康復計劃。



## 在您需要時提供危急情況援助

請造訪 [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。



### 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>

急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC