

創傷性壓力下的自我照顧



香港中華基督教青年會
輔導組

「持續創傷性壓力」

一連串令人情緒極為波動翻騰的社會事件，令社會彷彿瀰漫著一種「持續創傷性壓力」

Continuous Traumatic Stress，

壓力來自生活處境持續地感受到相當大的困擾，並預期該困擾仍會延續。

當中的變化難以預測、影響是廣泛地與實質地存在。無論有沒有親歷其景，活在當下處境的人群可能時時刻刻會對事件相當掛心煩惱，同時因不同原因仍需要活在其中

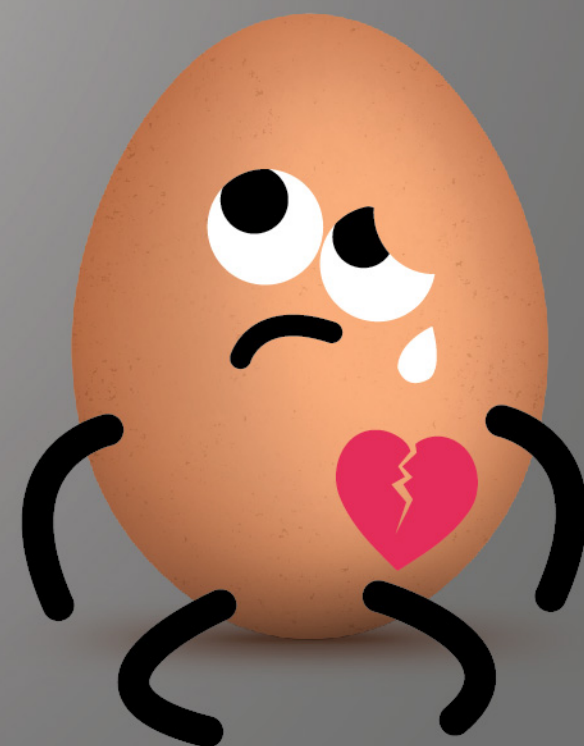
覺察自己的真心狀態，
照顧好自己的真心靈需要，
是相當要緊的事。

參考資料：

G.Eagle and D.Kaminer, 2013, Continuous Traumatic Stress: Expanding the Lexicon of Traumatic Stress, in Peace and Conflict Journal of Peace Psychology 19(2):85 · May 2013

G.Eagle and D.Kaminer, 2014, Traumatic stress: established knowledge, current debates and new horizons, South African Journal of Psychology 2015, Vol. 45(1) 22

R.Vitelli (2013) When the Trauma Doesn't End, How can people learn to live with chronic traumatic stress



