

## 心灵创伤

心灵创伤是对威胁到您本人或您周围的人的生命或安全的事件的情绪反应。

心灵创伤事件可能包括暴力、悲伤和损失、事故、迫害、侵犯人权和被迫流浪等。被迫流浪往往发生在战争或国内冲突的背景下，其典型特点是极端困难、不安全和长期的不确定性。<sup>1</sup>

心灵创伤也可能是由于长期反复发生的诸如虐待、忽视或暴力等心灵创伤事件造成的。

心灵创伤可能与您以前经历过的任何事情都很不相同，很难理解它的含义。经历心灵创伤可能会让您对自己的安全和对生活的控制产生许多疑问。如果您还必须处理生活中的其他变化，比如搬到新的国家、试图寻找住房或工作、适应新的文化，那么处理这些感受就会特别困难。每个人对重大事件的体验和反应都不相同：一件事情对一个人会造成心灵创伤，对另一个人却可能就不会。所以，不能将自己的经历、体验跟别人的相比较。

经历心灵创伤是重大事件后的正常反应。这与心灵创伤后应激障碍（PTSD）不同，后者是一种持续时间较长的病症，需要正式的诊断和专业帮助。关于PTSD的更多信息，请参见PTSD简介。

有时，在经历心灵创伤之后，会出现PTSD、抑郁或焦虑。所以，您在经历心灵创伤后的几周内，必须留意自己的感受、体验。如果您的症状影响到您的日常生活，使您无法上班、上学妨碍您的正常活动，或者有任何疑虑，请您去看医生。关于抑郁和焦虑的更多信息，请见关于抑郁和焦虑的宣传资料。

## 心灵创伤的后果

在心灵创伤事件之后，情绪和感觉很强烈是正常的。这些情绪和感觉可能包括：

- 情绪麻木
- 与所发生的事情、其他人的关系——甚至跟您自己疏远
- 对发生的事件感到震惊、难以置信
- 害怕死亡或受伤害，害怕孤独，害怕无法应对，或者害怕事件再次发生
- 感到孤独无助
- 因为未能阻止事件的发生，或者因为比别人过得好，或者因为没有做出更好的反应或应对措施而感到内疚或羞愧
- 对已经逝去或失去的东西感到悲伤
- 孤独感——觉得没有人理解或帮助自己
- 欢喜——因为活着和安全感到喜悦
- 对事件或事件的不公平感到愤怒、沮丧。

## 常见的其他体验包括：

- 正常的日常活动出现问题
- 做冒险的事，包括比以前多喝酒或使用毒品
- 避免容易联想起以往心灵创伤的局面
- 睡眠困难
- 做噩梦
- 在做梦、回想往事或想事情的时候会重新体验到所发生的事件
- 头痛
- 食欲和体重的变化
- 心跳加速
- 颤抖或出汗
- 难以集中精力
- 情绪变化，如情绪波动、焦虑或脾气急躁

<sup>1</sup> Facts & Figures - FASSTT <https://www.fasstt.org.au/facts-figures/>



- 人际关系的变化：有些人可能显得不愿意或不能够帮助别人，而另一些人对别人却可能显得比以前更亲热
- 学习或工作上的困难
- 跟朋友家人疏远
- 过于警惕或有戒心

## 照顾好自己

经历心灵创伤事件是令人不安和困惑的。重要的是要做一些事情来照顾自己，包括：

- 当您准备好的时候，告诉别人您的体验，也尽力了解其他人的体验
- 确定哪些媒体报道您能够正确对待，避免观看或阅读使您感到不安的话题
- 从您信得过的人那里获得帮助，包括您的朋友家人，让他们知道您的感受
- 恢复正常工作，如上班、上学、参加体育团体以及开展其他活动
- 留出时间锻炼、休息以及进行自己喜欢的活动。

## 什么时候寻求帮助

您必须得到帮助，如果正在经受下列心灵创伤的影响，就应该看医生：

- 症状越来越严重
- 影响您上学、上班，或者影响您的人际关系，或者影响您喜欢的活动
- 使您感到痛苦或不安
- 使您想到要伤害自己或别人。

### 关于本资料

这些信息不是医疗建议，只是一般常识，并没有考虑到您的个人情况、身体健康、精神状态或精神健康要求。请不要利用这些信息来诊断或治疗您自己或别人的疾病，不要因为这份资料中的某些内容而忽视医疗建议或延迟寻求医疗建议。任何医疗问题都应向具备资历的医务人员咨询。如有疑问，请务必寻求医疗建议。

本资料改编自 headspace 发布的信息。原始信息可在此查看：

<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Trauma-web.pdf>

如果心灵创伤的症状随着时间的推移而加重，并对您的生活产生了严重影响，那么您必须尽早获得帮助、去看医生，以减少精神健康问题对您生活的影响，增加完全康复的机会。

在寻求精神健康帮助的时候，最好从您的医生开始。这个系列的资料中有一份传单题为 *Getting Professional Mental Health Help*（《获得专业精神健康帮助》）介绍了关于寻求专业帮助的更多信息。

您也可以联系澳大利亚酷刑与心灵创伤幸存者服务论坛（The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma，简称FASSTT）。FASSTT是由澳大利亚八个专业康复机构组成的网络，为从海外来到澳大利亚的酷刑与心灵创伤幸存者提供服务。澳大利亚的每个州和地区都有一个FASSTT成员机构。详情请见：

<https://www.fasstt.org.au/>。

## 如果您现在需要帮助

如果您认为有人可能会伤害自己或他人，请寻求紧急帮助。

### 拨打紧急服务电话

打电话三个零(000)

### 呼叫生命线

请打电话 13 11 14

其他来源包括：

Black Dog Institute.

[https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAIaIQobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzFD\\_BwE](https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAIaIQobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzFD_BwE)

The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT

Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer 和照顾者小组为本资料提供了宝贵的信息。

本资料由下列机构编写：

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

