

# 了解创伤 — 以及 如何走出创伤



天灾 / 自然灾害、政治动荡、火灾或车祸等重大事故、疫情 … 世界各地各种灾祸不断发生，创伤往往因此而来。无论自己是否受到压力事件的直接影响，但光是在媒体上看到这些灾难，或亲眼目睹至亲好友受到影响，都可能会“摧毁人的安全感，让人有种处在危险世界的无助感”。<sup>1</sup> 您也许会心生恐惧或觉得自己有危险<sup>2</sup>，或者您也许感觉麻木、产生疏离感，无法信任其他人。<sup>1</sup> 更清楚了解创伤的内涵 — 以及如何减轻创伤对生活的影响 — 也许有助于找到前进的力量。

## 创伤是什么？

创伤是人们对压力事件产生的反应。创伤的范围极广，可能是个人独有的经历，也可能是整个社会共同遭遇的创伤，甚至可能是因为疫情等全球事件所造成。<sup>3</sup>

## 创伤有哪些症状？

有些人可能会因为创伤事件而有立即反应，有些人也许要过一段时间才会出现反应。<sup>4</sup> 只是，反应比较慢的人有可能会被其他人认为是冷血或漠不关心。

可能的症状包括：<sup>2</sup>

- 觉得害怕、悲伤或抑郁
- 恶心或头晕
- 食欲或睡眠情形改变
- 抗拒参与日常活动

这些症状可能会在遇到令人想起创伤事件的人事物时加剧。例如，烟火或踩油门声对于曾经身处于战场中的人可能有触发作用。或者仅仅是闻到或尝到什么便让人想起自己在听到或经历创伤事件的第一瞬间。症状也可能因为创伤事件周年时而触发。

## 管理创伤的实用方法

如果您受到创伤，务必要知道您的感受并非无病呻吟。即使创伤事件与您并非直接相关，仍可能会产生强烈的反应。<sup>1</sup>而且，您的反应可能会和其他经历创伤事件的人不同。或者，您周遭有些人甚至似乎完全不受创伤事件所影响。您会有这些感受都是正常的事，而且您在这段时间可以做点什么好好照顾自己。

**不要让自己和外界隔绝。**虽然您现在也许不想和其他人接触，但自我孤立并非健康的应对方式，反而可能让压力持续更久。<sup>5</sup>请家人朋友助您一臂之力。您也许会想找人倾诉，或请他们帮您分摊一些日常生活中会引发压力的杂务，例如出门买东西或做家务。<sup>5</sup>但如果有些事是您不想谈的，不要勉强自己，要让他们知道。有时候，某些家人朋友尽管是好意，却会说一些话让您觉得更不舒服。而且，有时您只希望做“正常”的社交活动，不想去谈严肃的话题。<sup>1</sup>

也可以向专人或网上团体寻求帮助。有鉴于疫情仍在，与其他人近距离接触会有安全风险，网上团体现在是很适合的选择。与其他也曾有创伤经历的人联系互动能帮助您复原。正视自己正在经历的感觉，提醒自己这些感觉会随着时间流逝而改变，还有不要和其他人比较。<sup>1</sup>

**照顾自己——身心都要兼顾。**避免喝酒用药，因为这反而会压抑自己的感觉，无法让人以健康的方式处理这些情绪。<sup>4</sup>务必要有充足、良好的睡眠，因为睡眠太少或睡不好会让症状恶化。<sup>1</sup>做些运动，即使只是到户外走走也行，并且找出能让自己心情平静的方法，例如冥想、专心呼吸、艺术或音乐。<sup>1,5</sup>

**掌握最新信息——但要适可而止。**倘若创伤事件或后续结果仍在持续中，如果自己无法知道最新情况，也许会觉得有压力或感到焦虑。要找到值得信赖的公正新闻来源。而且要留意危机期间常会出现谣言——特别是社交媒体上的信息。但要避免过度关注相关新闻。一再听到或看到创伤事件的消息或画面会让人难过不安。<sup>6</sup>

**必要时寻求协助。**大多数人都说自己在创伤事件后三个月内会有所改善。如果您的症状恶化或持续超过一个月，便可能是出现创伤后应激障碍 (PTSD)。<sup>2</sup>有些人则是一开始对创伤毫无反应，但最久会在事件过后一年才经历到 PTSD。如果您的症状一直都在，请考虑去看心理治疗师。如果第一个月症状已相当严重，或如果后来才有症状并且对您的感情或工作造成显著影响，也请寻求协助。<sup>2</sup>您的员工帮助计划可帮助您找到相关资源。

**重新获得主控权。**发生压力事件时，许多人都会有无助感。想一想该如何能让自己发挥影响力<sup>1</sup>，例如参加义工活动、募款帮助受创伤事件影响的人，或推动政治改革。请确认自己要募款的事由是合法的，因为发生创伤事件时经常会有人趁火打劫招摇撞骗。

您在经历创伤的过程中，要告诉自己需要时间才能慢慢复原。到最后，您的症状应该会开始好转，而且您可能会发现自己越来越不会去想这些事。但如果过了太久仍未改善，或自己的工作或家庭生活受到冲击，别忘了寻求帮助。要主动取得援助。

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Updated February 2020. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Accessed March 3, 2021.

2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Available at: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Accessed March 3, 2021.

3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. *Glob Health Res Policy*. 2020;5:29. Available at: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Accessed March 3, 2021.

4. CDC. Coping with Traumatic Events. Updated February 25, 2019. Available at: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Accessed March 3, 2021.

5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Available at: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Accessed March 3, 2021.

6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed March 3, 2021.

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和 / 或教育程度可能因合同要求或国家 / 地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2021 Optum, Inc. 保留所有权利。WF4045877 208283-032021