

澳大利亞鳳凰會

# 什麼是 創傷？

任何涉及實際或威脅死亡、嚴重傷害或性暴力的事件，都有可能造成創傷。

幾乎每個經歷過創傷的人都會在情感上受到影響，但並不是每個人都會以同樣的方式做出反應。大多數人會在家人和朋友的幫助下，在一周或兩周內康復。對於某些人來說，後果會是持久的。

## 創傷性事件可以包括

- 遭遇嚴重事故、人身攻擊、戰爭、自然災害、性侵犯或虐待
- 目睹這些事件發生在另一個人身上
- 得知朋友或家人突然死亡（例如，由于襲擊或事故）、經歷危及生命的事件或受重傷。

## 創傷事件很常見

大多數人一生中至少會經歷一次創傷性事件。在澳大利亞，最常見的創傷事件是：

- 親人意外死亡
- 看到有人受重傷或死亡，或意外看到屍體
- 遭遇危及生命的車禍

創傷性事件涵蓋的經歷廣泛。有些，如車禍，是一次性的、突然和意料之外的事件。其他創傷性事件，例如童年性虐待，可能會在很長一段時間內反復發生。兩種類型的創傷事件都會對大多數人造成情緒困擾，並可能導致創傷後應激障礙（PTSD）。

創傷性事件往往令人難以承受。這會使經歷過創傷性事件的人難以思考并接受所發生的事情。如果您有一天覺得能夠做到時，您就會理解這點。這種經歷很可能與他們之前經歷過的任何事情都大不相同。



## 澳大利亞鳳凰會

我們可能很難弄清楚過去究竟發生了什麼事情，有時這會讓人們懷疑他們一直相信的事情。例如，在經歷創傷性事件後，一個人可能不再相信世界是一個安全的地方，人們通常都是好人，或者他們可以控制發生在他們身上的事情。當人們談論在創傷性事件後他們的世界支離破碎時，他們通常是在談論這些信念正在被打破。

其他高壓力事件，例如關係破裂或因自然原因失去親人，是很難應對的經歷並且會影響一個人的心理健康，但不會像上述事件那樣被認為是創傷性事件。這點很重要，因為幫助人們從創傷中恢復的建議治療方法，不同于針對其他高壓力生活事件引起的心理健康問題的建議方法。

## 創傷與兒童

與成人一樣，兒童可能會因直接參與創傷事件或目睹另一個人經歷創傷而受到情緒影響。得知與他們親近的人例如朋友或家人的突然死亡、經歷危及生命的事件或受重傷，也可能對兒童造成創傷。

對於 6 歲以下的兒童，如果該人是父母或照顧者，則這種情況尤其可能發生。

**大約三分之二的兒童在 16 歲前都會經歷潛在的創傷性事件。**

## 向孩子解釋創傷

如果您的孩子經歷過創傷性事件，以他們能夠理解的方式與他們討論很重要。以下貼士可能會有所幫助：

- 讓他們知道創傷是常見的，情緒激動是可以的，例如，「有時發生的事情真的很可怕，之後很長一段時間你都會感到害怕」。
- 讓他們知道這件事不是他們的錯，例如，「像[創傷性事件]這樣的事情可能發生在任何人身上；這不是你的錯」。
- 提供保證，例如，「要記住的重要一點是，你現在是安全的」。「任何時候你對發生的事情感到害怕或不安，我都會在這裏幫助你」。
- 鼓勵他們公開談論他們的感受，并嘗試了解他們可能有的任何擔憂或他們正在經歷的困難，例如，「關於[創傷性事件]，有什麼是令你特別擔心的？」