

創傷壓力反應的因應自助小錦囊

來源：美國國家 PTSD 中心 編譯改寫：蘇逸人臨床心理師

主動因應的重要性

當你開始採取直接行動，因應壓力反應與創傷後的問題，便賦予了自己力量。起身主動因應，將開始減輕你的無助感。

- ✚ 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。
- ✚ 即便目前你並未處在危機當中，仍然可以主動因應。因應是一種應該常常練習與強化的態度和習慣。

復原的過程

了解復原如何發生，會讓你更可以掌控復原歷程。

- ✚ 復原是一種持續、日常、漸進的過程，而非突然好轉。
- ✚ 創傷後，某些反應持續出現是正常情形，這是身體與心靈正常的運作與反應方式。
- ✚ 痊癒並不等於完全忘記創傷，或是當想到它們時完全不再痛苦。
- ✚ 痊癒可能指稱你的症狀變少、症狀的影響減輕、你自信能夠因應創傷記憶與反應、或是你對情緒的管控能力改善。

因應創傷壓力反應：沒有幫助的行為

下列是你應該避免使用的因應行為：

- ✚ 透過藥物與飲酒減輕焦慮、放鬆、阻斷思考相關壓力經驗，或幫助睡眠：整體而言，使用藥物與飲酒的壞處多於好處。
- ✚ 遠離周遭他人：當你處於不與他人來往的孤立狀態，也意味你失去社會支持、友誼、和人聯繫的親密感，並且會較常獨自一人擔憂與出現無助感。
- ✚ 放棄從事令你愉悅的活動或休閒活動：這會降低出現良好感受與成就感的機會，提高產生憂鬱情緒的可能。
- ✚ 使用憤怒控制別人：憤怒會引起他人懼怕而離開你，憤怒雖然會暫時讓你離開負面情緒，但也會失去與親友的正向聯繫及幫忙。
- ✚ 持續迴避提醒你想起創傷事件的人物、地點、或想法：逃避有關創傷的想法雖然表面上暫時有效，但是長期而言並不會改善情緒困擾，並且會妨礙你對壓力反應的主動因應。
- ✚ 全心全意地長時間投入工作，企圖避免想起創傷的困擾記憶。

因應創傷壓力反應：有幫助的行為

過去的研究與實際經驗顯示，有許多方式能改善我們對創傷後壓力反應的因應。如果你出現了下列症狀，不妨試著從事這些你可以作的事情：

令你困擾的創傷回憶、影像、或想法

- ✚ 提醒你自己，這些只是「那件事」的回憶。
- ✚ 提醒你自己，擁有某些創傷事件的記憶是自然的。
- ✚ 嘗試與你信任的人談論它們。
- ✚ 記得，提醒你想起創傷的事物雖然會讓你感覺被情緒淹沒，它們通常會隨時間減輕。

突然感到焦慮或恐慌

常見的創傷壓力反應，通常也會出現心悸、頭昏眼花或神色呆滯，而它們多半由呼吸急促引發。如果出現這些現象，請記得：

- ✚ 這些身體反應並不危險，如果你運動時出現這些反應，或許你不用擔心。
- ✚ 通常是加上錯誤且令人可怕的想法（像是「我快死掉了、我心臟病快發作了、我快失控了」），才讓這些反應變得特別難受。
- ✚ 放慢你的呼吸可能會有幫助。
- ✚ 這些感受很快會消失，在它們減輕後，你可以繼續進行手上的事情。
- ✚ 每次當這些焦慮反應出現時，都持續提醒自己採用這些正面思考，如此，會逐漸地讓這些焦慮反應減輕。經常這樣練習，會比較容易應付這些焦慮與恐慌反應。