過度地被這種壓力籠罩真心，會令人出現：

難以集中、焦躁不安、悲觀、沮喪、無助、羞愧、內疚

過份警覺、
過度的驚嚇反應

過大情緒反應、爆炸性
或壓抑性的憤怒、
自殺的念頭

與人關係及一直
持守信念轉變，
孤立或對人失去
信任

生理機能的影響，
如：頭痛、
腸胃不適、
食慾不振、失眠

對肇事者的看法變化，
如：思想不斷圍繞肇事者，
包括充斥報復想法

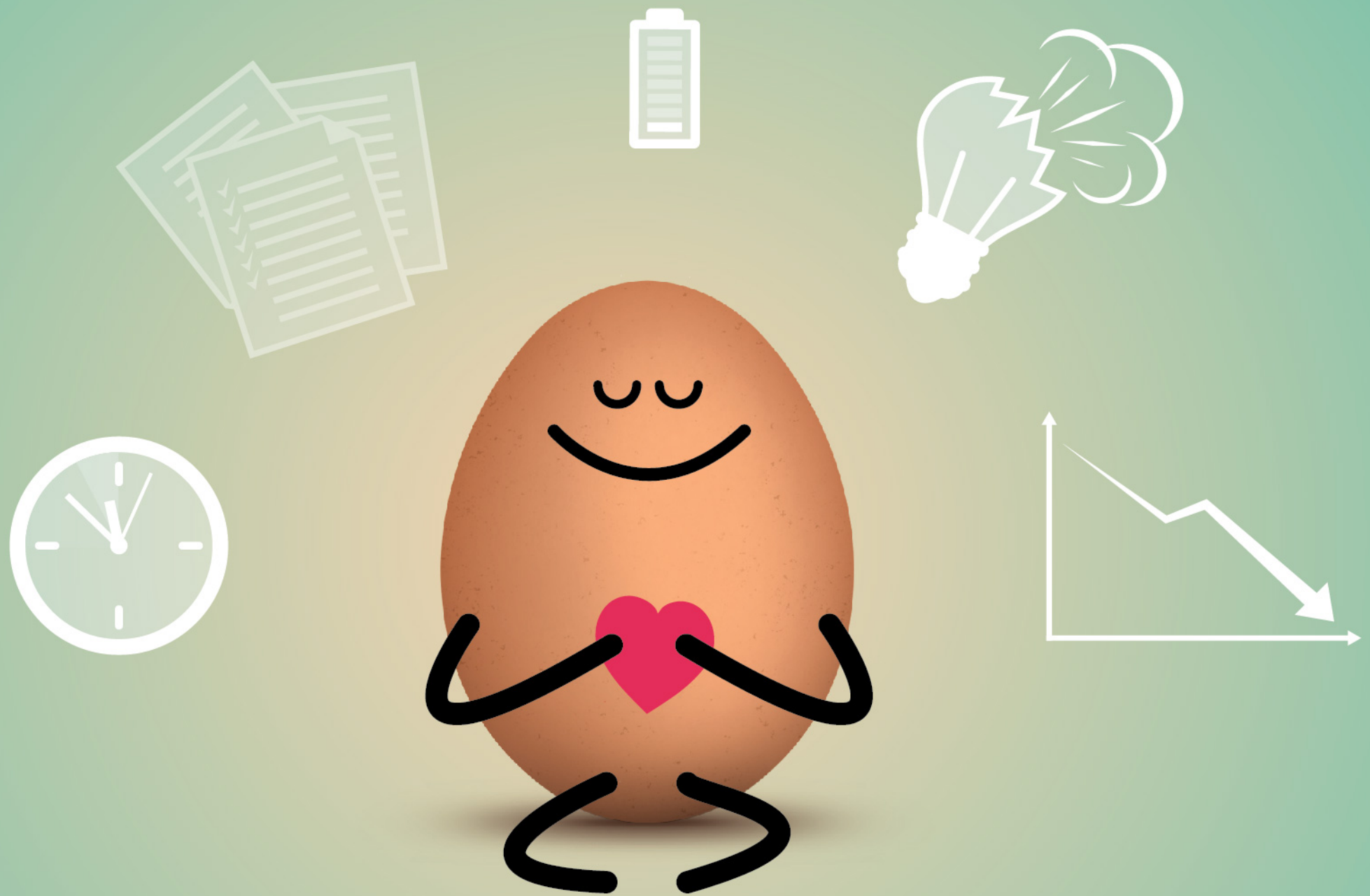
另一個常見的情況是
出現虛驚 (false alarms) ，
在腦海被求生而來的「恐懼」影響，
儘管發生的事已暫時停止或
不是親歷其景，但會出現：

