

蓝结基金会 (BLUE KNOT FOUNDATION)

介绍资料：

康复之路 — 为复杂创伤（包括童年创伤和虐待）的成年幸存者提供支持

- 支持帮助一名生活在复杂创伤（包括童年创伤）影响下的成年人是一项具有挑战性的工作，但同时也能带给您满足感。加深了解创伤及其可能造成的影响将会有助于您的努力。
- 童年创伤来自一个人在童年时期遭受的重大负面经历。这些经历通常发生在与他人交往（人际间）的过程中，并且往往具有极端性、重复性和持续性。童年创伤是复杂创伤的一种。
- 童年创伤可能来自多方面，包括性侵、感情或肢体虐待、忽视以及经历或目睹家庭暴力。
- 当一名儿童无法从其照顾者得到情感或身体需求的满足时也可能受到创伤。
- 这些儿童成年后也会反复重演人际关系创伤经历。难民、寻求庇护者、生活在家庭暴力环境中或经历过社会暴力的人都会有复杂创伤经历。一个人成年后遭受的创伤会与其童年时期经历的创伤共存并累积，对他们的一生造成影响。
- 研究表明，恰当正确的支持有助于人们治愈复杂创伤，包括严重的早期创伤。许多人，包括创伤幸存者的朋友、家人、照顾者、代言人和专业人士，都可以在支持他们康复方面发挥作用。
- 人际关系能造成创伤，同样也能治愈创伤。每一次互动，即使看似微不足道，其实都很重要。在与创伤受害者的交流中，我们应该以创伤知情原则作为互动指导。
- 这一原则包含的主要理念是“安全感、真诚可信、选择、协作和赋能”。此外，了解和适应文化以及社会多样性各方面的需要也同样十分重要。
- 运用创伤知情原则指导互动，可以减少交流过程中可能出现不愉快或不稳定的几率。要成为一名创伤知情沟通者，您不仅需要知道创伤可能无处不在，同时还要接受创伤受害者特有的敏感性和脆弱性。



- 创伤知情意味着您必须理解创伤幸存者过去的经历、对创伤的反应和当前挑战之间的联系。
- 虽然一些创伤幸存者的机能在表面上看似一切正常，但是复杂创伤会影响一个人的身心健康和一生的幸福。创伤幸存者没有帮助，就无法跳出他们的处境或将创伤经历抛在脑后。换言之，鼓励创伤幸存者“应该关注积极的方面”反而是一种对他们所承担的苦恼的否认，只会增加他们的孤独感。
- 治愈之路上，不仅创伤幸存者会感到孤单无助，他们的朋友、伴侣、家人和专业人员也会有同样感觉。非常重要的一点是，不仅仅只有创伤幸存者才需要了解过去的创伤经历与当前挑战之间的联系，每个人都应该知道这一点，并共同寻求基于创伤知情的支持帮助。
- 由于复杂创伤通常发生在人际关系中，亲密关系或性关系对创伤幸存者来说都会具有挑战性，因为一些对其他人来说是微不足道的压力也会触发创伤幸存者的应激反应。作为一名支持者，理解这一点有助于让您具备更好的同理心，同时也能帮助您学会“对事不对人”。
- 创伤知情的交流方式以“不伤害”为导向，理解创伤具备惯性，可能不经意间就会被触发而重演，因此需要谨慎对待。关注如何支持（即支持方式），而不仅仅是支持的内容，这将有助于为创伤幸存者建立安全感，使他们感受到重视。
- 我们知道，大脑的结构和机能都具备可塑性，这称为“神经可塑性”。每次互动都能帮助大脑神经元重新生成和产生新的连接能力。基于创伤知情的互动对我们的身心健康以及创伤治愈恢复都很重要。
- 儿童会为自己寻找应对的策略，以帮助他们摆脱创伤带来的痛苦、苦恼和强烈的情绪。想要感觉更好是正常的，许多应对策略在短期内也非常有效。但是，如果原有的创伤问题一直得不到解决，这些应对策略的保护效果则会越来越弱。
- 一些应对策略和方法包括对某些行为或物质上瘾（例如：食物、性行为、酒精、毒品或工作）、躲避接触（这会进一步加深孤立）以及强迫行为。这些行为长期持续会危害健康。
- 一个人当前的冒险行为可能反映出他在极力尝试解决过去创伤带来的问题。认识到这一点是开始康复之路的第一步。用健康的应对机制取代助益较小的应对策略和方法是治愈创伤的重要步骤，同时也是富有挑战的一个环节，因此需要外界支持。
- 应对策略最初都是一种保护机制，即使这些应对策略本身最终成了问题并且已经失效，但是知道这一点就能理解它们存在的目的。
- 焦虑和高度警觉（高唤醒状态）以及精神恍惚（低唤醒状态，包括麻木和木讷）都是一个人受到创伤后的反应表现，都表明这个人不堪负重。

