

什么是创伤？



创伤是身心对压倒性体验或安全感威胁的自然反应。它可能源于突发事件（如事故或袭击），也可能来自长期处境（比如在不安全环境中成长）。

每个人的创伤体验都是独特的。经历相同事件的两个人可能有完全不同的感受和反应，这很正常。无论创伤如何影响你，重要的是明白你的感受都值得被认可。

创伤类型

急性创伤：单一重大事件，如事故或自然灾害。

慢性创伤：持续性的痛苦，比如长期遭受虐待或反复面对暴力。

复杂性创伤：经历多重创伤事件，通常涉及认识或信任的人。

替代性创伤：因听闻或目睹他人创伤而受到深刻影响。

代际创伤：随时间在家庭或社区中传递的创伤持久影响。

症状与影响

创伤表现因人而异。常见表现包括：



感到不堪重负或紧张不安

恐惧、悲伤或焦虑等情绪可能持续存在或难以控制。



重现创伤经历

闪回、痛苦记忆或注意力难以集中。



情感疏离

情绪波动、易怒，或感觉麻木、与情感隔绝。



察觉身体变化

睡眠困难、持续感到疲惫、头痛或心悸。



难以信任他人：

在人际关系或熟悉环境中感到不安或不确定。



回避触发因素

远离特定人群、地点或情境，和/或依赖物质应对。

成因

创伤可能源自多种经历，例如：

遭受暴力或虐待

身体、情感或性方面的伤害，包括家庭暴力。

面对自然灾害

经历山火、洪水等极端天气事件。

遭遇严重事故或伤害

车祸、跌倒或其他危及生命的事件。

承受医疗创伤

重大手术、长期患病或艰难的治疗过程。

经历丧失或哀伤

亲人离世、突然分离或重要关系终结。

经历或目睹战争与流离失所

逃离冲突、寻求庇护或生活在动荡环境中。

经历创伤从来都不是你的错。无论原因如何，都有方法可以应对你的感受。请记住，整个过程中都能获得支持。

识别创伤何时及如何显现

制定如下计划可帮助应对可能触发创伤反应的情境。这能让你更容易觉察当前状态，并采取有益心理健康应对方式。

创伤应对计划

预判

哪些情境或触发因素会引发痛苦情绪？

例如：纪念日、特定声音、地点或人际互动

识别

我可能会产生什么感受或反应？

例如：思绪纷乱、身体紧绷、突然感到不安或不堪重负

管理

我能做些什么来关爱自己？

例如：接地技巧、深呼吸、联系可信赖的人



实用策略



运用接地技巧

深呼吸、五感练习或短暂散步等方法能帮助你更好地感知当下，缓解痛苦的想法或感受。



专注呼吸

缓慢平稳的呼吸有助于平复身心。尝试吸气四拍、屏息四拍、呼气四拍的节奏。



建立规律作息

规律的睡眠、饮食和日常活动能重建稳定感，即使在不可预测的时期。



善待自己

康复需要时间，有顺境也有逆境都很正常。最重要的是给予自己耐心与关怀。



进行舒适的运动

散步、拉伸或瑜伽等温和活动能释放紧张情绪，改善心情。



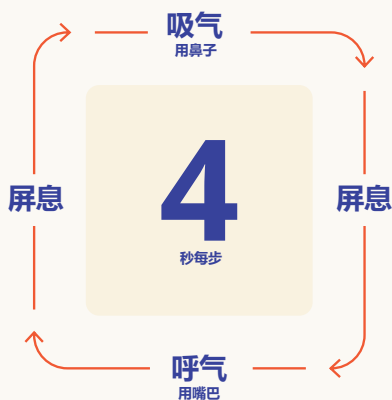
找到情绪表达方式

与信任的人倾诉、书写记录或艺术创作，都能以安全的方式处理情绪。

想立即尝试些什么？

若感到痛苦或不知从何开始，接地技巧如**方块呼吸法**、**顺序背诵**或**调动五感**能缓解身体不适，转移你的注意力。

方块呼吸法



背诵法

你可以尝试背诵：

- 字母表
- 倒背月份
- 昨日经历



5感技巧

寻找...



5个你能**看见**的事物



4个你能**触摸**的物体



3种你能**听见**的声音



2种你能**闻到**的气味



1种你能**尝到**的味道



每个人情况不同，对他人有效的方法未必适合你，这很正常。

关键是要持续尝试，直到找到最适合你的方式。

何时寻求帮助

出现以下情况时，建议咨询专业医疗人员：

- ✓ 关于事件的侵入性记忆或闪回令人不堪重负。
- ✓ 恐惧、悲伤或愤怒的情绪持续存在，未见消退。
- ✓ 仿佛正在重新经历创伤，过往的鲜明画面或身体感受不断涌现。
- ✓ 开始疏远亲友，或回避曾经喜爱的事物。
- ✓ 感到与自我或周围环境脱节，仿佛生活隔着遥远距离。
- ✓ 日常生活变得难以应对，工作、学习或责任都成为负担。

寻求帮助可能很困难，但这正是坚强的表现。
随时可获得支持，助你重掌生活并重燃希望。

支持触手可及

理解并处理创伤不必独自承担。

前往我们的**支持工具箱**，寻找更多实用策略，发现能提供帮助的全国及本地支持服务。

支持工具箱还提供涵盖广泛心理健康与福祉主题的信息，你可根据需要随时按自己的节奏查阅。

访问 lifeline.org.au/trauma/services 或扫描二维码开始获取帮助。

若此刻感到不堪重负，生命热线随时为你提供支持。

我们每周7天、每天24小时待命。

☎ 致电13 11 14

✉ 发送短信至0477 131 114

💬 在线聊天请访问lifeline.org.au/crisis-chat

若面临生命危险，请立即拨打000。