重覆地啟動
「虛驚 (false alarms)」
儘管已在一個
相對安全的環境



難以分辨在真實、
感知或想像之間
的威脅，由於情緒
異常緊張，伴隨
過大反應、失眠、疲勞

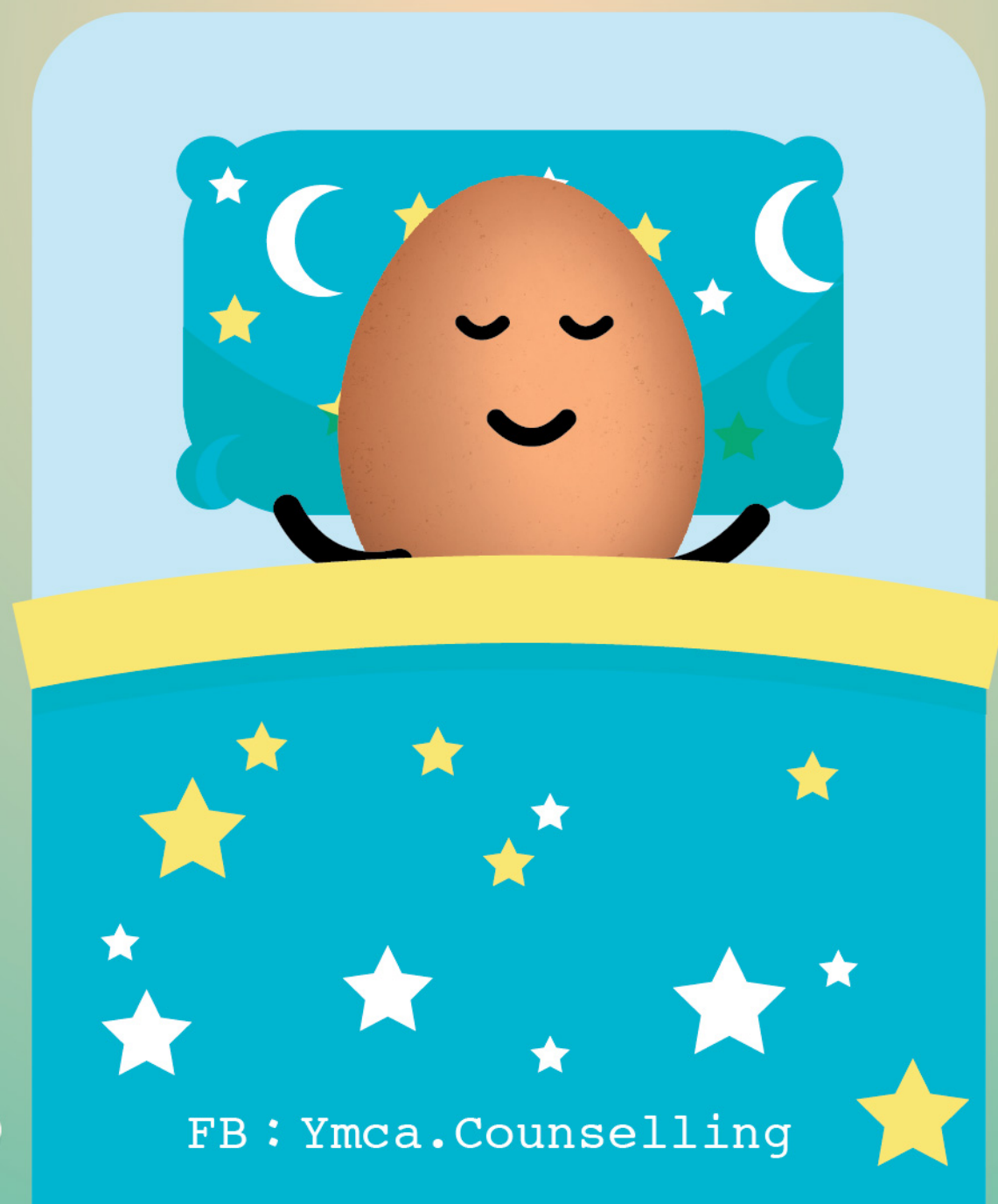
了解創傷性壓力



當我們更了解什麼是創傷性壓力、
成因與對自己的影響，同時投放時間去留意身體、
心理、情緒、社交及靈裡各部分的狀況與需要，
這是自我療癒的第一步。

良好的睡眠習慣

睡眠是一個自癒的過程，
好的睡眠質素有助提升身體及情緒的抗疫能力，
如感到入睡困難，除了睡前避免看有關資訊，
亦可以在睡前時間做放鬆練習，例如
安心穩步 (Grounding)、腹式呼吸、
漸進式肌肉鬆弛練習 (可參考：衛生署)。



