

了解创伤的影响

什么是创伤？

创伤是指当人在经历了自己能力范围内无法控制的事件或社会条件，变得无法应对和失去安全感。这可能会对情感、身体、心理和（或）精神造成持久的伤害。它往往给人们带来羞耻感、孤立感和恐惧感。这也可能消极影响人对自我的价值判断，也就是我们如何对自己以及对整个世界及人际关系的价值判断。

创伤事件的例子：

- 同性恋恐惧
- 双性恋恐惧
- 跨性别恐惧
- 种族歧视
- 性别歧视
- 肢体暴力
- 情感虐待
- 心理虐待
- 性暴力、性虐待、性侵害和（或）强奸
- 严重事故或受伤
- 战争
- 流离失所
- 悲痛亲人逝世或失去重要的人

创伤是什么样的？我会有什么感觉？

身体方面

- ☐ 难以入睡或熟睡
- ☐ 做恶梦或噩梦
- ☐ 发抖和（或）容易受到惊吓
- ☐ 难以集中精力
- ☐ 过度警觉

心理（认知）方面

- ☐ 失去部分记忆，特别是与创伤相关的记忆
- ☐ 感觉自己抽离于自己的感觉、身体和（或）环境

- ☐ 过去重现和（或）违背个人意愿或无意间想起过去的创伤

情感方面

- ☐ 无助
- ☐ 绝望
- ☐ 羞耻
- ☐ 自责
- ☐ 孤立

- | | |
|---|---|
| ☐ 震惊 | ☐ 怀疑自己存在的目的/意义 |
| ☐ 强烈的恐惧、愤怒和（或）悲伤 | ☐ 怀疑自己的身份与意义/价值 |
| ☐ 情感麻木 | ☐ 怀疑是否存在一种更强大的力量（即上帝、真主安拉、神灵等） |

精神方面

关系方面

- | | |
|---|--|
| ☐ 难以信任他人 | ☐ 感觉被抛弃和（或）被拒绝 |
| ☐ 难以维持关系 | ☐ 回避会让你想起过去创伤的人物、地方或事物。 |
| ☐ 难以有身体和（或）性亲密关系 | |

激发物

激发物是指可能导致或引起一种违背自己意愿并且无法控制的反应（如哭闹、恐慌、愤怒或心烦、发抖、呕吐等）的人物、地点、事件或情况。

激发物会触发身体和大脑内的应激反应，其中包括：

- **争执：** 咬牙、紧绷双手或双臂；感觉需要捍卫自己；与人争执
- **逃跑：** 离开所处环境；逃跑；对某个人或一群人移开自己的身体；避开某些情况、话题和（或）人；避免眼神接触
- **定格：** 沉默不语；屏住呼吸；感觉自己动弹不得

激发物可能包括：某个长得像伤害过你的人；与创伤经历有关的物品或地点，或者是一天、一周、一月或一年当中的某个时间；让你想起创伤经历的声音、气味和（或）味道；他人受到伤害的情况。

你有没有注意到自己在遇到哪些激发物会出现情绪反应？
