

增强应对创伤的复原力

情感和心理创伤可以有多种形式。它可能是由经历一次性事件(例如,严重事故、伤害、袭击等),或生活中持续存在的且使人感到受到威胁、不安全、不知所措和/或孤立的情况引起的。它可能源于童年经历,例如,被忽视,受到性虐待、身体虐待或言语虐待,或不稳定的生活环境。它可能由悲剧事件引起,例如亲人突然去世。

创伤事件可能会影响个人或整个群体。有色人种长期遭受明显和隐性的种族歧视,这给他们造成了创伤,可能导致类似创伤后应激障碍的种族创伤压力症状,危害其健康和幸福。

无论具体事件或情况是什么,您感受到的痛苦或不安越深,遭受创伤的可能性就越大。

许多经历过创伤的人都会经历这样一段时期:情绪不可预测、回忆痛苦经历、严重焦虑、无法停止思考该事件,以及身体出现头痛或恶心等症状。(注意:如果这些症状恶化,持续数月或数年,并影响到了您的日常活动能力,那么您可能患有创伤后应激障碍。请向医生或精神健康专业人士寻求帮助)。

虽然创伤对每个人的影响不同,但增强复原力有助于人们在短期及一生中更轻松地调整状态和恢复正常。



尽己所能管理触发因素

对于经历过创伤的人来说,想要平稳度过一天很难,因为总会有一些触发某些回忆的东西,比如气味、声音、噪音、图像。在那些触发回忆的时刻,受过创伤的人会再次感受到他们曾经历的情绪和身体上的痛苦。理解自己当下的情况,有助于更有效地管理和控制潜在的触发因素。

例如,奥运会金牌体操运动员 Aly Raisman 是一名性虐待的幸存者,同时她担任了“打击虐待儿童组织”的发言人。在采访中,她坦率地讲述了如何学习限制自己接触到触发因素。比如,人们停下来告诉她他们有多钦佩她的力量和倡导工作,然后开始分享自己遭受性虐待的故事,便会触发她痛苦的回忆。虽然她想支持他们,但她也知道,听到他们讲述虐待的细节会让她回想起自己的痛苦经历,所以她要求他们不要与她分享具体细节。

对创伤的另一种常见反应是沉溺于消极想法,或反复回想过去的经历。在这些情况下,您可能会感觉自己变得越来越情绪化,例如,感到焦虑、紧张、愤怒、悲伤、压力大或产生其他强烈的情绪。

这时,您不妨尝试这种方法:认识到自己陷入了痛苦的回忆中,并提醒自己虽然思绪不请自来,但您可以通过情绪管理措施重新掌握主动权。尝试思考发生了什么以及为什么发生,这将有助于转移注意力并停止这种循环。深呼吸也可以帮助您平静下来,然后重新关注眼前的事情并重新调整方向。对您的身体进行一次心理扫描。例如,如果您发现您的颈部和肩部紧张起来,请慢慢转动肩膀,并轻轻地左右倾斜头部以缓解紧张。

如果您感到神经能量激增,例如情绪高涨、心率加快等,您可以考虑快走、练习瑜伽或冥想,来释放这种能量。使用自助应用程序可以帮助您度过艰难时刻。

您的目标是找到一种方法,让自己平静下来并重新控制自己的情绪。尽管您无法控制脑海中涌现出的情绪,但可以管理您对思绪的反应,以及思绪所引发的情绪。

尽己所能掌控情况

除了找到当下能帮助自己的方法之外，您还可以努力增强自己的整体复原力，以帮助自己从容应对现在和将来。为此，心理学家一般会指出 4 个旨在培养复原力的关键要素——保持联系、注重福祉、树立目标和健康思维。

- **保持联系**——有时，经历创伤会让人们想要孤立自己或退避。但重要的是要记住您并不孤单，您应当与关心自己的人保持联系。让富有同情心的亲人为您提供情感支持。此外，考虑加入创伤幸存者支持小组，以帮助您康复。
- **注重福祉**——关爱自己将帮助您在上身体上、精神上和情感上变得更加强大。改善健康与福祉其实很简单，只需定期运动、保证充足睡眠、均衡饮食，并留出时间做您喜欢做的事。此外，请限制自己接触已经确定的触发因素。
- **树立目标**——帮助他人可以让您感受到力量，并增强您的目标感。考虑使用一些方法来培养您的目标感，例如，为您关心的组织做志愿者，或帮助朋友完成一个项目。制定切合实际的目标，并采取措施来实现目标，赋予自己力量。此外，回想自己曾经克服的挑战和取得的成就，树立积极的自我印象。
- **健康思维**——尽量保持客观，正确看待问题。找出并接受您能够控制和无法控制的事情。控制您能够控制的事情，并尽量让其他事情顺其自然。面对新挑战时，请从更宏观的角度思考，将目光放长远，并回想自己曾如何面对和克服了其他挑战。记住生活中的美好事物，并期待更多美好的事情发生。这有助于保持乐观的态度，从而帮助您感到更快乐、更有效率、更有复原力。

获得专业帮助

这些只是您可以采取的其中一些措施，旨在提升您的心理健康和福祉，并增强您的复原力。专业心理健康专家可以帮助您制定适合您独特需求和情况的康复策略。



在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, 获取更多关键支持资源和信息。

资料来源

LinkedIn. [Mind your emotional triggers.](#)

Harvard Business Review. [Handle your stress better by knowing what causes it.](#)

American Psychological Association. [Building your resilience.](#)

American Psychological Association. [Resilience guide for parents and 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.](#)

HelpGuide. [Emotional and psychological trauma.](#)

Mental Health America. [Tools 2 Thrive.](#)

Parade. [It's not close to being over.](#)

National Alliance on Mental Illness. [7 tools for managing traumatic stress.](#)

American Psychological Association. [The effects of trauma do not have to last a lifetime.](#)

Kids Health. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)

The Atlantic. [The pandemic did not affect mental health the way you think.](#)

Sage Journals. [Physical distancing and mental health during the COVID-19 pandemic.](#)

Mental Health America. [Racial trauma.](#)

Mayo Clinic. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)

American Psychological Association. [Trauma.](#)

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). [Understanding the impact of trauma.](#)



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下, 请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供, 并且可能适用保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF12836817 143401-022024 OHC