

# 创伤：反应及复原

## 社区资料单

### 总结

- 对痛苦的经历或受到惊吓后产生强烈的反应是正常的，但这种反应过了几周后应该减缓。
- 人们会出现身体、精神、情绪和行为方面的反应。
- 你可以有很多应对创伤和复原的办法。
- 三周或四周后你仍未恢复正常状态的话务必要寻求专业帮助。

对痛苦的经历产生强烈的情绪或身体上的反应是正常的。大多数情况下，随着身体自然愈合和复原过程的展开，这种反应会逐渐消退。你可以有很多应对这种经历和复原的办法。

创伤性经历是生活中给我们的安全带来威胁并有可能危及我们自己的生命或别人的生命的事件。其结果是一个人会在情绪、心理和身体上深感痛苦，在短期内干扰每天正常运作的能力。

有可能引起创伤的经历包括自然灾害（比如丛林火灾或洪水）、目击武装抢劫事件、涉及严重的车祸、搭乘的飞机强行着陆、或受到人身攻击。

### 对创伤的反应

一个人对创伤的反应取决于多种因素，包括创伤性事件的性质和严重程度、事件发生后一个人能获得多少支持、目前生活上有哪些其它方面的压力、是否有某些个性特质、天生的复原能力、以及这个人以前是否有过创伤性经历。

常见反应包括一系列精神上的、情绪上的、身体上的和行为上的反应，这些反应都是正常的。大多数情况下，随着身体自然愈合和复原过程的展开，这种反应会逐渐消退。

常见的对创伤的反应的例子有：

- 感觉好像你总是‘高度警觉’而且‘特别小心’会遇到其它什么事情
- 感觉心理上很迟钝，好像一直处在‘受惊’的状态
- 感觉情绪化而且不开心
- 感觉极度疲劳和累
- 感觉很紧张及/或焦躁
- 非常想保护他人（包括家人和朋友）
- 不愿意离开某地，害怕‘会发生什么事’。

## 对创伤的心理反应

对创伤的心理反应包括：

- 注意力和记忆力下降
- 禁不住回忆所发生的事
- 在脑海里重复播放事件的某些片段内容
- 糊涂或不明方向。

## 对创伤的情绪反应

对创伤的情绪反应包括：

- 害怕、焦虑、惊恐
- 震惊 – 难以相信发生的事、感觉置身其外和迷惑
- 感到麻木
- 不想和别人联系或想远离周围的人
- 持续惊慌 – 感觉危险还在或事件仍在延续
- 低落 – 危机过去后显然感到疲惫不堪。低落阶段会有明显的对事件的情绪反应，包括抑郁、回避、歉疚、过度敏感和退缩。

## 对创伤的身体反应

创伤性经历引起的身体反应包括：

- 疲劳或疲惫不堪
- 睡眠受到干扰
- 恶心、呕吐和头晕
- 头痛
- 出汗过多
- 心跳加速。

## 对创伤的行为反应

常见对创伤的行为反应包括：

- 避开提示事件的东西
- 无法停止想发生过的事
- 沉浸在与复原相关的事务中
- 跟不上正常的日常规律
- 胃口发生变化，比如吃的过多或过少
- 求助于烟、酒和咖啡之类的物质
- 出现睡眠问题。

