

心靈創傷

心靈創傷是對威脅到您本人或您周圍的人的生命或安全的事件的情緒反應。

心靈創傷事件可能包括暴力、悲傷和損失、事故、迫害、侵犯人權和被迫流浪等。被迫流浪往往發生在戰爭或國內衝突的背景下，其典型特點是極端困難、不安全和長期的不確定性。¹

心靈創傷也可能是由於長期反復發生的諸如虐待、忽視或暴力等心靈創傷事件造成的。

心靈創傷可能與您以前經歷過的任何事情都很不相同，很難理解它的含義。經歷心靈創傷可能會讓您對自己的安全和對生活的控制產生許多疑問。如果您還必須處理生活中的其他變化，比如搬到新的國家、試圖尋找住房或工作、適應新的文化，那麼處理這些感受就會特別困難。每個人對重大事件的體驗和反應都不相同：一件事情對一個人會造成心靈創傷，對另一個人卻可能就不會。所以，不能將自己的經歷、體驗跟別人的相比較。

經歷心靈創傷是重大事件後的正常反應。這與心靈創傷後應激障礙（PTSD）不同，後者是一種持續時間較長的病症，需要正式的診斷和專業幫助。關於PTSD的更多資訊，請參見PTSD簡介。

有時，在經歷心靈創傷之後，會出現PTSD、抑鬱或焦慮。所以，您在經歷心靈創傷後的幾周內，必須留意自己的感受、體驗。如果您的症狀影響到您的日常生活，使您無法上班、上學妨礙您的正常活動，或者有任何疑慮，請您去看醫生。關於抑鬱和焦慮的更多資訊，請見關於抑鬱和焦慮的宣傳資料。

心靈創傷的後果

在心靈創傷事件之後，情緒和感覺很強烈是正常的。這些情緒和感覺可能包括：

- 情緒麻木
- 與所發生的事情、其他人的關係——甚至跟您自己疏遠
- 對發生的事件感到震驚、難以置信
- 害怕死亡或受傷害，害怕孤獨，害怕無法應對，或者害怕事件再次發生
- 感到孤獨無助
- 因為未能阻止事件的發生，或者因為比別人過得好，或者因為沒有做出更好的反應或應對措施而感到內疚或羞愧
- 對已經逝去或失去的東西感到悲傷
- 孤獨感——覺得沒有人理解或幫助自己
- 歡喜——因為活著和安全感到喜悅
- 對事件或事件的不公平感到憤怒、沮喪。

常見的其他體驗包括：

- 正常的日常活動出現問題
- 做冒險的事，包括比以前多喝酒或使用毒品
- 避免容易聯想起以往心靈創傷的局面
- 睡眠困難
- 做噩夢
- 在做夢、回想往事或想事情的時候會重新體驗到所發生的事件
- 頭痛
- 食欲和體重的變化
- 心跳加速
- 顫抖或出汗
- 難以集中精力
- 情緒變化，如情緒波動、焦慮或脾氣急躁

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



- 人際關係的變化：有些人可能顯得不願意或不能夠幫助別人，而另一些人對別人卻可能顯得比以前更親熱
- 學習或工作上的困難
- 跟朋友家人疏遠
- 過於警惕或有戒心

照顧好自己

經歷心靈創傷事件是令人不安和困惑的。重要的是要做一些事情來照顧自己，包括：

- 當您準備好的時候，告訴別人您的體驗，也盡力瞭解其他人的體驗
- 確定哪些媒體報導您能夠正確對待，避免觀看或閱讀使您感到不安的話題
- 從您信得過的人那裡獲得幫助，包括您的朋友家人，讓他們知道您的感受
- 恢復正常工作，如上班、上學、參加體育團體以及開展其他活動
- 留出時間鍛煉、休息以及進行自己喜歡的活動。

什麼時候尋求幫助

您必須得到幫助，如果正在經受下列心靈創傷的影響，就應該看醫生：

- 症狀越來越嚴重
- 影響您上學、上班，或者影響您的人際關係，或者影響您喜歡的活動
- 使您感到痛苦或不安
- 使您想到要傷害自己或別人。

關於本資料

這些資訊不是醫療建議，只是一般常識，並沒有考慮到您的個人情況、身體健康、精神狀態或精神健康要求。請不要利用這些資訊來診斷或治療您自己或別人的疾病，不要因為這份資料中的某些內容而忽視醫療建議或延遲尋求醫療建議。任何醫療問題都應向具備資歷的醫務人員諮詢。如有疑問，請務必尋求醫療建議。

本資料改編自 headspace 發佈的資訊。原始資訊可在此查看：

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

2021年出版

如果心靈創傷的症狀隨著時間的推移而加重，並對您的生活產生了嚴重影響，那麼您必須儘早獲得幫助、去看醫生，以減少精神健康問題對您生活的影響，增加完全康復的機會。

在尋求精神健康幫助的時候，最好從您的醫生開始。這個系列的資料中有一份傳單題為 *Getting Professional Mental Health Help*（《獲得專業精神健康幫助》）介紹了關於尋求專業說明的更多資訊。

您也可以聯繫澳大利亞酷刑與心靈創傷倖存者服務論壇（The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma，簡稱FASSTT）。FASSTT是由澳大利亞八個專業康復機構組成的網路，為從海外來到澳大利亞的酷刑與心靈創傷倖存者提供服務。澳大利亞的每個州和地區都有一個FASSTT成員機構。詳情請見：

<https://www.fasstt.org.au/>。

如果您現在需要幫助

如果您認為有人可能會傷害自己或他人，請尋求緊急幫助。

撥打緊急服務電話

打電話三個零(000)

呼叫生命熱線

請打電話 13 11 14

其他來源包括：

Black Dog Institute.

https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlalQobChMI797Y0reS7glVS6aWCh38SgySEAYASAAEgKzfd_BwE

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

Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer 和照顧者小組為本資料提供了寶貴的資訊。

本資料由下列機構編寫：

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

