

什麼是創傷？



創傷是你的身心對極度痛苦經歷的自然反應，這些經歷讓你感到不堪重負或威脅到你的安全感。它可能來自突發事件，如事故或襲擊，也可能來自持續的情況，比如在不安全的環境中長大。

每個人經歷創傷的方式都不同。兩個人可能經歷同樣的事件，但感受和反應完全不同，這很正常。無論創傷對你表現為何種形式，重要的是要知道你的感受是合理的。

創傷的類型

急性創傷：單一旦令人不堪重負的事件，如事故或自然災害。

慢性創傷：持續的痛苦，如生活在虐待中或面臨反覆的暴力。

複雜性創傷：經歷多次創傷事件，通常涉及你認識或信任的人。

替代性創傷：因聽到或目睹他人的創傷而深受影響。

代際創傷：創傷的持久影響隨著時間在家庭或社區中傳遞。

徵兆與影響

創傷對每個人的表現方式可能不同。常見的經歷包括：



感到不堪重負或緊張不安

恐懼、悲傷或擔憂等情緒可能感覺持續不斷或難以控制。



重溫發生的事

閃回、令人不安的記憶，或難以集中注意力。



感到疏離

情緒波動、易怒，或感覺麻木或與自己的情感隔絕。



注意到身體的變化

睡眠困難、總是感到疲倦、頭痛或心悸。



難以信任他人：

在人際關係或熟悉場所中感到不安全或不確定。



逃避觸發因素

遠離特定人群、地點或情境，及/或使用物質來應對。

成因

創傷可能源自各種不同經歷，例如：

遭受暴力或虐待

身體、情感或性方面的傷害，包含家庭暴力。

面對自然災害

經歷森林大火、洪水或其他極端氣候事件。

遭遇嚴重事故或傷害

車禍、墜落或其他危及生命的事件。

醫療創傷經歷

重大手術、長期病痛或艱難的醫療處置。

經歷失去或哀傷

親人離世、突然分離或重要關係結束。

經歷或目睹戰爭與流離失所

逃離衝突、尋求庇護或生活在不穩定環境中。

經歷創傷絕非你的錯。無論原因為何，都有方法可以應對你的感受。請記住，每個階段都能獲得支持。

辨識創傷何時及如何顯現

制定如下計劃能幫助你預備可能引發創傷反應的情境。這能讓你更容易察覺當下狀況，並採取有益心理健康的應對方式。

創傷管理計劃

預先察覺

哪些情境或觸發因素可能引發痛苦情緒？

例如：週年紀念、特定聲音、地點或互動

辨識症狀

我可能產生什麼感受或反應？

例如：思緒翻騰、身體緊繃、突然感到不安全或不堪負荷

管理

我能做些什麼來照顧自己？

例如：接地技巧、深呼吸、聯繫可信賴的人



實用策略



運用接地技巧

深呼吸、五感練習或短暫散步等方法，能幫助你更專注當下，緩解令人困擾的思緒或感受。



專注於呼吸

緩慢穩定的呼吸能幫助平靜身心。試著吸氣數四拍、屏息四拍、再呼氣四拍。



建立規律作息

固定的睡眠、飲食與日常活動，即使在充滿變數的時刻，也能幫助重建穩定感。



善待自己

療癒需要時間，有好日子也有艱難時刻都是正常的。最重要的是給予自己耐心與關懷。



進行讓身體舒適的活動

散步、伸展或瑜伽等溫和運動，能幫助釋放緊繃並提振情緒。



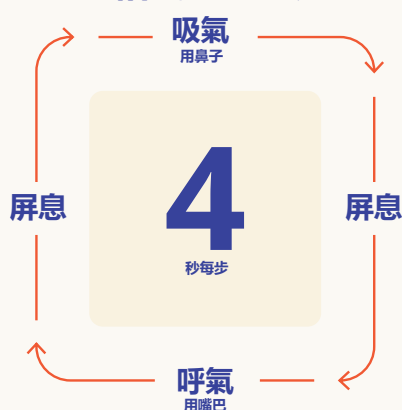
找到表達感受的方式

向信任的人傾訴、寫下想法或藝術創作，都能在安全的情境中幫助你梳理情緒。

想立即嘗試些什麼嗎？

若感到痛苦或不確定從何開始，接地技巧如**方盒呼吸法**、**順序背誦**或**運用五感**能緩解身體不適，轉移對壓力源的注意力。

箱式呼吸法



背誦技巧

你可以試著背誦：

- 字母表
- 月份，倒著背
- 你昨天做了什麼



5感技巧

尋找...



5個你能**看見**的東西



4個你能**觸摸**的東西



3個你能**聽見**的東西



2種你能**聞到**的東西



1種你能**嚐到**的東西



每人情況不同，適合他人的方法未必適合你，這很正常。

關鍵在持續嘗試，直到找到最有效的方式。

何時該尋求協助

若出現以下情況，建議諮詢專業醫療人員：

- ✓ 關於事件的不請自來記憶或閃現畫面，令人感到窒息與不安。
- ✓ 彷彿再次經歷創傷，過往的鮮明影像或身體感覺不斷重現。
- ✓ 感覺與自己或周遭環境脫節，像是隔著距離觀看生活。
- ✓ 恐懼、悲傷或憤怒的情緒持續縈繞，未曾隨時間減輕。
- ✓ 開始疏遠親友，或逃避平日喜愛的事物。
- ✓ 日常生活變得難以應付，工作、學業或責任都令你力不從心。

尋求幫助可能很困難，但這正是堅強的表現。
隨時可獲得支援，幫助你重掌主導權並對未來懷抱希望。

支援服務就在身邊

理解與處理創傷，並非必須獨自面對的課題。

前往我們的**支援工具箱**，尋找更多實用策略，並發現能提供協助的全國與地方支援服務。

支援工具箱還提供各種心理健康與福祉主題的資訊，你可以根據自身需求隨時探索。

請造訪 lifeline.org.au/trauma/services 或掃描QR碼開始尋求協助。

若此刻感到不堪負荷，生命隨時為你提供支持。

我們的服務全年無休，每週7天、每天24小時待命。

☎ 請致電 13 11 14

✉ 傳送簡訊至 0477 131 114

💬 線上即時對話請至 lifeline.org.au/crisis-chat

若生命面臨危險，請立即撥打 000。

