

应对创伤

概览

- 创伤是会影响我们日常生活的突发事件。
- 您可能会感到无助、悲伤、愤怒或内疚，并会出现头痛或食欲不振等身体症状。
- 有效地关爱自己和获得他人的支持有助于您应对创伤。

预期结果

创伤是突发事件，它会极大地影响我们的日常生活，并改变我们看待世界的方式。创伤可能包括关系亲密的家庭成员生病、出车祸、遭遇袭击或其他威胁事件。发生超出“正常”人类经验范围的事件后，感到震惊和有些痛苦都是正常的。请记住，“不正常”的是所发生的情况，而不是您自身。

对创伤的情绪反应

通常，在发生事件后，您可能会出现以下感受和症状：

- **无助**——您可能会感到自己不再能掌控自己的生活或感情。您可能会反复回忆起该事件，并感到无法控制自己的思绪。
- **悲伤**——您可能经常感到想哭。
- **愤怒**——您可能会对所发生的事情感到愤怒，也会对那些促成或未能阻止此事的因素感到愤慨。这可能伴随着一种被冤枉的感觉，或者觉得别人并没有真正理解您。
- **内疚**——您可能会因为自己做过或没做过的事情而感到内疚，或者因为与事件中其他受影响更严重的人相比，自己处境相对较好而内疚。



创伤引起的身体反应

事件结束后,您可能会出现以下身体反应:

- 持续紧张、头痛和肌肉疼痛
- 不安
- 注意力不集中——例如,频繁犯错、需要花更长时间完成日常任务,或更频繁地做白日梦
- 感觉“迷糊”且麻木
- 失眠——您可能会注意到您的正常睡眠习惯发生变化,例如入睡困难、清晨醒来或做噩梦
- 气味和噪音可能会触发您回想起创伤事件
- 过度紧张,包括对巨大噪音或突然动作反应敏感,尤其是当它们让您想起创伤事件本身时
- 食欲不振



创伤引起的行为反应

您可能还会注意到以下行为的变化:

- 害怕回到发生创伤事件的地方
- 想要孤立自己并避免与其他人交谈
- 对提醒您想到创伤事件的事物很敏感,回避媒体报道或其他让您想起该事件的事情
- 对以前喜欢做的事情或社交失去兴趣
- 性欲变化
- 对日常生活失去兴趣
- 对自己的信心下降,对自己应对能力的信心下降
- 更加烦躁
- 可能会出现饮酒量增多的倾向



您能做些什么?

- 提醒自己,发生创伤事件后有这样的感觉都是正常的。
- 与其他受到影响并有过类似经历的人谈论该事件。
- 与亲密的朋友和亲戚讨论与该事件有关的情况和情绪。
- 请注意不要过量饮酒,这很容易失控。
- 请注意,过度活动有时会适得其反,因为它可能会让您忽视自己真正需要的帮助。
- 请注意,有时与家人之外的、懂得如何在危机时刻提供帮助的人交流会很有帮助,例如,您的全科医生、教会或信仰团体的朋友,或是当地的受害者援助计划。

如果一个月或更长时间内,您的反应变得更糟,没有好转,您可能需要寻求帮助。例如:

- 您感觉无法体验幸福、快乐、爱和其他积极情绪

- 您对以前喜欢的事情不再感兴趣
- 您难以想象未来
- 您仍然会避开那些让您想起该事件的地方和人
- 您仍然会做噩梦、睡眠不佳和/或有其他形式的压力和焦虑
- 您的人际关系似乎出现严重问题, 或者出现性问题
- 您在事件结束后仍然吸烟或酗酒
- 您的工作表现受到影响
- 您作为帮手感到“精疲力竭”

有些症状可能看起来不那么重要, 但很可能与创伤事件有关。例如:

- 您发现自己一反常态, 变得越来越愤怒或会情绪爆发
- 您发现自己无法集中注意力, 需要更加努力才能完成任务
- 您发现自己变得健忘、心不在焉
- 您感到异乎寻常的身体疼痛、酸疼或变得笨手笨脚
- 您发现与人相处越来越困难, 并且想呆在感觉“安全”的地方
- 事件发生后您发现自己缺乏信心或自尊



一般建议

- 专注于休息和放松需求——舒缓活动有助于精神和身体恢复。
- 与您最亲近的人保持联系。许多人在经历创伤后都会感到孤独, 保持联系有助于避免这种孤独感。
- 尽可能尝试恢复正常生活。
- 尽量不要完全回避那些记忆, 因为完全回避经历和记忆可能有损于康复过程。
- 与他人分享您的感受。
- 在做一些需要集中注意力的事情时要小心, 例如开车和做家务。
- 请记住这只是暂时的——随着时间的推移, 大多数人都会完全康复。

如果您有这些症状, 请向您的全科医生或该计划寻求建议。



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。



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 143420-022024 OHC