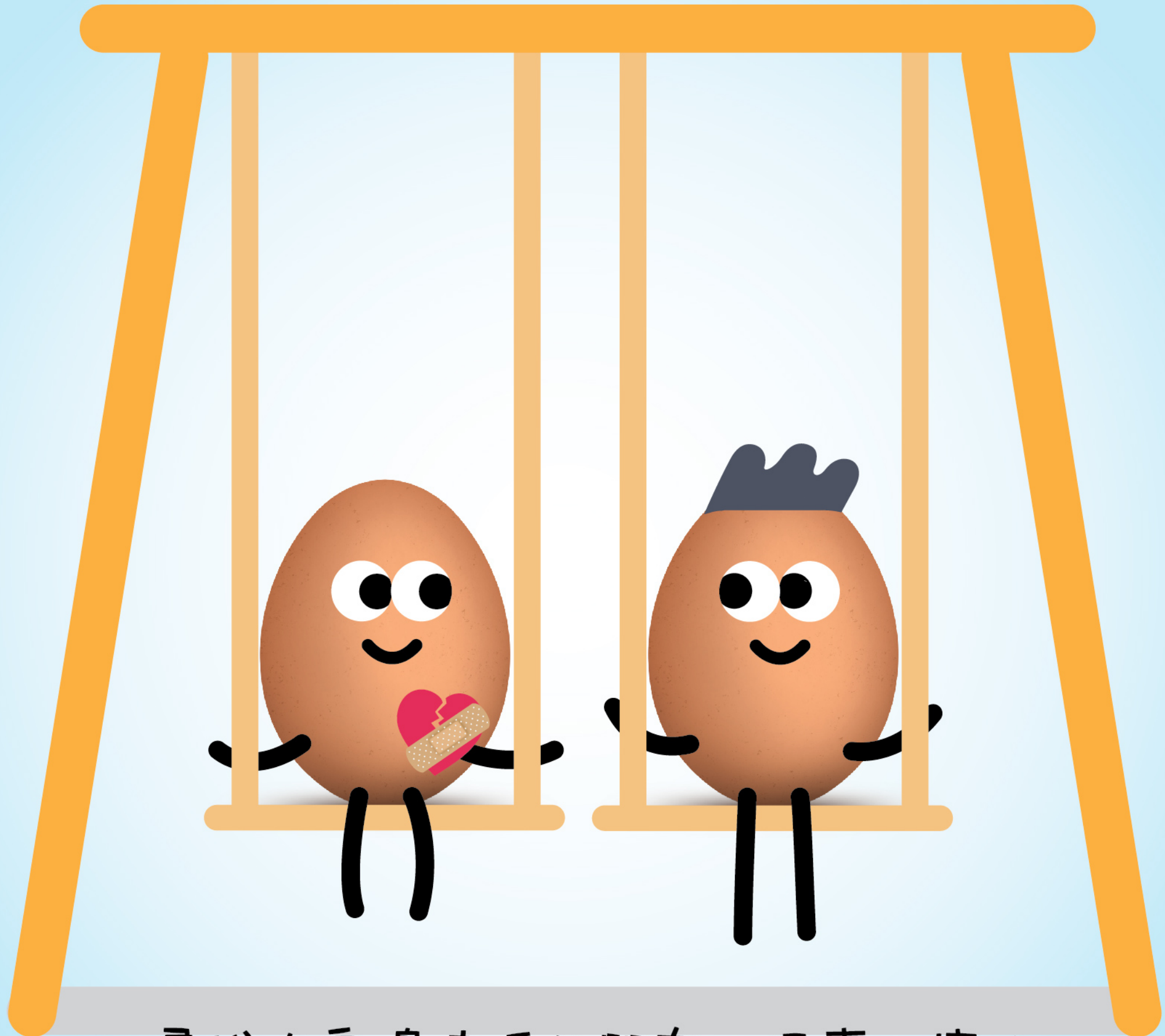
抒發日記

在眾多資訊及情緒之中，
尋找空間寫下自己所經歷
的感受與想法，
有助抒緩壓力。

寫下後可以留起當作自己
心路歷程的記錄，
或可以將紙張丟棄，
最重要是自己感到舒服便
可以了。

我不知如何停止內心的感覺，
彷彿自己永遠困在
那四面牆之內。

尋找支持



尋找你真邊信任的朋友、同事、家人
分享自己的感覺，彼此分擔，
如情況仍然延續，盡快向專業人士求助。

給自己一點空間



不要讓自己一有空間便不斷瀏覽有關事件的資訊，
如瀏覽就只單單揀選一兩個可靠的媒體，
同時減少whatsapp/TG群組的數目。
另外，你也可以做自己喜歡的事，
如散步、聽音樂等，容讓自己的大腦有休息的空間。