感覺好像創傷又將要發生（亦稱瞬間影像重現）

典型的創傷後壓力反應，你會感覺自己好像回到創傷當時，重新體驗創傷。然而，事實上你正身處於現在的環境，而創傷是發生在過去的事情。如果出現時，請記得：

- ✚ 保持眼睛睜開。觀看你周遭的環境，認真注意你現在正在哪裡。
- ✚ 對你自己說話，提醒自己「我現在正在〔什麼地方〕、現在是〔何年/何月/何日〕」與「我現在是安全的。創傷事件發生在過去，而我現在正在這裡」。
- ✚ 動動身體，嘗試去感覺自己的腳穩穩地踏在地上。
- ✚ 站起來，在周圍環境走動。喝杯水，並且洗手。
- ✚ 打電話給你信任的人，告訴他（們）你現在經驗到的事情。
- ✚ 提醒你自己：「這是常見的創傷壓力反應」。
- ✚ 告知心理衛生專業人員或醫師，這個瞬間影像重現的經驗。

創傷相關的夢與惡夢

- ✚ 如果你從惡夢中恐慌的醒來，提醒你自己：「我現在是在對夢中的經驗作反應，而這是為什麼我現在會感覺焦慮，並不是現在真的有危險」。
- ✚ 不妨起床，重新整頓心情，讓自己恢復定向感（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（如聆聽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，某些處方藥物可能會有幫助。

難以入睡或持續睡著

- ✚ 保持規律的上床時間。
- ✚ 不在接近睡覺時從事費力的運動或刺激性活動（如競賽性遊戲或看刺激的電影）。
- ✚ 不在床上（或睡覺的地方）從事睡眠或性行為之外的其他事情。

- ✚ 不抽煙、不使用酒精協助入眠，也不要晚上攝取含有咖啡因的飲料，這些都可能干擾入眠。
- ✚ 不躺在床上思考或擔憂。
- ✚ 如果一直無法睡著（20-30分鐘），起身下床，從事會令你放鬆或愉悅的事情，像是閱讀讓你平靜的書，喝杯溫牛奶，或平靜的活動。

易怒、生氣、與暴怒

- ✚ 當你憤怒時，提醒自己暫時離開現場，讓自己冷卻，好好想一想發生的事情。
- ✚ 養成每日運動的習慣。運動會減少身體緊張，有助於以正面建設性的方式宣洩憤怒。
- ✚ 記得，維持生氣狀態並沒有幫助。這只會增加你的壓力，並且影響身體健康。
- ✚ 與心理衛生專業人員或醫師討論你的生氣，不妨參與憤怒管理的課程。
- ✚ 如果你對親友爆發生氣，在你覺得可以與他們談論時，盡快找時間和他們講。讓他們知道你的感受，以及目前正採取什麼方法因應你的情緒。

注意力困難

- ✚ 讓自己放慢步調，給自己時間去專注你需要學習或作的事情上。
- ✚ 將事情寫下來。學習透過筆記列表可能會有幫助。
- ✚ 將要做的工作拆成較小且可執行的單位來做。
- ✚ 每一天計畫實際可執行的事情或工作數目。
- ✚ 你或許可能處於憂鬱狀態，許多經歷憂鬱狀態的人會難以集中注意力。這部分也是你可以和心理衛生專業人員、醫師、或親近的人討論的事。

表達正面情感的困難

- ✚ 記得，這是創傷後的常見反應。
- ✚ 提醒自己「我並不是故意想要這樣做，我不應該為了一件自己不希望發生或是沒法子控制的事情感到罪惡」。
- ✚ 規律從事你喜歡（或以前喜歡）的活動。有時，這些活動可以重新燃起愉悅的感受。
- ✚ 採取行動，透過一些小方法對你所愛的親友表達關懷：寫張卡片、留下小禮物、或是打電話問候他們。

最後的小提醒

- ✚ 提醒自己，如果你已經透過一些方法改善上述症狀（而這些方法不是沒有幫助的行為），這是很好的事情，我們鼓勵你繼續多使用這些有效的方式。
- ✚ 如果你出現某些症狀，但是尚未開始因應或是因應無效，我們鼓勵你嘗試使用以上列出的因應方式，並從裡面找出有幫助的方法，持續練習它們。這就像學習一樣新事物（像是騎腳踏車或做菜），練習越多，越有效。不妨試著與心理衛生專業人員或醫師討論這些部分。
- ✚ 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。