

创伤

关于创伤

创伤事件是指有威胁到您和您身边人员的生命安全的事件发生。这样的经历，压力巨大，并对您的情绪状态有重大的影响。

一场创伤性事件可能是自然灾害如森林火灾、洪水或地震，或者也有可能是由于严重事故、身体侵犯或性侵犯、失去与您亲近的人、或其他。创伤也可以是经历许

多重重复的伤害事件（比如长时间地遭受凌虐、忽略或暴力等）。

创伤可能与您以前经历过的完全不同，而且让人怎么也想不通。经历了伤害有可能让您怀疑对自己的安全及对自己生活的掌控能力。当您又同时需要处理生活中的变化，比如找到工作、调整人际关系或搬离家园等，那么，您所面临的这些情绪问题则尤其艰难。

65%

的澳大利亚人有着
创伤事件的经历



生活中遇到一些创伤事件是常见的，高达65%的澳大利亚人在他们生活中的某个阶段会遇到创伤事件¹。年轻人对创伤事件的反应各不相同，这取决于他们以前的生活经历、个性使然、得到帮助的程度以及该创伤事件的性质，所以说，对于创伤事件是没有一个“正确”的应对方式的。大多数人遭受到创伤都会恢复良好，但有些人会有长期问题。

遭受创伤后尽快得到帮助，对您的恢复有重大影响。

创伤的影响

在创伤事件发生后，感受到强烈的情绪和情感波动，是很正常的。这些可以包括：



感情上的麻木和脱离

—— 感觉与发生的事件、他人甚至自己完全隔离了。



震惊与不可置信

—— 这件事是真的发生了



害怕 —— 死亡或受伤、孤独、无法应对或者害怕类似事件的再次发生



无助 —— 感觉您已经失控



负罪感和羞耻感 —— 因为没有阻止事件的发生，或比别人过得好，或者不能很好地做反应或没有自如应对



伤心 —— 为那些离去或已失去的东西而伤心



孤立 —— 感觉无人能理解或无人能帮助



得意 —— 为自己还活着并安全感到庆幸



愤怒与沮丧 —— 关于这件事的发生或此事的不公平



重复体验该事件 —— 通过做梦、回闪或念想



人际关系的变化 —— 身边的有些人会变得不理解不支持或没空，而其他人有可能会比以前更与您亲近

其他常见感受包括：

头痛

食欲和体重的变化

快速心跳

发抖或出汗

睡眠困难

无法集中精力

情绪变化，如情绪波动、焦虑或易发脾气

学习或工作发生困难

远离朋友与家人

无法从事正常日常活动

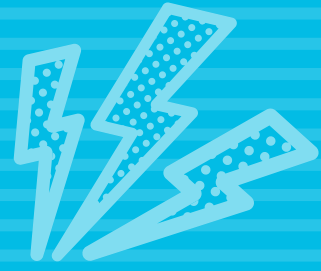
愿意冒险，包括增加酒精和其他药物的使用

逃避任何能提醒您过去创伤的事情

过度警觉与警惕。

像这样的反应是很正常的，大多数人会发现随着时间的推移，都会渐渐地好转 —— 通常是事件发生后的几天和几周内。

创伤



照顾好自己

创伤事件发生后，生活可能会变得混乱、不安定和令人困惑，所以照顾好您自己是很重要的。这些包括：

- **与人交谈，告诉他们您的经历**，并试着去理解他人的感受（只有当您感觉自己已经准备好了的时候才去做）
- **接受您所信任的人的帮助**，让您的朋友、家人或老师知道您的感受
- **花时间来锻炼和休息**，从事您喜欢的活动。
- **回到您以前习以为常的轨道中**，比如回去继续从事工作、学习、运动和其他活动。



什么是创伤后精神健康问题？

大多数人在创伤后的几个星期内开始恢复过来。有些人则有持续烦恼的症状，或发现他们的症状越来越糟糕。这可能会增加发展成心理健康问题的风险，如抑郁症、焦虑症、创伤后应激障碍(PTSD)，或带伤害性的过度饮酒和使用药物。

什么时候获得帮助

当您感受到以下任何的创伤影响时，获得帮助是很重要的：

- 持续超过两个星期
- 越来越糟
- 影响到学习、工作、您的人际关系或您喜欢做的活动
- 令人痛心与不安
- 让您有了伤害自己或他人的想法。

如果创伤症状未经治疗，随着时间的推移，有可能恶化并对您的生活产生严重影响。尽早获得帮助能减轻精神健康问题对您生活带来的影响，也能提高您全面康复的机会。



寻求帮助

如果您需要帮助，找到您能信任并让您感觉安全的人来帮助您是非常重要的。有许多的全科医生(GPs)或其他健康专业人员能帮助您康复。他们当中的许多人帮助过有过创伤经历年轻人，他们能帮助您应付压力，帮助您康复。

您的当地社区健康中心或头脑空间(headspace)中心，是良好的起点；或者您想与信任的朋友、老师或者家人谈论他们可以推荐的人。记住，除非您觉得完全的踏实与安全，您是不必谈及您的经历细节的。



欲了解更多信息，请查看您附近的头脑空间(headspace)中心或上网及电话寻求帮助，访问网站：headspace.org.au

参考文献: 'Creamer et al. (2001), 《创伤后应激障碍: 澳大利亚国家心理健康与福祉调查结果, 心理医学, 2001年》 (Post-traumatic stress disorder: findings from the Australian National Survey of Mental Health and Well-being, Psychological Medicine, 2001); 31 (7):1237-1247. <https://digital.library.adelaide.edu.au/dspace/bitstream/2440/6593/1/hdl6593.pdf>

情况简介仅作一般资料使用。它们不是也不应该作为具体医疗或健康咨询。尽管头脑空间(headspace)尽最大努力确保所有信息的准确性，头脑空间(headspace)不作任何陈述，也不保证本信息正确、最新、完整、可靠或适合任何目的。我们对因使用或依赖此信息而发生的任何直接或间接损失、损害、成本或费用不承担任何责任和义务。

本信息资源由南澳政府口译与翻译中心(Interpreting and Translating Centre)为森塔开天主教家庭服务部阿德莱德港头脑空间(Centacare Catholic Family Services' headspace Port Adelaide)项目翻译，其资金由南澳社区和社会融合部(SA Department for Communities and Social Inclusion)拨款资助。