安心穩步 54321

每當感到十分恐懼、焦慮時，這個小技巧可以幫助我們短時間內帶領自己的心神平靜下來。

首先「慢慢地」望自己周圍，

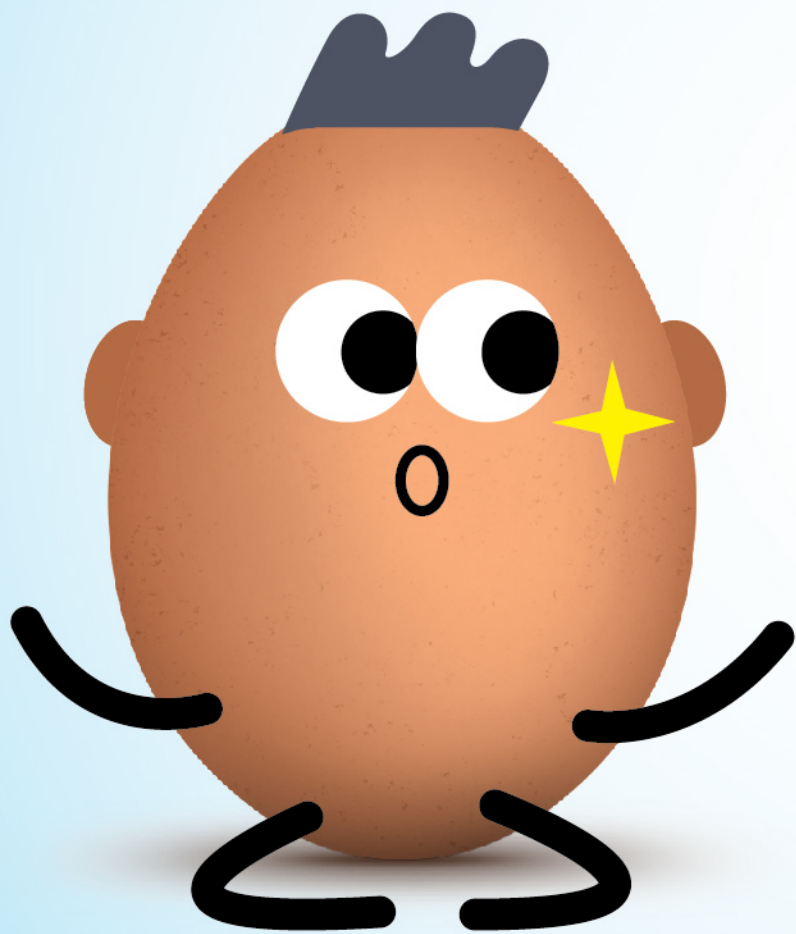
用眼睛去觀察身邊 **5** 件物品

再用手去接觸 **4** 件物品

