

面對創傷壓力，我可以怎麼做？



面對創傷壓力時，若能採取主動直接的方式來因應，便賦予了自己力量。起身主動因應，將開始減輕你的無助感。

1. 主動因應表示**指認與接納創傷對你生活的影響，並且採取直接的行動來改善情況。**
2. 即便目前並未處在危機當中，仍可以主動因應。**因應是一種應該常常練習與強化的態度和習慣。**



面對創傷壓力，我可以怎麼做？

沒幫助的行為

因應創傷壓力時，下列是你應該避免的行為：



透過藥物與飲酒減來放鬆、減輕焦慮、或幫助睡眠。



遠離周遭他人。



放棄從事令你愉悅的活動或休閒。



使用憤怒控制別人。



持續迴避那些可能會提醒你想起創傷事件的人物、地點、或想法。



轉移注意力。

面對創傷壓力，我可以怎麼做？

有幫助的行為

出現令你困擾的災難/創傷回憶、影像或想法時...



提醒自己，這些只是「那件事」的回憶。



提醒自己，擁有創傷事件記憶是自然的。



嘗試與你信任的人談論它們。



接觸到那些會提醒你想起災難/創傷的事物，雖然會覺得被情緒淹沒，但通常會隨時間減輕的。

面對創傷壓力，我可以怎麼做？

災難與創傷衛教資訊

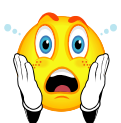
有幫助的行為

突然感到焦慮或恐慌時...

---多半由呼吸急促引發。



在運動時出現這些反應，或許無須擔心。



通常是加上錯誤的想法（如：「我快死掉、我心臟病快發作了」），才讓覺得特別難受。



放慢呼吸（參考創傷壓力的自救法寶：放鬆技巧）。



在這些感受減輕後，可繼續你手上的事情。



提醒自己採用上述的正面思考。如此，焦慮反應會逐漸減輕。



在一天中挪出時間做放鬆活動，有助於改善睡眠與專注程度，也能提供身體能量。

有 幫 助 的 行 為

感覺好像回到創傷當下，瞬間影像重現時...

---通常可能是因為接觸災難/創傷提醒物引發。



保持眼睛睜開。注意觀看周圍環境。



對自己說：「我現在正在那裡、現在是哪一年/月/天」、「我現在是安全的，事件發生在過去，而我現在正在這裡」。



動動身體，嘗試去感覺腳穩穩地踏在地上。



站起來，在周圍走動。喝杯水，並且洗手。



打電話給信任的人，告訴他所經驗到的事。



因媒體的報導而引發，試著告訴自己：「我會這樣沮喪是因為我想起了那次災難，但現在沒有災難了，而且我也很安全。」



限制瀏覽的報導，獲得所需的資訊即可。

面對創傷壓力，我可以怎麼做？

面對創傷壓力，我可以怎麼做？

有幫助的行為

出現與災難/創傷相關的夢時...



驚醒後，提醒自己「我是對夢中的經驗作反應，會感覺焦慮是因為夢，並不是現在真的有危險」。



起床，重新整頓心情，讓自己恢復「定向感」（例如：現在正在哪裡、現在幾點等）。



從事能讓你感覺愉快與平靜的活動（如：聽能令你放鬆或撫慰的音樂）。



如果可以，與某個人談話。



和醫師討論你的夢魘，有些藥可能有幫助。

面對創傷壓力，我可以怎麼做？

有幫助的行為

出現表達正面情感的困難時...



記住，這是創傷後常見的反應。



提醒自己「你不是故意要這樣，不該為了一件你也不希望發生、或是沒法子控制的事感到罪惡」。



規律地從事你喜歡的活動，可以重新燃起愉悅的感受。



採取行動，對你的親友表達關懷：寫張卡片、留下小禮物、或是打電話問候他們。

面對創傷壓力，我可以怎麼做？

災難與創傷衛教資訊

有幫助的行為

難以入睡或持續安睡時...



保持規律的上床時間。



不在睡前做費力的運動或刺激性的活動。



不在床上從事睡眠或性行為之外的其他事。



不用抽煙、飲用酒精協助入眠，或在晚上攝取有咖啡因的飲料。



不躺在床上思考或擔憂。



一直無法睡著，做些令你放鬆或愉悅的事。



白天多運動。



控制白天小睡時間在 15 分鐘內，下午 4 點後不再小睡。

面對創傷壓力，我可以怎麼做？

災難與創傷衛教資訊

有幫助的行為

易怒、生氣、暴怒時...