## 搞清楚创伤性事件到底是怎么回事

一旦事件结束，你可能会发现自己在努力搞清楚这到底是怎么回事，包括思考：

- 它是如何发生的、为什么会发生
- 你怎么会牵涉其中、为什么会牵涉其中
- 你为什么会有现在的感觉

- 现在的感觉会不会反映出你是怎样一个人、这种经历会不会改变你的人生观、会如何改变你的人生观。

## 帮助化解创伤性反应

有多种办法可以帮助一个人化解创伤性反应。

一些已经确定的常见例子包括：

- 认识到你刚经历了一段痛苦的或吓人的经历而且你对这种经历会有一种反应。
- 承认在一段时间里你的感觉不会是正常的你，但这种感觉最终会消失。
- 每天提醒自己你正在设法应付 – 如果你做事没有平时那么好，尽量不要生气或对自己沮丧。
- 不要酗酒或依赖药物来帮你克服困难。
- 在感觉好些来之前避免做重大决定或做出大的生活变化。
- 逐渐面对已经发生的事 – 不要试图逃避现实。
- 不要压制自己的感情 – 找能够支持你、理解你的人谈话。
- 尽量保持你的日常规律、找事做。
- 不要刻意去回避某些地方或活动，不要让创伤限制你的生活，要慢慢地回归正常。
- 当你感到疲惫时，务必要安排时间休息。
- 找时间定期锻炼身体 – 它有助于净化你的身体、解除紧张的情绪。
- 主动告诉家人和朋友你需要什么（比如需要安静或找人谈话），给他们机会帮助你。
- 放松 – 使用放松技巧，比如瑜伽、呼吸或打坐、或做你喜欢的事（比如听音乐或打理花园）。
- 表达你即时的感受 – 找人谈你的感受或把你的感受写下来。
- 当回忆起创伤带来的感受时，努力去面对它，思考它，然后把它放下。如果创伤带来了过去的回忆，努力去把它们与目前的问题分开并分别处理问题。

## 愈合和复原过程

任何将自己的生命或他人的生命置于危险境地的事件都会让一个人的身体处于一种高度亢奋状态，就像一种‘紧急模式’，打开了内部一系列的警报开关。紧急模式能让人在短时间内获取巨大能量，增加生存机会。

大多数人的紧急模式只会延续一小段时间或延续到威胁消失为止。不过，紧急模式会消耗大量的能量，因此事后人通常会觉得很累。

愈合和复原过程通常涉及到让人的身体脱离这种高度亢奋状态，换句话说，关闭内部的警报开关，亢奋劲头逐渐衰退，身体自动回调到正常的平衡状态。通常在事件发生后一个月内会开始这个过程。

## 向健康专家求助

有些人对创伤压力的反应非常强烈，可能会演变成长期（持续）的问题。如果出现以下情况，你应该寻求专业帮助：

- 无法应付强烈的情感或身体上的感觉
- 没有正常感觉，仍觉得麻木和空虚
- 三周或四周后你仍感觉没有开始回归正常
- 仍然有身体上的紧张症状
- 仍然睡不好觉或仍然做噩梦
- 刻意回避会让你回忆起创伤性经历的东西
- 没有人可以与之分享你的感受
- 觉得与家人和朋友的关系受到影响
- 容易出事故，喝酒更多、用药更多
- 无法返回工作岗位或承担责任

- 陷于创伤性经历，不能自拔
- 感觉总是在危险边缘，很容易受惊吓。

## 创伤后压力症 ( PTSD )

经历过创伤性事件后，有些人发觉他们的反应很严重而且在一个月后不会逐渐消退。严重的、拖长的反应会导致一个人的能力下降、会影响与家人和朋友的关系、会影响工作能力。这种反应有可能是创伤后压力症，在这种情况下事件的冲击会持续带来高度的压力。

假如你认为你可能有创伤后压力症，你应该向健康专家求助。

**假如你在任何时候担心自己的精神健康或亲人的精神健康有问题，拨打生命线 ( Lifeline ) 13 11 14。**

## 到哪里去寻求帮助

- 你的医生
- 本地社区健康中心
- 初级保健中心 ( Medicare Local )
- 心理顾问
- 心理医生
- 澳大利亚心理协会转介处电话 1800 333 497
- 生命线 ( Lifeline ) 电话 13 11 14
- 值班护士 ( NURSE-ON-CALL ) 电话 1300 60 60 24 – 提供专业健康信息和建议 ( 7 天 24 小时 )

## 需要记住

- 对痛苦的经历或受到惊吓后产生强烈的反应是正常的，但这种反应过了几周后应该减缓。
- 人们会出现身体、精神、情绪和行为方面的反应。
- 你可以有很多应对创伤和复原的办法。
- 三周或四周后你仍未恢复正常状态的话务必要寻求专业帮助。

健康频道 ( Better Health Channel ) 网站上有这份资料单：

[www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery)

健康翻译目录 ( Better Health Channel ) 网站上有本资料的译文：

[www.healthtranslations.vic.gov.au](http://www.healthtranslations.vic.gov.au)

维多利亚政府授权并出版，地址：1 Treasury Place, Melbourne。

© 维多利亚州，Department of Health and Human Services，2016 年 3 月。