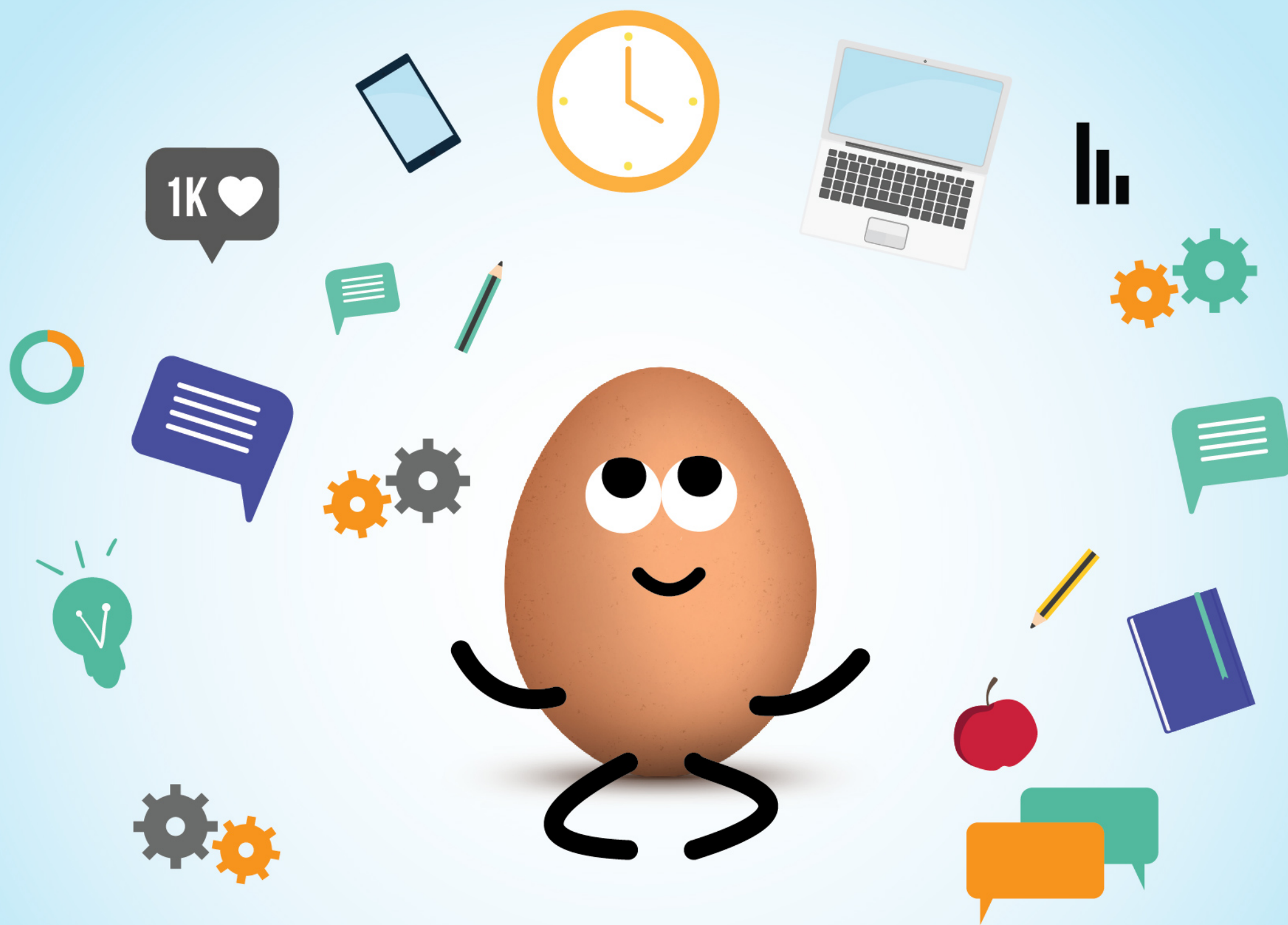
用耳朵去聽當下 **3** 種聲音

用鼻子去分辨當下 **2** 種氣味

最後用口去嚐嚐 **1** 種味道



維持規律生活



盡可能把自己的生活維持回原有的規律模式，
有助身心狀態返回平衡狀態。

如約了朋友食飯，便繼續前往，
如安排了與小朋友去公園玩，便如常前往。