



創傷後壓力 解困 3 大步驟

壓力有很多種，我們日常遇到的壓力一般都可以克服，但創傷性事件引發的壓力卻不是輕易可以淡化，若發展成「創傷後壓力疾患」而未能及時處理，可能會影響一生。

你 或身邊的親人、朋友、同事可曾以下的經歷：親身經歷或目睹一件有死亡威脅或嚴重受傷的事件；感到極度驚慌、無助或恐怖；主觀性感到麻木、解離或失去情感反應；對四周環境的知覺減弱；失去現實感或自我感；不能回憶創傷事件的重要部分；反覆出現影像、思想、夢境、錯覺、體驗創傷事件重演或暴露於與創傷事件有關的情境時感到十分痛苦；持續逃避與此創傷有關的一切；難入睡或熟睡、易怒、精神難以集中、過分警覺、過度驚嚇反應。如果有的話，這篇文章就是為你而寫的！

由不尋常事件引發

壓力是一種很正常的反應，我們每當遇上一些重大事件時都會產生壓力，例如結婚、離婚、懷孕、親人去世、新工上任或辭職、財政問題等等。但當我們遇上創傷時，那種壓力便往往超出我們可以抗衡的範圍。創傷事件如突然死亡、嚴重受傷、性暴力行為或大災難等，都會令我們身心留下長久的烙印；其中包括失去安全感、對別人失去信任、自我懷疑或內疚感，以致對自己信仰的動搖。

那麼，到底創傷後壓力是怎樣發展出來的？創傷後壓力反應其實是指人在經歷一些「不尋常」的事後所引發的「正常」反應。這些「正常」反應一般會維持數天或數星期，嚴重的程度會逐漸減退。假如這些反應持續超過一個月，那便可能發展成為「創傷後壓力疾患」。根據美國的資料顯示，在經歷創傷後，8%的男士及20%的女士會發展為「創傷後壓力疾患」，而在這批人中，大約30%的人會發展為慢性的「創傷後壓力疾患」而影響他們的一生。慢性的「創傷後壓力疾患」是指病徵會反反覆覆、時好時壞地浮現。

遇壓力處理步驟

步驟一：

正確認識「創傷後壓力疾患」的徵狀。突如其來的創傷或打擊會造成不能磨滅的記憶又或短暫失憶，創傷的記憶或片段很多時會在我們防不勝防下出現又出現，又或令我們的腦袋霎時一片空白。但不用怕，這只是我們的腦袋需要空間及時間去處理突如其來的強烈刺激。

步驟二：

認識有哪些處理方法是「幫倒忙」的。我們經常會誤用一些幫不了忙的方法，這些方法不但沒有作用，反而會令徵狀持續得更久。其中包括：

- 逃避一切會令我們回想起創傷事件的事，如對話、人物、地方、活動、甚或思想；
- 與自己的感覺隔絕或拒絕與有關的人聯繫；
- 時常提高警覺。

步驟三：

與專業輔導員聯絡。創傷的記憶雖不能抹走，但所引發的壓力是可以有效處理的，關鍵是愈早求助，成效愈好！



Profile



張錦紅

香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於1991年成立「僱員發展服務」，另於2005年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。
網址：www.fourdimensions.org