

創傷與尋求協助 香港心理衛生會

俗語說，「天有不測之風雲，人有霎時之禍福」。

天災、暴力罪行、交通意外……重大事故突然而來，令我們措手不及，甚至難以作出適當的心理準備及調整。親身經歷或目睹事故發生的人，或會令人開始質疑，個人對所處的環境生活以至世界有多少掌控；經歷事故，可能會帶來沉重壓力，令人心理受創，產生恐懼、哀傷、自責及憤怒，個人信心及信仰被受動搖，感到迷惘及失去方向。





其實，什麼是創傷呢？根據美國《DSM-5 精神疾病診斷準則手冊》，創傷是指一些與死亡、重傷、性暴力或嚴重的具威脅事件，這些事件，可能是當事人直接經歷、或目睹發生在他人身上、或得知發生在親友身上、或再經歷令人反感的事件細節。也有學者(Bessel Van Der Kolk, 2006)將「創傷」演譯得更廣闊，認為創傷是「超出我們所能承受的經驗」，所以即使經歷同樣事情，例如嚴重車禍，不同人可能出現不同反應。部份受影響的人士，可能會順利渡過最危急的關頭，即時引發的壓力反應會逐漸緩和。但亦有部份受影響人士的情緒反應，或會於事故後一段時間才出現。

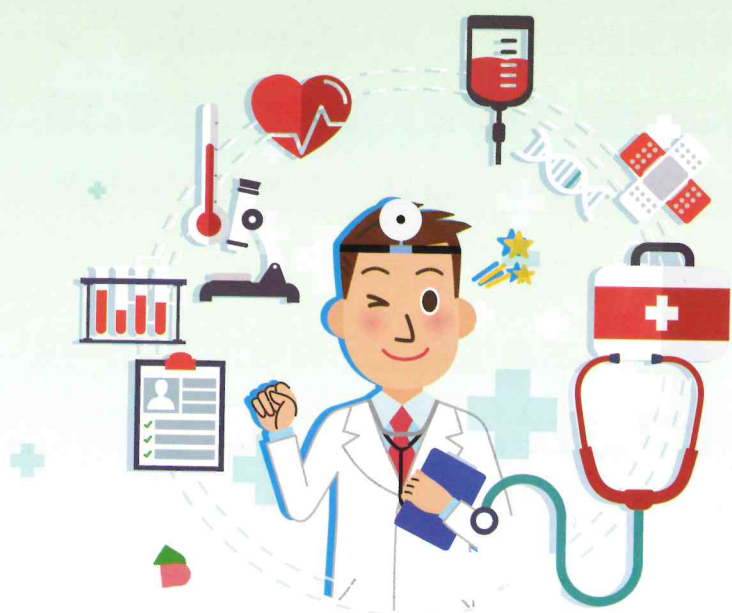
較容易因事故而出現情緒困擾的人士，包括：本身生活上已有很大壓力、或本身已有情緒困擾、之前曾經歷創傷事故、正在經歷喪親或有突然喪失(例：財產、健康、受傷)的痛苦，以及本身比較容易緊張和悲觀的人士。



身體受到創傷，我們會見到傷口。那麼心理受到創傷，會有什麼反應？以下附表，是面對壓力事件我們可能出現的壓力反應。

附表：常見之壓力反應

 身體方面	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 冒汗 ▪ 頭暈 ▪ 呼吸急促/感困難 ▪ 疲倦 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 頭痛 ▪ 胸口疼痛 ▪ 作嘔作悶 ▪ 身體顫抖
 情緒方面	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 震驚 ▪ 哀傷 ▪ 否認事實 ▪ 抑鬱 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 容易激動 ▪ 內疚 ▪ 無助及無望 ▪ 焦慮驚慌
 思想方面	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 困惑混亂 ▪ 反覆出現事故的情景、思想或片段 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 猶豫不決 ▪ 過份警覺 ▪ 難以集中精神
 行為方面	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 胃口不佳 ▪ 週遭事物失去興趣 ▪ 逃避任何與事件相關的思想，引發之情感、活動、話題或場合 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 不想與人接觸失眠、發惡夢 ▪ 嘗試用酒精、藥物或吸煙去麻醉自己





面對不尋常的事件，出現壓力反應，其實非常正常。
不過如果出現以下危機訊號，就要比較留意：

持續反覆思想事故的情景。例如：會在平日突然浮現當時的記憶，無法專注現在的工作；經歷事故時驚惶的感受重覆在夢境出現；常感到自己仍在危險之中。甚至當身邊出現與事故有聯繫的東西，例如：車聲，就感到極之困擾，繼而產生猶如事故當日的生理反應。

