

藍結基金會 (BLUE KNOT FOUNDATION)

支持複雜創傷（包括童年創傷和虐待） 的成年倖存者的康復

- 支持患有複雜創傷 (包括童年創傷) 的成年人，是既具有挑戰性又很有意義的工作。瞭解更多有關創傷及其可能影響的資訊會有所幫助。
- 童年創傷源於重大的童年不良經歷。這些經歷通常發生在人與人之間 (人際關係)，並且經常是極端、重複和持續的。童年創傷是複雜創傷的一種。
- 童年創傷可能有多種形式。例如性虐待、情感虐待、身體虐待、忽視以及經歷或目睹家庭暴力。
- 如果照顧者不能滿足兒童的情感或身體需求，那麼該名兒童也可能會遭受創傷。
- 一個人成年後也會經歷反覆的人際交往創傷。難民和尋求庇護者，生活在家庭暴力中的人或經歷社區暴力的人都會有複雜創傷。成年後遭受的創傷會加重兒童時期遭受的創傷，並且影響可能會在一生中累積。
- 研究指出，得到正確的支持，人們就可以而且確實能夠從複雜創傷中復原，包括從嚴重的早期創傷中恢復過來。許多人都可以在支持倖存者的康復過程發揮作用，包括朋友、家人、照顧者、代言人和專業人員。
- 人際關係經常造成創傷，但人際關係也可以治癒創傷。每次互動都很重要，即使那些看似微不足道的互動也是如此。人們之間的互動方式可以以一種稱為“創傷知情”的方法作為指引。
- 創傷知情的方法遵循安全、真誠可信、選擇、協作、賦權這些關鍵原則。這也意味著要意識到並配合文化和各方面的多元性。



- 採用創傷知情的方式，減少了互動令人不安或不穩定的可能性。成為創傷知情意味著要瞭解常見的創傷情況並認識到具有創傷經歷的人可能具有特殊的敏感性和脆弱性。
- 瞭解創傷知情意味著明白“過去”的創傷經歷，創傷反應和當前挑戰之間的聯繫。
- 儘管一些倖存者看起來一切良好，但複雜創傷可能會影響一個人一生的身心健康和幸福。如果沒有得到支持，倖存者不能“振作起來”或“重新開始”。這也表示建議倖存者“專注於積極的方面”可能否定他們的困擾，並增強他們的孤立感。
- 在康復之旅，不僅倖存者會感到“孤單”，朋友、伴侶、家人和專業人士也會有同樣的感受。每個人-不僅是倖存者-都必須瞭解“過去”的創傷經歷與當前挑戰之間的聯繫，並尋求創傷知情的支持。
- 由於複雜的創傷常常發生在人際關係中，因此親密的關係可能會對倖存者構成挑戰。這是因為他們很容易被看似輕微的壓力“觸發”反應。作為一位支持者，瞭解這一點可以幫助你更有同理心，而且還可以幫助你“對事不對人”。
- 創傷知情的方法是一種“不要傷害”的取向，很在意創傷動態如何往往在無意中重現。方法關注如何提供支持(即提供的方式)，而不僅僅是提供甚麼支持。這可以幫助倖存者感到他們的安全和感受得到考慮。
- 現在我們知道大腦的結構和功能可以改變，我們稱之為“神經可塑性”。每次互動都可以幫助我們大腦中的網絡重新佈線。創傷知情的相互作用對於我們的整體健康以及從創傷中恢復是很重要的。
- 兒童會制定應對策略，以幫助擺脫創傷的痛苦、困擾和強烈情緒。想要覺得更好是正常的，並且許多應對策略在短期內非常有效。但是，如果潛在的創傷得不到解決，這些策略的保護作用在以後可能會越來越弱。
- 一些應對方法包括上癮(食物、性、酒精、毒品、工作)，避免接觸(這會加強孤立)和強迫行為。這些方法長期持續會危害健康。
- 認識到當前的危險行為可能是解決過去未解決的創傷的一種嘗試，可能就是開始康復的第一步。用健康的應對機制代替建設性較少的機制是康復的重要步驟，但也是富有挑戰性的部份，因此需要得到支持。
- 應對策略最初都是一種保護機制，即使這些策略本身最終變成了問題並且已經“過時失效”，但是知道這一點就能理解它們存在的目的。
- 激動並保持高度戒備(高度警覺)和“心不在焉”(低度警覺包括麻木或關機)是創傷反應。這些創傷反應都表明一個人不知所措。

- 沒有明顯反應的倖存者可能和明顯焦慮和爭論不休的倖存者一樣不知所措。以上任何一種反應都意味著倖存者已經能夠到達可以忍受自己感受的極限。這意味著此時最好停止導致任何這些反應的任何互動。否則，持續的互動作用不僅會徒勞無功，而且可能會造成創傷。
- 一些倖存者不知所措時，他們可能會抽離。
這是個人“與當下分離”的一種特殊形式的低度警覺。許多人，包括專業人員在內，都不瞭解抽離的反應（“關機”），並將其誤認為抑鬱症。如果當事人出現抽離，建議採取策略幫助他們重新融入當下，從而使他們感到安全和踏實。
- 掌握大腦的基本知識可以幫助你與所支持的人建立關係，也可以改善你自己的安康。從“自上而下”，大腦包括皮質（思維，反射能力），邊緣系統（情緒）和腦幹（覺醒狀態；包括“生存”反應）。在壓力下，“較低”（大腦幹）的反應會接管（“向上”流動）並限制冷靜、反思和靈活反應的能力。
- 倖存者尤其容易受到較低的腦幹反應（“容易觸發”）的影響。但是，我們所有人都承受著壓力，這限制了“高級腦區”的功能。這不是“個人軟弱”，而是大腦工作的方式。作為倖存者的伴侶、朋友或家人，你也可能會感到壓力。對你而言，優先考慮自己的自我照顧並探索對你有用的舒緩和穩定策略是很重要的。
- 你進行自己的自我照顧（也涉及“屬於自己的時間”）時，你將更有可能與你關心的倖存者進行創傷知情的互動。同時，你將成為自我照顧的重要性的“榜樣”。
- “情況變得艱難”時請記住，所有關係都會經常出現輕微破裂。但關係破裂是可以得到修復的。出現觸發因素時，與倖存者的互動極有可能破裂，這突顯了創傷知情反應的重要性。
- 雖然很難找到“給支持者的支援”，但協助是有的；如果有需要，應尋求協助，這點很重要。請瀏覽 Blue Knot 網站 www.blueknot.org.au 獲得更多資訊、資料單張、出版物和觀看視頻。

如果需要支持，請在星期一至星期日上午 9 時至下午 5 時致電 **1300 657 380 “藍結”服務熱線** (Blue Knot Helpline) 和康復支援服務 (Redress Support Service)。

如果你在支援曾經歷暴力、虐待、忽視或剝削的殘疾人士，或者他們曾受到皇家殘疾人士權利委員會 (Disability Royal Commission) 的影響，請在星期一至星期五上午 9 時至下午 6 時以及星期六、星期日和公眾假期上午 9 時至下午 5 時致電 **1800 421 458**，聯絡全國輔導和轉介服務部門 (National Counselling and Referral Service)。

Blue Knot Fact Sheet – Supporting Recovery

藍結 (Blue Knot) 求助熱線 1300 657 38 | blueknot.org.au
02 8920 3611 | admin@blueknot.org.au

 **blueknot**
empowering recovery from complex trauma