- 一名看似反应木讷的创伤幸存者有可能与一名表现明显焦虑和情绪激动的幸存者承担着同样程度的压力。这两种反应都意味着创伤幸存者的情绪忍受能力已经趋于极限。因此，无论互动行为引发的是哪一种反应，此时此刻都应该停止。在这种情况下持续互动不仅没有益处，而且可能导致导致创伤体验重演。
- 部分创伤幸存者在感到不堪重负时会进入解离状态，这是低唤醒状态的一种，表现为一个人与现实分离。包括专业人员在内的很多人对解离状态（木讷和回避）缺乏理解，误认为这是抑郁的症状。面对处于解离状态的人，您应该对他们表示支持，让他们感到安全和踏实，并建议能够帮助他们重回现实的策略。
- 掌握基本的大脑生理知识有助于您与您支持的对象保持关系，同时对您本人的身心健康也大有裨益。大脑有着一个自上而下的分工控制机制，分别由大脑皮层（思维和反射能力）、边缘系统（情绪）和脑干（不同唤醒状态；包括求生反应）组成。在压力状态下，低级脑区（脑干）反应占绝对上风（反方向流动），从而限制保持情绪平静、反思和灵活反应能力。
- 创伤幸存者的情绪尤其容易因大脑下部脑干产生的反应而超载（易触发性）。我们每一个人都受到压力影响，而压力会限制高级脑区的机能。这并不是一个人的弱点，而是大脑的生理特征。作为创伤幸存者的伴侣、朋友或家人，您也同样可能会感受压力。您需要首先妥善照顾自己，探索寻求适合您自己情况并且是有效的情绪纾缓和稳定策略。
- 在您关注自我的同时（为自己留出时间），也更有可能遵照创伤知情的原则与您关心的创伤幸存者发生互动。与此同时，您也能向别人示范自我照顾的重要性。

- 不要忘记，每当事情变得艰难时，任何关系都会出现细微的裂缝。但是，这些人际关系中出现的裂缝都能得到修复。在与任何一名创伤幸存者的关系中，触发因素是引起关系断裂的最常见诱因。这也进一步表明基于创伤知情原则反应的重要性。
- 虽然针对支持者的支持服务较难找到，但是您也可寻求帮助，特别是在有需要的时候，这点至关重要。了解详情、获取介绍资料、出版物和观看视频可访问蓝结基金会官方网站www.blueknot.org.au。

如果需要支持帮助，可以联系蓝结基金会帮助热线和康复支持服务，电话**1300 657 380**（每周一至周日，上午9时至下午5时工作）。

如果您支持的对象身患残疾，曾经历暴力、虐待、忽视或剥削，或是受到残障事务皇家调查委员会的调查工作的影响，可以致电**1800 421 458**，联系全国心理咨询和转介服务（每周一至周五，上午9时至下午6时；周六、日和公共假日，上午9时至下午5时）。