逃避任何會勾起與事故相關的思想、對話、感受、人物、地點或活動。例如：不能記起事故重要的部份；對平日活動失去興趣、失去感受，對未來沒有期望；感到週遭事物陌生和抽離自己。

持續過份敏感的反應。例如：突然感到異常煩燥；對一般事物產生強烈恐懼；容易受驚，不能集中精神等。

如果徵狀出現三天至一個月，而又嚴重影響日常生活，有機會出現急性壓力症；而如果徵狀持續多於一個月、非由藥物或酒精等引致、並且嚴重影響日常生活，就會令人擔心可能是創傷後壓力症。

面對創傷事件，可以如何安頓自己：

1

留意自己的壓力反應，很多人在事故後會出現上表壓力反應，這並不代表你軟弱或精神出現問題。你可以提醒自己，現時的不安、焦慮和悲傷反應是正常和可以接受的，需要時間平復，這些反應一般是暫時的，及會漸漸減少。

2

你可以與信任的人傾談感受，容許感情自然流露，不要強迫自己忘記它。也可以利用不同方法抒發情感，例如書寫、畫畫。

3

善用時間，投入原來的生活，例如安排時間與別人在一起，避免孤立自己；做些能令自己心情舒暢的事情，盡量維持日常活動及生活秩序，有足夠睡眠及休息，保持飲食營養、適量運動。

4

選擇適當資訊，嘗試平衡負面和正面的消息，保護自己的情緒。

5

避免在受創傷後突然作一些重大的轉變或決定，這會徒增壓力。

6

假如感到極度不安及困擾，影響日常生活；或者發覺這些反應持續一段時間（如超過兩星期）而未有改善，應及早尋求專業人士如：精神科醫生、臨床心理學家、專業社工或輔導員等的幫助。

心理治療可以如何幫到忙？

心理治療或輔導其實是一門社會科學，是應用心理學的理論，去幫助當事人處理及解決各種情緒、思想、行為上的困擾。治療師受過專業訓練，明白人與人及環境間互動下心理的原則及運作，透過一個陪伴和同行的過程，協助當事人了解自己的強弱和處境，尋找未發揮的資源來幫助自己，重建對自己及未來的信心。簡單來說，就是一個「助人自助」的過程。

每個人都可能會有需要情緒支援的時候。當精神負荷超支，繼而影響日常生活，身心便會出現不同的警號，如持續身體不適、勞累、煩躁、憂慮或傷感等。當這些負面反應持續不斷，無法用自己的方法或身邊的社交支援網絡解決時，便要尋求專業的協助。接受心理輔導就正如身體患病需要看醫生一樣，是注重及維護健康的表現，懂得關注自己的情緒及人際關係等方面，人才能達至身心的健康和諧愉快。

對個人而言，心理輔導亦具有協助個人提高對自己及他人的認識，預備自己去面對生活中的種種困難，達到個人成長的目的。所以心理輔導不單單以治療問題為導向，同時有預防問題出現或減少問題進一步惡化的作用。

當你發現自己或身邊人出現不同程度的身心警號時，請勇敢地踏出第一步，試試聯絡本會的傳德枋輔導及發展中心，我們的臨床心理學家及心理治療師會提供專業支援，評估及協助你走過人生的困境。





心理創傷知多些

社會福利署

我們一生中或許曾與創傷擦身而過，或許與它迎面遇上。例如有些人的父母或祖父母曾經歷二次大戰，劫後餘生；一些人為的傷害，往往比遇到意外（例如車禍，水災）所承受的壓力更容易對我們產生深遠的影響，成為心理創傷。



【遇到危險時的應急反應】

當遇到危險事件，我們的大腦會啟動應急反應，讓我們變得非常警覺，心跳加速，身體準備作出反抗、逃跑、驚呆、或是暈厥（或屈從）的反應。透過反抗或逃跑 [即很多人都聽過的Fight/Flight response]，我們能發揮保護自己的功能。但是若果危險事件是過於我們所能承受的，就好像長期受到家暴，或是被嚴重暴力傷害，受虐，令人無法反抗或逃跑，只能在恐懼中驚呆，或甚至暈厥(屈從) [即Freeze/Faint(submission)]，身體可能麻木發抖，有些人甚至會暈過去。這些都是大腦發出的反應，是不由自主的，都是為了在最危險無助的時刻作出保護，減少受痛楚的程度，並不表示個人軟弱無能。