暫時離開現場、冷卻一下，想想發生的事。



養成每日運動的習慣，有助於正面建設性的宣洩。



和親友談論生氣的原因，為何生氣。



找出解決生氣情境的方式。



提醒自己「生氣不能讓我得到想要的，還可能會傷害到重要的關係」。



提醒自己「一直生氣沒有幫助，只會增加我的壓力，影響我的身體健康」。



如果你變得暴力，立即尋求心理衛生人員或醫師的協助。

面對創傷壓力，我可以怎麼做？

有幫助的行為

注意力困難時...



放慢步調，給自己時間去專注在你需要學習或作的事情上。



將事情寫下來。透過筆記可能會有幫助。



將工作拆成較小且可執行的單位來做。



每天計畫實際可執行的事情或工作數目。



你可能處於憂鬱狀態，而難以集中注意力，跟心理衛生人員、醫師、或親近的人討論。

面對創傷壓力，我可以怎麼做？

有幫助的行為

對自我與世界的看法轉變時...

---災難後，人們的態度發生明顯改變是常見的。



暫緩近期任何重要但非必要的生活變動，回歸比較結構性的日常生活慣例，有助於改善所要做的決定。



著手應付災後的困境會增加你的勇氣和效能感。



經歷這場災難，可以對你所重視的事物與如何使用時間，帶來積極正面的影響。



投入協助社區復原的行動。

面對創傷壓力，我可以怎麼做？

有幫助的行為

因需要完成的事務過多而感覺被壓垮時...



把關注的事情寫成清單，列出優先順序以決定最先處理的。



制訂計畫，將事務縮小為可達成的步驟。



尋找可以幫忙自己需求的單位或機構，瞭解如何聯繫。



在適當的情況下，倚靠家人、朋友和社區提供實際協助。

面對創傷壓力，我可以怎麼做？

有幫助的行為

人際關係突然改變時...



在恢復期間，明白家人與朋友是支持力量的主要形式。不要因為覺得會帶給他人負擔，而退縮不尋求支持。



瞭解與包容：「家人的復原過程並不相同」是很重要的。詢問家人朋友過得如何，而不是給建議、或是告知：「你要克服它們」。學習聆聽，並表達樂意幫助的心。

面對創傷壓力，我可以怎麼做？

有幫助的行為

喝酒、嗑藥、賭博或從事高風險的性活動時...

---物質濫用或成癮會導致嚴重的問題。



提醒自己，使用物質與成癮行為來處理所發生的事情是危險的作法，因為其會導致睡眠、人際關係、工作與健康上的問題。



取得當地的支持或矯治機構的資訊，尋求合適的協助。

面對創傷壓力，我可以怎麼做？

有幫助的行為

對自己的反應感到擔心和丟臉時...



找合適的時間與地點，與家人或朋友討論你的反應。在談之前，詢問別人：你是否可以談自己的感受。



提醒自己「我的感受是可以預期的，我不是「發瘋了」，而且那場災難也不是我的錯」。

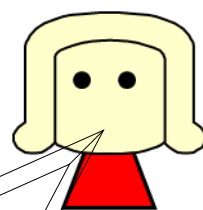


透過實際評估當時能做什麼，以修正過度自責的狀況。



如果這些感受持續了一個月或是更久，你或許可以尋求專業的協助。

面對創傷壓力，我可以怎麼做？



1. 如果你已經透過一些方法改善上述情形（而這些方法不是沒有幫助的行為），這是非常好的事情，我們鼓勵你繼續多使用這些方式。
2. 如果你還沒有開始因應或是因應無效，鼓勵你嘗試使用以上方式，並且從裡面找出對你有幫助的方法，持續練習它們。
3. 在工作場所、家庭、社區等地方，尋求能夠幫忙你的人。你並不孤單。

面對創傷壓力，我可以怎麼做？

災難與創傷衛教資訊

資料來源：

陳淑惠、龔怡文、潘元健、劉于涵（2007）。心理急救操作手冊第二版（譯）。台大心理系，台北市。

[譯自 National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD, Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006.]。

美國國家 PTSD 中心衛教文件。