

情緒是身體一部分，實在不容忽視。出現情緒反應是正常不過的事。你可能會感到憤怒、擔心和焦慮。短暫出現的情緒起伏可以幫助我們「熬過」困難，保護自己和他人，然而壓力和恐懼等情緒或會影響生理健康和情緒反應。

情緒低落
點算好？

創傷

生活中有時候會發生不可預見和可怕的事件。創傷是當人面對嚴重不安及無法應對之事件時的自然情緒反應。

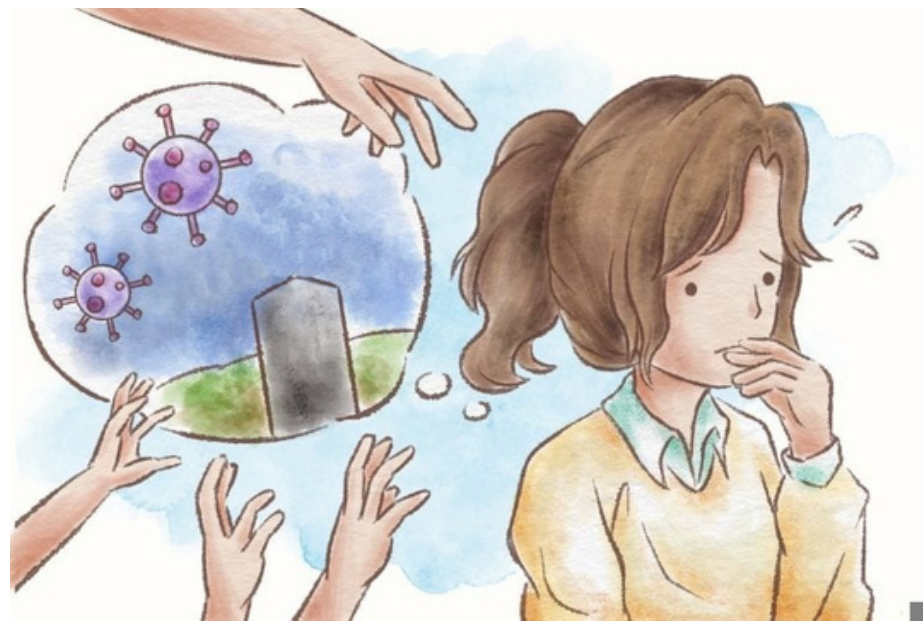
引致創傷的事件在生活中很常見。根據世界衛生組織（WHO）對 21 個國家曾經進行的一項研究顯示，不少受訪者曾目睹暴力（21.8%）或遭受暴力對待（18.8%）、經歷意外（17.7%）、戰爭（16.2%）或摯親飽受創傷（12.5%），而實際數據估計更高。

發生創傷事件後，我們當刻一般會感到震驚或拒絕接受。然而，其他反應也可能於日後浮現。每個人對潛在的創傷經歷會有不同反應。相同事件可能對某一個人影響不大，但或會讓另一個人飽受痛苦。創傷事件的倖存者可能會在事件發生數年後湧現不可預測的情緒、突然回想事件經歷、面臨人際關係緊張，以及出現頭痛或噁心等身體症狀。

一個人的身心健康、事件發生時的支援或過去經歷，以及應對技巧均會影響當事人對創傷事件的反應。

創傷有什麼症狀？

創傷的症狀會影響我們的認知、行為、情緒和身體狀態。



認知

不由自主地想起創傷事件的經歷或圖像、發惡夢、注意力及記憶力變差，以及感到失落和困惑。



行為

逃避到訪勾起創傷事件經歷的地方或進行相關活動、避免社交場合及自我孤立、對日常活動失去興趣，以及情緒失控和飽受人際關係困擾。



情緒

感到擔心、恐懼、恐慌、悲傷、麻木、疏離、內疚、羞恥，容易憤怒和暴躁。



身體狀態

處於過度警覺的狀態、容易受驚、身體疲憊、睡眠模式改變或無法入睡。感到噁心、頭暈、食慾改變、頭痛和全身疼痛。

如何應對創傷？

經歷上述症狀定必令人感到痛苦和不適。然而，這些症狀是其中一部分幫助我們身心從創傷經歷中復原的自然過程。以下一些方法，或許能幫助你應對這些情況。



不要責怪自己

理解你所經歷的事情是令人苦惱的，並提醒自己產生相關症狀屬正常現象。儘管你可能會傾向制止與事件相關的想法，但如果可以的話，請盡力嘗試逐漸面對這些想法，因為這樣能幫助你理解並接受創傷經歷。盡量不要感到生氣和沮喪，也不要責怪自己受到相關經歷影響而感到難過。



表達你的感受

與你信任的人，例如家人和摯友，談及你的經歷和感受，不要壓抑自己的感受並試圖獨自面對。盡量不要無故地避免社交場合或到訪相關地點，並與家人和朋友談談你的需求，讓他們知道你何時疲倦、需要獨處、交談或只想與某些人共處，讓大家共同協助你渡過困境。



保持有規律的時間表

避免在經歷創傷症狀期間作出任何重大決定或改變生活模式，盡量保持正常作息及恆常運動。但如果你感到疲倦，也可以讓自己休息。你可以定期進行正向活動以放鬆身心和減輕壓力，例如閱讀、聽音樂、烹飪、做運動，以及與朋友和家人相聚。此外，你也可以嘗試利用正念方法，例如呼吸練習及冥想。

如果你或摯親持續經歷影響日常生活的創傷相關症狀，請務必向心理健康專家求助。

緊記，你並不孤單！