當危險過去，我們回到安全的地方後，大腦和身體會逐漸定下來，讓人得到休息平衡。雖然我們在認知上知道已經脫離危險，但由於在事件中所面對的傷害或威嚇是過於我們所能承受的程度，我們在當中所出現的極度恐懼情緒，無助感，身體的麻木發抖反應或痛楚等，可能仍然存在大腦的記憶中。大腦的意識仍可能對四週事物非常警覺，容易作出應急反應。若在生活中這些創傷的回憶被挑起，例如聽到朋友說相關話題，或在夢中再次回到恐懼場境，都會挑起我們大腦和身體的情緒記憶而作出應急反應，不安恐懼的情緒再次浮現，就算身在家中，或與朋友一起，但內在狀態好像回到當時情景，有些人會想即時走開或發呆，或身體再次感到麻木，或情緒突變，狂哭，或暴躁。有時真的會令自己和身邊的人不知所措。



如何處理心理創傷的影響



若果我們自己或身邊的朋友經歷不幸事件而出現心理創傷的反應，可以參考以下的一些建議，減輕創傷帶來的影響。



1. 讓身體安和穩

我們可透過一些身體練習和舒展，讓仍停留在身體記憶中的應急反應慢慢平伏下來，回到安定和平穩的狀態。例子包括：

- i. 練習平穩自然的呼吸。
- ii. 找一張椅子坐下，雙腳平放（腳板貼地），腰背稍直，雙手自然放在大腿上，身體感受安穩的感覺。
- iii. 無論坐著或站著，都可以做一些伸展動作，好像運動員在比賽前做的熱身練習，甚至只是「伸伸懶腰」，讓手、腳、腰背等不同身體部分得到放鬆舒展，讓自己再感覺「我能夠幫自己定下來」。

另外還可參考社會福利署臨床心理服務科即將出版的「越過心理創傷的縈繞」一書內的一些自助小貼士。



2. 體會身處現在的一刻

在早期的階段，暫時避免接觸容易挑起恐懼回憶的事物是需要的，讓身心有機會脫離應急反應狀態。例如若果在某商場中遇到暴力事件，可因應個別的情況，決定是否要暫時避免踏足某商場或附近的地方。相反，多到郊外或公園走走，接觸大自然，聞聞花草的香味，聽聽雀鳥的叫聲，摸摸樹葉的感覺，透過五官的感覺體會身處現在的一刻，讓身心接收現在是安穩的訊息。當大腦和身體不再輕易跳進應急反應模式後，才逐漸嘗試踏足以前容易挑起恐懼回憶的地方（此部分可與臨床心理學家或輔導員商討計劃）。



3.重建信任

人為的創傷容易摧毀我們對人的信任，尤其是如果傷害和背叛是由所信任的人作出的。感覺與人保持距離，是一種保護自己的方法。但若長期這樣便會令人持續保持警覺狀態，以提防別人，容易出現情緒緊張、低落和孤單感，同時也會將真正關心自己的人推開，令情況沒有得到改善。若願意踏出一步，可以循序漸進的方是慢慢參與一些社交活動，重建自信和信任的關係。



4.我可選擇

自我無力感是另一個容易出現的影響，覺得在危險中不能保護自己，或身邊的人。自責、羞愧、無助感都可能湧現。正如之前提及，有些應急反應是不由自主的，這並不是軟弱的表現。我們應要接納自己的反應，身邊的親友也不要怪責，相反應以諒解的態度去支持受傷的人。同時，也可嘗試去做一些事情把無助感轉成「我可選擇去做一些事」信念。例如有些人選擇去學習強身健體的運動，增加保護自己的能力和信心；有些人選擇去幫助別人或多關心家人；有些人選擇去關心社會或做一些藝術創作的活動，以抒發自己內心的信念和情感。事情不分大小，都可成為我們的選擇。



以上的初步簡述，希望能讓大家找到助人自助的途徑。除此以外，主動去接受心理諮詢和治療是重要的一步，詳細的治療方向，例如自我照顧和處理創傷回憶，是需要就個人獨特經驗和情況來計劃。社會福利署、一些社會服務機構和醫管局轄下的醫院，都設有臨床心理服務，有需要的市民可向有關機構查詢。



社會福利署
高級臨床心理學家
馬綺文博士

