創傷對身心內外世界的影響：症狀、疏離與康復之路

張如雅諮商心理師
中崙心理諮商所

許多人在經歷創傷後，常常面臨著許多困擾和挑戰。

本文將探討創傷對個體的影響以及他們與外界的聯繫如何被破壞。除此之外，我們還將了解創傷後可能出現的症狀，如過度警覺、記憶侵擾和封閉退縮，以及應對這些症狀的方法。最重要的是，我們將探討康復的可能性和重建連接的希望。

讓我們先來聽一個真實的故事。

Mei是一位小學老師，在某次回家過程中受到性騷擾，雖然最後安全的回到住處，但內心留下深深的創傷，並決定回到家鄉工作。回到家鄉後，她發現自己無法再像以前一樣熱愛家人和社區。事件過後留下的痛苦使他感到絕望和迷茫。他感到與周圍的人無法建立起聯繫，對宗教和哲學的回答充滿渴望和憤怒。

這個故事向我們展示了創傷如何直接地摧毀一個人原本的世界觀，讓他感到疏離和困惑。

創傷後症狀

創傷後，人們可能經歷過度警覺、記憶侵擾和封閉退縮等症狀。

他們對周圍的事物過度警覺，時刻保持警覺狀態，因為他們的大腦一直處於戰鬥或逃避的模式中。同時，他們可能被過去創傷的記憶不斷侵擾，這些記憶以生動的方式重複出現，讓他們難以釋懷。

為了避免這種痛苦，他們會採取封閉退縮的策略，讓自己進入恍惚和出神的狀態，抵制回憶的痛苦。這種機制也導致他們遺忘了一些創傷記憶，而這也成為一些人濫用酒精和藥物、抑鬱和分離等問題的原因。

康復之路

儘管創傷帶來的影響很大，但是康復是可能的。許多人通過採取積極的應對策略和尋求專業支持來恢復和重建他們與世界的連接。其中一些策略包括尋求心理治療的幫助，建立支持網絡，參加康復小組或活動等。此外，科學研究也在不斷探索創傷相關疾病的原因和治療方法，為康復提供更多的希望和機會。

自我照顧和支持系統

在康復過程中，個人的自我照顧和自我支持至關重要。

建立良好的心理健康習慣，如保持規律的睡眠和飲食、積極參與運動等，可以幫助促進康復。此外，尋求情感上的支持，與親友分享內心感受，以及參加支持性的活動和社區組織，也有助於重建失去的安全感和信任感。

專業幫助的途徑

如果你或身邊的人需要幫助和支持，不要猶豫去尋求專業幫助。心理諮詢師、臨床諮商師、身心科、支持熱線和機構等都可以提供專業的支持和指導。請記住，你並不孤單，許多人都願意伸出援手，幫助你走出創傷的陰影。

結語

創傷的影響是巨大而真實的，但康復和重建是可能的。通過理解創傷後症狀，尋求專業支持，建立自我照顧和支持系統，我們可以逐漸重建內在的力量，重建與外界的連接，並走上康復之路。無論你是受創者還是身邊的支持者，你的支持和關愛都是重要的，讓我們一起為康復和希望努力。

聯絡我們

(02) 2731 - 9731

台北市忠孝東路三段54號2F
忠孝新生捷運站3號出口1分鐘