

什么是创伤？

任何涉及死亡、危及生命、严重伤害或者性暴力的事件都有可能造成创伤。

几乎每个经历过创伤的人都会在情感上受到影响，但并非每个人都会以同样的方式做出反应。多数人会在一两个星期内，在家庭和朋友帮助下康复。对一些人来说，影响可能是持久的。

创伤性事件可能包括

- 遭遇严重事故、人身攻击、战争、自然灾害、性侵犯或者虐待
- 目睹这些事件发生在其他人身上
- 得知朋友或家庭成员突然去世(例如：由于遭受攻击或意外事故)，经历危及生命的事件或者被严重伤害。

创伤性事件很常见

大多数人一生至少经历一次创伤性事件。在澳大利亚，最常见的创伤性事件包括：

- 近亲意外离世
- 人严重受伤或死亡，或意外看到尸体
- 经历危及生命的车祸

创伤性事件涵盖广泛的各种经历。有些事件如车祸，是一次性、突然和意外的事件。而其他一些创伤性事件，例如童年性侵犯，可能在很长一段时期内反复性发生。这两种类型的创伤性事件都会对大多数人造成情绪困扰，并且可能导致创伤后应激障碍(PTSD)。

创伤性事件往往是压倒性的打击。这会使经历过创伤性事件的人难以思考并接受所发生的事情。如果他们可以的话，当释怀后就可以理解这是他们第一次经历的，不同寻常。这种经历很可能与他们以往经历的任何事情都大不相同。



PHOENIX AUSTRALIA

有时很难理解所发生的事件，有时使人对他们一直深信不疑的事情产生怀疑。例如，在经历了创伤性事件以后，一个人也许不再相信世界是一个安全的地方，不再相信还是好人多，或者不再相信对自己的事有所掌控。当人们谈到创伤性事件后，其周遭世界被打乱时，通常是指对这些想法的破灭。

其他令人紧张的事件，例如关系破裂，或因自然原因失去亲人，都是非常困难的经历，并且可能影响到人的心理健康，但不会像上述事件那样被认为是创伤性事件。这个区分很重要，因为建议帮助人们从创伤中恢复的治疗方法不同于针对其他压力生活事件引起的心理健康问题的建议方法。

创伤对儿童的影响

与成人一样，儿童可能会因直接经历创伤性事件或目睹别人经历创伤而受到情绪影响。儿童若得知亲近者如朋友或家人突然死亡、遭遇危及生命的事件或受重伤，这也可能对儿童造成创伤。

对六岁以下的儿童，如果涉及到父母或照顾者，这种情况尤其可能发生。

大约三分之二的儿童，在到了16岁的时候都会经历过有可能造成创伤的事件。

如何给孩子解释创伤

如果您的孩子经历了创伤性事件，以其能够理解的方式进行讨论很重要。以下步骤可能会有所帮助：

- 告诉他们创伤是很常见的，感到不安是可以的，例如，“有时候发生的事情真的很可怕，发生之后很长一段时间你都会感到害怕”。
- 告诉他们这件事不是他们的过错，例如，“像[创伤性事件]这样的事情可能发生在任何人身上；这不是你的过错”。
- 安慰他们，例如，“要记住，重要的是你现在很安全”。“任何时候你对发生的事情感到害怕或难过，都可以来找我”。
- 鼓励他们敞开心扉，谈他们的感受，设法了解他们可能有的任何担忧或遇到的困难，例如，“对于[创伤性事件]你有什么特别担心的吗？”