

# 精神创伤后的常见反应

2016年2月，改编自美国退伍军人事务部网站

创伤性经验是指严重威胁到你或你的亲人的生命安全的任何事件。

假如你能够理解你或你认识的人对一个创伤性的事件会做出什么样的反应，那么你可能会在应对这种情况时少担忧一点并且会更有准备。

在经历过创伤性事件后，幸存者常说他们的第一感觉是宽慰（因为自己还活着，亲人都没事了，或者事情已经过去了）。在此之后，幸存者经常发现他们在不断回想当时发生的事情并会产生若干应激反应的症状，这被认为是正常的。

应激反应可能持续数天或数周。对于大多数人来说，即使产生了应激反应，其症状也会随着时间慢慢缓解。如果显著症状在事件后持续超过一个月，那么就可以确诊为创伤后应激障碍（PTSD）。

**对创伤性事件的常见应激反应包括：**

**生理反应，比如：**

- 对周围的声音与光线的强烈反应，包括感觉神经质以及容易受到惊吓。
- 胃部不适以及饮食障碍
- 睡眠障碍或极易疲倦
- 心脏怦怦直跳，呼吸急促
- 感觉急躁，防范，不断的警惕
- 过度出汗
- 如果想起创伤事件会剧烈头疼
- 过量的吸烟，酗酒，用药以及食物摄入
- 任何正在进行的或慢性的健康问题发生恶化

## 情绪或心理反应，比如：

- 无法集中注意力或作出决定
- 有令人不安的梦和记忆或记忆闪回
- 感觉无奈，紧张，恐惧，忧伤，绝望
- 感觉震惊，麻木，孤立，或是不能感到快乐
- 回避事件相关的人，地点或事物
- 变得急躁或者爆发愤怒
- 变得容易烦躁，哭泣或激动
- 非理性地为了创伤性事件的发生而自责
- 对他人不信任，陷入冲突，或产生过度控制的欲望
- 回避他人，感觉被拒绝或抛弃

## 从对创伤的应激反应中恢复：

当你准备好的时候和你的家人和朋友谈一谈；他们是你的个人支持系统。恢复是一个持续的，渐进的过程。它不会突然的被治愈，而且你不会忘记发生了什么。大部分人会自然的从创伤中恢复。如果你的应激反应阻碍你的人际关系，学校，工作，或者其他重要的活动，或者你怀疑自己有创伤后应激障碍，那么你也可能需要和一个专业人员（例如，心理学家或医生）谈一谈。

## 阿尔伯塔大学校园资源

心理咨询及治疗服务中心(Counselling and Clinical Services) : 2-600 SUB,  
mentalhealth.ualberta.ca, 780-492-5205

同伴支持中心(Peer Support Centre) : 2-707 SUB, 780-492-4357(HELP)

信仰导师办公室(Chaplain's Office) : 很多不同的地点, chaplains.ualberta.ca

大学健康中心(University Health Centre) : 2-200 SUB; uwell.ualberta.ca