

# 了解创伤以及如何治愈

天灾降临、政局动荡、警枪频发、疫情肆虐，世间诸多纷扰轮番上演。这类事件皆有可能引发创伤。无论您是直接受到压力事件的影响，还是远远地目睹事件发生，抑或是目睹所爱之人受到影响，它都可能“粉碎您的安全感，让您在这个危险的世界中感到无助”。<sup>1</sup> 您可能会感到恐惧，或觉得自己身陷险境。<sup>2</sup> 或者您可能会感到麻木、与其他人脱节并且无法信任他人。<sup>1</sup>更好地理解什么是创伤以及如何减轻创伤对生活的影响，可能会为您指明前行的方向。

## 什么是创伤？

创伤是人类对压力事件的反应。它可以是发生在您身上的事情，也可以是整个社区经历的事情。这甚至可能是由于疫情等全球性形势所致。<sup>3</sup>

## 创伤的症状有哪些？

有些人可能会立即对创伤事件产生反应。有些人则可能稍后才会做出反应。<sup>4</sup>遗憾的是，那些稍后才做出反应的人可能会被认为是冷漠或无情的。

症状可能包括：<sup>2</sup>

- 恐惧、悲伤和抑郁的感觉
- 恶心或头晕
- 食欲或睡眠变化
- 退避日常活动

当某事让您想起创伤事件时，这些症状可能会加剧。例如，烟花或汽车回火的声音可能会触发战争亲历者的恐慌情绪。或者，一缕淡淡的气味或味道，就能让您回想起第一次听闻或亲历那场创伤事件时的情景。您也可能在突发事件的周年纪念日出现症状。

## 处理创伤的技巧

如果您正遭受创伤，请务必知道您的感受是合理的。即使您没有直接参与该事件，您也可能会做出强烈的反应。<sup>1</sup> 此外，您的反应可能与其他经历者有所不同。或者，您甚至可能认识一些看起来根本没有受到影响的人。您有这些感觉是正常的，在这段时间，您可以做一些事情来关爱自己。

**不要孤立自己。**尽管您现在可能不想与其他人在一起，但孤立自己并不是一种健康的应对方式，这可能会使您的压力持续更长时间。<sup>5</sup> 向朋友和家人请求支持。您可以与他们交谈，也可以让他们帮您处理一些日常压力源，例如跑腿或做家务。<sup>5</sup> 但如果您不想谈论某事，也请诚实地说出来。有时，某些朋友和家人，即使他们是好心，也可能会说一些让您感觉更糟糕的话。有时您只想进行“正常”的社交活动，而不想谈论严肃的话题。<sup>1</sup>

您也可以向面对面或在线团体寻求支持。与同样经历过创伤的人联系可以治愈伤痛。接纳自己的感受，理解这些感觉会随时间而变化，不要将自己与他人进行比较。<sup>1</sup>

**关爱自己的身体和情感。**避免饮酒和吸毒，这种方式不是健康的应对方式，会压抑您的感情。<sup>4</sup> 确保充足、高质量的睡眠，因为睡眠不足会使症状恶化。<sup>1</sup> 进行一些锻炼，即使是在户外轻松散步，并探索平静心灵的方法，例如冥想、集中呼吸、艺术或音乐。<sup>1,5</sup>

**保持适度了解。**如果事件及其后果尚未终结，若不了解最新动态，您可能会感到焦虑不安或心神不宁。寻找值得信赖的新闻来源。请注意，危机期间常常会谣言四起——尤其是在社交媒体上。不过，要避免过多关注新闻。反复听到或看到创伤性事件的图像可能会让人心烦意乱。<sup>6</sup>

**在需要时寻求帮助。**大多数人表示，在创伤事件发生后 3 个月内他们的感觉会有所好转。如果您的症状恶化或持续时间超过一个月，您可能患有创伤后应激障碍 (Post-traumatic Stress Disorder, PTSD)。<sup>2</sup> 对于某些人而言，他们可能不会对创伤做出反应，但在事件发生后长达一年的时间里可能会出现创伤后应激障碍。如果您的症状持续存在，请考虑去看治疗师。如果这些症状在最初一个月内就非常严重，或者在之后出现并严重影响了您的人际关系或工作，也请寻求帮助。<sup>2</sup> 您的情绪健康解决方案可以帮助您建立联系。

**重掌主导权。**压力事件发生时，许多人都会感到无助。寻找可以产生影响的方法，例如做志愿者、为受灾群众筹集资金，或倡导政治变革。请核实筹款缘由是否合法，因为在发生创伤事件时，诈骗行为往往会层出不穷。



在克服创伤的过程中，要知道治愈需要时间。最终，您的症状会开始改善，您可能会发现自己对该事件的回忆渐渐减少。但如果您的情况没有很快好转，或者您的工作或家庭生活受到影响，您可以获得帮助。请求帮助



## 在您需要时为您提供关键支持

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

1. HelpGuide. [Emotional and psychological trauma](#). 2020 年 2 月。访问日期:2021 年 3 月 3 日。
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). [Coping with a traumatic event](#). 访问日期:2021 年 3 月 3 日。
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. [Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder](#). Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). 访问日期:2021 年 3 月 3 日。
4. CDC. [Coping with traumatic events](#). 更新日期:2019 年 2 月 25 日。访问日期:2021 年 3 月 3 日。
5. American Psychological Association. [How to cope with traumatic stress](#). 2019 年 10 月 30 日。访问日期:2021 年 3 月 3 日。
6. CDC. [Taking care of your emotional health](#). 2019 年 9 月 13 日。访问日期:2021 年 3 月 3 日。



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 143458-022024 OHC