

蓝结基金会 (BLUE KNOT FOUNDATION)

介绍资料：

康复之路 — 复杂创伤 (包括童年创伤和虐待) 的 成年幸存者

- 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处得到情感或身体需求的满足时也可能受到创伤。如果照顾者本人也正在受到其自身创伤经历的影响，那么这种情况就常常会发生在儿童身上。
- 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。
- 创伤的影响会延续数代人。但是研究同时也表明，当儿童的照顾者能够从其自身创伤中恢复时，儿童也将从中得益。
- 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。
- 尽管创伤造成的后果有很多相似之处，但是对每个人造成的影响都是独一无二的。这是因为每个人都有自己的经历，所获得的支持各不相同，文化背景多种多样。
- 许多创伤幸存者历经努力也无法建立安全感。缺乏信任感或过于轻信是创伤幸存者的特征，这是因为他们所受的创伤常常发生在他们受人照顾的人际关系中。
- 许多创伤幸存者自尊心低落，感到孤立，建立维持人际关系（包括亲密关系）对他们来说非常费力。常见的特征表现还包括羞耻感和自责心理。
- 虽然童年创伤无一例外都不是因为儿童有过错而造成，但是受创伤的儿童可能都会因此自责。施虐者有时候还会操纵儿童的想法，让他们相信自己才是应该受到责备的一方。社会至今为止也经常苛刻地评判受害者，使得他们因为敢于直言而受到惩罚。
- 如果创伤幸存者在受虐待过程中出现了生理快感（这类生理反应并非罕见），他们更会因此而自责。在受到性虐待的过程中出现生理反应并不意味着受虐者要求或同意接受这样的行为。未成年人没有能力“同意”，更没有能力“造成”对他们的性虐待或其他形式的虐待。

- 许多创伤幸存者的一生都会生活在高度的应激反应状态中。这意味着他们时刻保持高度警觉（也称为“高唤醒”状态），仿佛随时会有危险。在这种状态下，即使轻微的压力也会触发他们作出似乎是不成比例的过分反应。
- 很多创伤幸存者也会自我回避，表现出木讷或麻木，这称为“低唤醒”状态。部分幸存者，尤其是那些经历过极端早期创伤的幸存者，还会出现解离症（与现实分离）。
- 源于创伤的解离症可以从一个人的童年开始，这是一种过载防御机制。解离症在一个人成年后继续存在，并自动成为他们的一种缺省的状态。
- 高度警觉或木讷封闭，这两者都是一个人受到生理创伤后的反应表现。创伤幸存者经常会在一天内游走于这个两个极端唤醒状态之间。此外，他们还会经历难以自己调节的强烈情绪起伏。
- 儿童会为自己寻找应对的策略和方法，以帮助他们摆脱创伤带来的痛苦、苦恼和强烈情绪，这是极其正常的需求。事实上，很多应对策略在短期内非常有效。但是，如果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。制定新策略并不意味着“

仅仅依靠个人意志”来改变现状。恰恰相反，这是贯穿于康复之路的流程。

- 对于创伤幸存者来说，他们可以遵循不同的康复路径，选择并响应不同的方法和支持。虽然没有一种放之四海而皆准的标准，但是千万不要忘记一点，那就是只要对康复的希望之心不灭，那么创伤就有可能治愈。
- 负性关系会带来创伤，而良性关系则有助于治愈创伤。与朋友、支持的家人或是理解复杂创伤和康复问题的专业人员建立的关系都属于安全或令人感到安全的关系。
- 康复之路永远不会是笔直的，而且更加需要时间。加深了解创伤对一个人的身体和大脑带来的影响，以及应激反应、自我舒缓和自我调节情绪的策略，这些都将有助于成功康复。

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** (周一至周日，上午9时至下午5时工作)。

如果您身患残疾，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、周日和公共假日，上午9时至下午5时)。