



DIVISION OF CLINICAL PSYCHOLOGY

The Hong Kong Psychological Society

香港心理學會臨床心理學組

G. P. O. Box 9828, Hong Kong

香港郵政總局郵箱 9828 號

<http://rouge.hkps.org.hk/dcp/>

創傷自療法

「創傷」(TRAUMA)

「創傷」指經歷重大災難時所受到的嚴重傷害。這種傷害可能是身體方面的，也可能是心理方面的，而身體上的創傷亦會帶來心靈上的震驚。這些不幸事件並非經常發生，而一旦遇到，任何人都會感到非常困擾。這些事件通常對個人或親友的生命財產構成嚴重威脅或損害；而受創傷的人可以是災難中的直接受害者，也可以只是旁觀者。

受創傷後的反應

一般人在面對重大打擊時，都會用盡全力應付，各種情緒反應往往要到事件過後，才會一一浮現。這些反應可以立刻出現，也可以在打擊過後數月甚至數年後才出現，它們可以歸納為以下三類：

經常在腦海中反覆浮現當時情景；時常發惡夢；當時的感覺不時突然湧上心頭；容易觸景傷情，而且情緒非常激動。

設法避開一切與該次打擊有關的思想、感情、活動或場合，對周圍事物，變得麻木。有些人可能否認自己有受創的感覺，亦可能漸漸感到無助和失去控制。

長期有以下的癥狀，如失眠、煩燥、易怒、注意力渙散、高度警覺、容易受驚並且反應劇烈；接觸到與創傷事件有關的事物，會產生各種生理反應，如頭暈、心跳加促、呼吸急促、臉色發白等。

若以上的反應持續六個月以上，並明顯地影響個人的正常生活，這是一種比較嚴重的情況，稱為「創傷後壓力症」(POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER)，當事人需要尋求專業人士(如臨床心理學家、精神科醫生、輔導員、社會工作者等)的幫助。

應付創傷事件的方法

用積極的態度面對創傷事件，會使人對生命有更豐富的體驗，而且對自己有更深入的認識。以下介紹幾種克服創傷事件的途徑：

(一)自助方式

甲．找一個安靜舒適的地方，令自己鬆弛下來；回顧整個創傷事件，重新感受當時的情緒和生理反應，並做下列各項，逐一體會自己的感受：

哪部份的經驗令你最難受？

在這事件中你失去什麼？(健康？財產？親人？信心？安全感？)

你用什麼方法應付？

在這創傷經驗中你得到什麼？

在回想過程中，如果你感到困難或情緒激動，可以深呼吸，放鬆自己，告訴自己「平靜下來」、「我可以應付」，然後再深呼吸幾次，就會鬆弛下來。如果你們未能放鬆，可以嘗試「丁」項的鬆弛練習。

乙．參加一些消閒的康樂活動，令自己愉快。

丙．暫時變換生活安排，休息一下。

丁．若無法做到以上各項，下列的鬆弛練習會對你有幫助：

舒適地靠在椅背上或躺下來；慢慢地吸氣和呼氣；每次呼氣時，對自己說：「很平靜」、「我可以應付」；慢慢呼氣時，放鬆下唇和下顎（因為許多人沮喪不快時，部會咬牙切齒）；接著放鬆肩膀和雙手；漸漸放鬆時，試試細想一些快樂的事情；儘量享受這種鬆弛狀態；在練習中，若感到緊張，立刻停下來，回想過去比較輕鬆的情景。

(二)向他人傾訴

甲．向一個自己信賴或有類似經歷的人傾訴自己的經驗和感受。

乙．傾訴的內容，可以參考(一)甲項。

(三)尋求專業人士幫助

若上述方法均未能奏效，便要尋找專業人士(如臨床心理學家、精神科醫生、輔導員、社會工作者等)的幫助。本港不少機構可以為市民提供臨床心理學服務，包括醫院管理局精神科服務，社會福利署及一些志願機構(如香港家庭福利會、香港基督教服務處、香港基督教家庭服務中心、楊震社會服務中心、明愛中心等)。

結論

創傷事件引起的反應因人而異，並不是每個人受到創傷後，都會產生困擾，因為許多因素都會影響我們的反應，譬如創傷事件的本質、個別的性格差異和應變能力、對事件的心理準備和看法、以往的經歷、外在的環境和親友的支持等等。它們互相影響，在我們克服創傷的過程中，產生重大的作用。最後，必須強調，我們經歷創傷事件後，若能夠面對和化解當中的痛苦，重新積極投入生活，我們可以因此變得更加堅強、更加成熟。