

應對戰爭和衝突

談論戰爭或戰爭對忍受或觀察戰爭的人們造成的影響並不容易。戰爭會帶給人們情感上和心理上的創傷，並且會讓人們面對許多不同的恐怖、震驚和不安的事件。無論具體事件或情況是什麼，一個人感到越深的痛苦或不安，事件就越有可能造成創傷。

許多經歷創傷的人都會經歷一段不可預測的情緒、回想、嚴重焦慮、對事件無法控制的想法以及疲勞、頭痛或噁心等身體症狀的時期。對許多人來說，這些症狀會逐漸開始減輕。然而，其他人會忍受，使日常生活變得困難。

在過去10年經歷過戰爭或其他衝突的人中，估計有22%的人患有憂鬱症、焦慮症、創傷後壓力症候群、躁鬱症或精神分裂症，5%的人患有嚴重的這些精神健康障礙。¹創傷也會增加慢性病（例如心臟病、糖尿病和癌症）和社會問題（例如貧窮、犯罪和暴力）的風險。²

遺憾的是，隨著這些風險的增加，隨之而來的是一個艱難的現實：在人道主義和衝突環境中，獲得優質和負擔得起的護理往往受到限制。³

考慮到這一點，本文提供了創傷如何表現的指導，以及一些緩解症狀的自我照顧方法。雖然創傷對每個人的影響不同，但建立復原力可以幫助人們在短期和一生中更容易調整和發揮作用。



應對觸發因素

對於經歷過創傷的人來說，幾乎每一天都有某種東西會觸發回想，例如氣味、聲音、聲音和圖像。在那些時刻，人們會感受到他們在創傷事件中感受到的情緒和身體上的痛苦。透過了解他們正在經歷的事情，他們可以學會更好地管理和控制潛在的觸發因素。

例如，他們可能會意識到，觀看正在進行的戰爭的新聞片段或聽到他人遭受虐待的細節可能會引發他們自己經歷的回想，因此可能要決定限制接觸新聞，並要求其他倖存者不要與他們分享他們經歷的細節。

對創傷的另一種常見反應是沉溺於消極想法或反覆想起經歷。在這些情況下，人們可能會感覺自己變得越來越情緒化，例如感到焦慮、緊張、憤怒、悲傷、壓力或其他強烈的情緒。

在這種情況下，人們可以識別自己正在反芻性思考，並提醒自己，雖然想法可以隨意出現，但他們可以透過採取措施管理這些想法來重新掌握控制權。例如，有意識地思考正在發生的事情及其原因可以幫助他們轉移注意力並停止循環。這還可以幫助深呼吸讓自己平靜下來，然後重新專注於當下正在發生的事情並重新調整方向。對自己的身體進行心理掃描也可以有助於停止思考模式並專注於當下。例如，如果他們發現自己的脖子和肩膀緊張，可以慢慢轉動肩膀，輕輕地左右傾斜頭部以緩解緊張。

如果他們感到緊張的能量激增，例如情緒高漲、心率加快等，快走或練習瑜伽或冥想可能有助於釋放緊張的能量。

目標是找到一種方法讓自己平靜下來並重新控制自己的情緒。雖然他們無法控制腦海中是否出現某個想法，但他們可以試著控制自己對出現的痛苦想法和情緒的反應。



您和您所愛的人可以在
以下位置獲得各種資源：
optumwellbeing.com

我們的關鍵支援中心在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。尋找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、自然災害、悲傷和失落、支援危機中的青少年等等。

 掌握控制權

除了尋找目前幫助自己的方法之外，人們還可以努力增強整體韌性以幫助自己度過今天以及明天發生的任何事情。為此，心理學家通常指出四個關鍵要素——聯繫、健康、目標和健康思維——來培養韌性。

- **聯繫。**有時經歷創傷會讓人們想要孤立自己並退縮。但人們應該提醒自己，經歷創傷和出現心理健康問題並不是軟弱或罕見現象的表現，並且不必獨自經歷這些問題。與其他人保持聯繫並接受支援非常重要，包括那些可能試圖從核心圈子之外幫助他們的人的支援。加入支援小組（例如創傷倖存者的支援小組）也很有幫助，可以有助於他們的康復過程。
- **健康。**實行自我保健可以幫助人們在身體、精神和情緒上變得更堅強且感覺更有力。了解每個人的情況和情況不同，尤其是在不安全和不確定的時期，個人應盡力照顧自己的整體健康和福祉，包括限制接觸觸發因素，並避免使用酒精、毒品和菸草作為應對機制。
- **目標。**幫助他人可幫助自己感到被賦予力量並增強他們的使命感和希望。根據具體情況，人們可以考慮採取各種方法來做到這一點，例如幫助有需要的朋友、為人道主義組織做志工或幫助其他倖存者或其寄宿家庭完成日常任務和家務。此外，他們還可以透過思考自己在生活中克服的挑戰和所取得的成就來培養正向的自我形象。
- **健康思維。**在特別困難的時期，許多人從識別和學習接受他們控制範圍內和不控制範圍的事情中受益。當新的挑戰出現時，人們應該盡最大努力將這些挑戰放在更廣闊的背景中，著眼長遠，記住他們過去面臨和克服的挑戰。這有助於提供觀點，並可以作為積極的試金石；儘管目前的情況如何，挑戰仍然可以克服，他們的生活可以再次感覺良好。這可以幫助恢復個人的希望，從而增強復原力。

雖然導致創傷後壓力症候群 (PTSD) 的許多因素不受個人控制，但在 PTSD 症狀出現後獲得有效的治療對於減輕症狀和改善其日常功能至關重要。如果症狀持續超過一個月和/或惡化，應諮詢醫療或心理健康保健專業人員，或聯絡可以將他們與心理健康服務聯繫起來的支援團體或組織。



當您需要時獲得關鍵支援

請瀏覽 [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) 以獲取更多關鍵支援資源和資訊。



要獲得特定福利資訊

請瀏覽 [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) 並使用您的存取代碼登入：



致電尋求支援

資訊來源：

1. World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>。讀取日期：2022 年 4 月 22 日。
2. World Health Organization, "Injuries and violence." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>。讀取日期：2022 年 4 月 22 日。
3. World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>。讀取日期：2022 年 4 月 22 日。

其他資訊來源包括：

MentalHealth.org.uk, "Trauma." <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>。讀取日期：2022 年 4 月 22 日。

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>。讀取日期：2022 年 4 月 22 日。

Centers for Disease Control and Prevention, "Coping with Stress." <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#>

讀取日期：2022 年 4 月 22 日。

American Psychological Association, "The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime." <https://www.apa.org/research/action/ptsd>。讀取日期：2022 年 4 月 22 日。

American Psychological Association, "Trauma." <https://www.apa.org/topics/trauma>。讀取日期：2022 年 4 月 22 日。

National Institutes of Health, "Social acceptance helps mental health after war trauma." <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults>。讀取日期：2022 年 4 月 22 日。

The Jed Foundation, "Understanding Emotional Trauma." https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlalQobChMlXNP35_a09wIVEpXlCh3q4A6zEAAYAiAAEgJbvfD_BwE。讀取日期：2022 年 4 月 22 日。



本計劃不應用於緊急或急症護理需求。若發生緊急狀況，請撥打當地的緊急服務電話號碼或前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。本計劃及其組成部份可能並非在所有地點都可用，並且可能適用承保範圍排除和限制。

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均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。由於我們不斷改進我們的產品和服務，Optum 保留更改規格的權利，恕不另行通知。Optum 是平等就業機會僱主。

© 2024 Optum。版權所有。WF12062251 143829-022024 OHC