

# 瞭解創傷 — 以及如何走出創傷



天災 / 自然災害、政治動盪、火災或車禍等重大事故、疫情 … 世界各地各種災禍不斷發生，創傷往往因此而來。無論自己是否受到壓力事件的直接影響，但光是在媒體上看到這些災難，或親眼目睹至親好友受到影響，都可能「摧毀人的安全感，讓人有種處在危險世界的無助感」。<sup>1</sup> 您也許會心生恐懼或覺得自己有危險<sup>2</sup>，或者您也許感覺麻木、產生疏離感，無法信任其他人。<sup>1</sup> 更清楚瞭解創傷的內涵 — 以及如何減輕創傷對生活的影響 — 也許有助於找到前進的力量。

## 創傷是什麼？

創傷是人們對壓力事件產生的反應。創傷的範圍極廣，可能是個人獨有的經歷，也可能是整個社會共同遭遇的創傷，甚至可能是因為疫情等全球事件所造成。<sup>3</sup>

## 創傷有哪些症狀？

有些人可能會因為創傷事件而有立即反應，有些人也許要過一段時間才會出現反應。<sup>4</sup> 只是，反應比較慢的人有可能會被其他人認為是冷血或漠不關心。

可能的症狀包括：<sup>2</sup>

- 覺得害怕、悲傷或憂鬱
- 噁心或頭暈
- 食慾或睡眠情形改變
- 抗拒參與日常活動

這些症狀可能會在遇到令人想起創傷事件的人事物時加劇。例如，煙火或催油門聲對於曾經身處於戰場中的人可能有觸發作用。或者僅僅是聞到或嚐到什麼便讓人想起自己在聽到或經歷創傷事件的第一瞬間。症狀也可能因為創傷事件周年時而觸發。

## 管理創傷的實用方法

如果您受到創傷，務必要知道您的感受並非無病呻吟。即使創傷事件與您並非直接相關，仍可能會產生強烈的反應。<sup>1</sup>而且，您的反應可能會和其他經歷創傷事件的人不同。或者，您周遭有些人甚至似乎完全不受創傷事件所影響。您會有這些感受都是正常的事，而且您在這段期間可以做點什麼好好照顧自己。

**不要讓自己和外界隔絕。**雖然您現在也許不想和其他人接觸，但自我孤立並非健康的應對方式，反而可能讓壓力持續更久。<sup>5</sup>請家人朋友助您一臂之力。您也許會想找人傾訴，或請他們幫您分攤一些日常生活中會引發壓力的雜務，例如出門買東西或做家事。<sup>5</sup>但如果有些事是您不想談的，不要勉強自己，要讓他們知道。有時候，某些家人朋友儘管是好意，卻會說出一些話讓您覺得更不舒服。而且，有時您只希望做「正常」的社交活動，不想去談嚴肅的話題。<sup>1</sup>

也可以向專人或網上團體尋求幫助。有鑑於疫情仍在，與其他他人近距離接觸會有安全風險，網上團體現在是很適合的選擇。與其他也曾有創傷經歷的人聯繫互動能幫助您療癒。正視自己正在經歷的感覺，提醒自己這些感覺會隨著時間流逝而改變，還有不要和其他人比較。<sup>1</sup>

**照顧自己 — 身心都要兼顧。**避免喝酒用藥，因為這反而會壓抑自己的感覺，無法讓人以健康的方式處理這些情緒。<sup>4</sup>務必要有充足的優質睡眠，因為睡眠太少或睡不好會讓症狀惡化。<sup>1</sup>做些運動，即使只是到戶外走走也行，並且找出能讓自己心情平靜的方法，例如冥想、專心呼吸、藝術或音樂。<sup>1,5</sup>

**掌握最新資訊 — 但要適可而止。**倘若創傷事件或後續結果仍在持續中，如果自己無法知道最新情況，也許會覺得有壓力或感到焦慮。要找到值得信賴的公正新聞來源。而且要留意危機期間常會出現謠言 — 特別是社群媒體上的訊息。但要避免過度關注相關新聞。一再聽到或看到創傷事件的消息或畫面會讓人難過不安。<sup>6</sup>

**需要時就要求助。**大多數人都說自己在創傷事件後三個月內會有所改善。如果您的症狀惡化或持續超過一個月，便可能是出現創傷後壓力症候群 (PTSD)。<sup>2</sup>有些人則是一開始對創傷毫無反應，但最久會在事件過後一年才經歷到 PTSD。如果您的症狀一直都在，請考慮去看心理治療師。如果第一個月症狀已相當嚴重，或如果後來才有症狀並對您的感情或工作造成顯著影響，也請尋求協助。<sup>2</sup>您的員工幫助計劃可幫助您找到相關資源。

**重新獲得主控權。**發生壓力事件時，許多人都會有無助感。想一想該如何能讓自己發揮影響力<sup>1</sup>，例如去做志工、募款幫助受創傷事件影響的人，或推動政治改革。請確認自己要募款的事由是合法的，因為發生創傷事件時經常會有人趁火打劫招搖撞騙。

您在經歷創傷的過程中，要告訴自己需要時間才能慢慢復原。到最後，您的症狀應該會開始好轉，而且您可能會發現自己越來越不會去想這些事。但如果過了太久仍未改善，或自己的工作或家庭生活受到衝擊，別忘了尋求幫助。要主動取得援助。

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.

此計劃不應用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計劃) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2021 Optum, Inc.。保留所有權利。WF4045877 208283-032021