

了解創傷，踏出創傷療癒的一步

馬偕醫院自殺防治中心 方案特約諮商心理師 葉子菁

2024.10.02

創傷，在近期心理學領域中成為重要的議題之一，在成癮的工作中，也逐漸有更多人提出，因為早年創傷經驗而導致物質濫用的情況發生（註 1）。當大家開始談創傷後，似乎人人都覺得自己曾有創傷，但也隨著越來越多人投注其中，逐漸瞭解到生活並非處處是創傷，而通往療癒之路也逐漸清晰起來。

創傷是什麼？

創傷(Trauma)，是指個體面臨重大壓力事件、或威脅事件，造成後續產生強烈的身心反應，影響個體的生活品質。當我們開始談論創傷，或許會發覺自己的經驗中，多多少少也經歷了一些創傷，小至一個珍愛物品的遺失毀損、大至失去健康或失去重要親友，都可以是創傷經驗。總的來說，造成創傷的壓力/威脅事件，可以是自然災害、意外、戰爭、身體虐待、性侵害...等等，也可以是精神上的遭受忽略、虐待、或曾經失去重要他人、失去重要關係的經驗。創傷可大可小，有可能會影響個人的心理健康，還會對日常生活、工作與人際關係造成深遠的影響，因此精神醫學上也有一個疾病的診斷為創傷後壓力症候群(Posttraumatic Stress Disorder)，簡稱 PTSD。醫學上的《精神疾病診斷與統計手冊第五版》(DSM-5)對創傷後壓力疾患診斷標準如下：

- 此人曾目擊、經驗、或被迫面對一或多種事件，牽涉實際發生或未發生，但構成威脅至死亡或身體傷害等。此人之反應包括：強烈之害怕、無助感、或恐怖感受。兒童可能以混亂或激動之行為表達。
- 此創傷事件，可以下列方式，被再度體驗：反覆之痛苦回憶或夢境，類似情境引發之強烈心理痛苦或生理反應。
- 持續逃避與此創傷有關之刺激，並有著一般反應性麻木。如避開話題、創傷地點，無法記起事件重要部分，減少重要活動與興趣，對前途悲觀，無法再愛，不期待再能有事業、婚姻、小孩、或正常壽命。
- 持續過度警醒。如難入睡或保持睡著，易怒，注意力不集中，易受驚嚇等。
- 此障礙總期間，超過一個月。
- 造成臨床上重大痛苦，或功能損害。又在壓力事件後六個月方出現，屬延遲發作型。

創傷的症狀

但話說回來，不是每個經歷創傷經驗的人都會發展出 PTSD。創傷反應的嚴重程度和持續時間因人而異，並不是所有人遇到這些狀況都會產生 PTSD，也不會事事都成為創傷，然而認識創

傷的症狀、診斷方法及可行的自我評估，是進行療癒、減少困擾的關鍵第一步。創傷後的心理與情緒反應通常相當複雜且多樣化，以下是一些常見的創傷症狀：

1. 重現創傷事件：個體可能會不由自主地回想起創傷事件，甚至會在夢中重現，這被稱為「閃回」。
2. 逃避行為：創傷後個體可能會試圖避免與創傷相關的地點、人物或活動，避免再次勾起創傷記憶。
3. 情感麻木：有些人會感到情緒變得麻木、冷漠，無法體驗到快樂，並可能與他人疏離。
4. 過度警覺：這包括睡眠障礙、易怒、焦慮或過度警戒，仿佛隨時準備應對新的危險。
5. 自我懷疑與負面信念：許多人會出現對自己、世界或他人持有負面的看法，感覺自己不值得被愛或無法信任他人。

當然，診斷是否真的為醫學上創傷的疾患，需要由專業心理師或精神科醫師進行全面的評估，也還要考慮包括個人背景、創傷事件經歷及症狀出現的頻率與持續時間等。在這裡提供一個比較簡單自我評估方法，如果懷疑有些事件造成創傷反應，不妨先問問自己：

- 你是否經常回想起或夢到該創傷事件？
- 你是否刻意避免與創傷相關的話題、地點或人？
- 你是否感到焦慮、易怒或過度警覺？
- 你是否覺得自己與他人疏離，或者覺得自己情感麻木？
- 你是否因這些症狀而影響了你的日常生活、工作或人際關係？

如果回答「是」的情況很多，可能這個創傷經驗造成的困擾是需要被正視的，建議尋求專業協助，來改善生活困擾的程度。

創傷療癒之道

目前針對創傷治療技巧與學派有很多種，以下是幾種常見的創傷療癒技巧：

1. 認知行為療法 (CBT)：這是最普遍也最多心理專業人員擅長、可協助創傷療癒的方式，透過CBT幫助重新思考與創傷相關的負面想法，並學習更有效的情緒管理策略。
2. 眼動身心重建法 (EMDR)：這是一種特別針對創傷的治療技術，透過眼球快速移動來幫助個體重新處理和整合創傷記憶，需要接受訓練後的人員來執行。
3. 身體經驗創傷療法 (Somatic Experiencing, SE)：這是一種透過身體經驗的治療方法，溫和陪伴個體釋放創傷經驗積累在身體中的緊張壓力與不適，也需要專業訓練的人員來執行。
4. 支持性團體治療：參加創傷支持團體，可以幫助自己感受到他們並不孤單，並從其他人的經驗中獲得支持與力量。

總結來說，創傷對我們的影響可能是深刻而複雜的，但透過了解創傷的症狀、進行適當的診斷與治療，創傷的癒合是可能的。尋求專業幫助，並結合自我照顧與各種治療技巧，能夠有效幫助我們從創傷中恢復，重新獲得生活的力量與希望。

註 1：創傷療癒界有名的加拿大醫師嘉柏·麥特 (Gabor Mate) 在 2020 年出版的一書癮，駛往地獄的列車，該如何跳下？中，詳細的描述了在他臨床工作中所接觸到的物質成癮個案，是如何在困苦與艱難的童年創傷經驗中求生存，逐漸導致使用非法物質來自我療癒的過程，而這樣的個案，也有其大腦神經科學的證據，證明這些物質能使個案獲得療癒、愉悅、幸福的感受。