

1. 認識創傷

(一)何謂創傷

依照**DSM-V**解釋創傷，意指死亡或嚴重傷害的實際發生或威脅性，或威脅到自己身體的完整性；或目睹他人死亡或身體傷害的實際發生或威脅性，或目睹威脅到他人的身體完整性；或得知家人或其他親密關係的人意外死亡或慘死、嚴重受傷或有死亡或受傷的威脅。

(二)常見壓力反應

心理及情緒上	擔心、害怕、生氣、坐立不安、 悲傷憂鬱、無助、孤單、罪惡感
認知上	無法停止不想災難的事、注意力 不集中、記憶力、方向感、理解力 皆受影響
行為上	工作表現、飲食、睡眠、活動量 、社交退縮、物質使用、哭泣 、發生意外、警覺
身體上	頭痛、肌肉痠痛、疲勞、心跳 、血壓、體重、經期

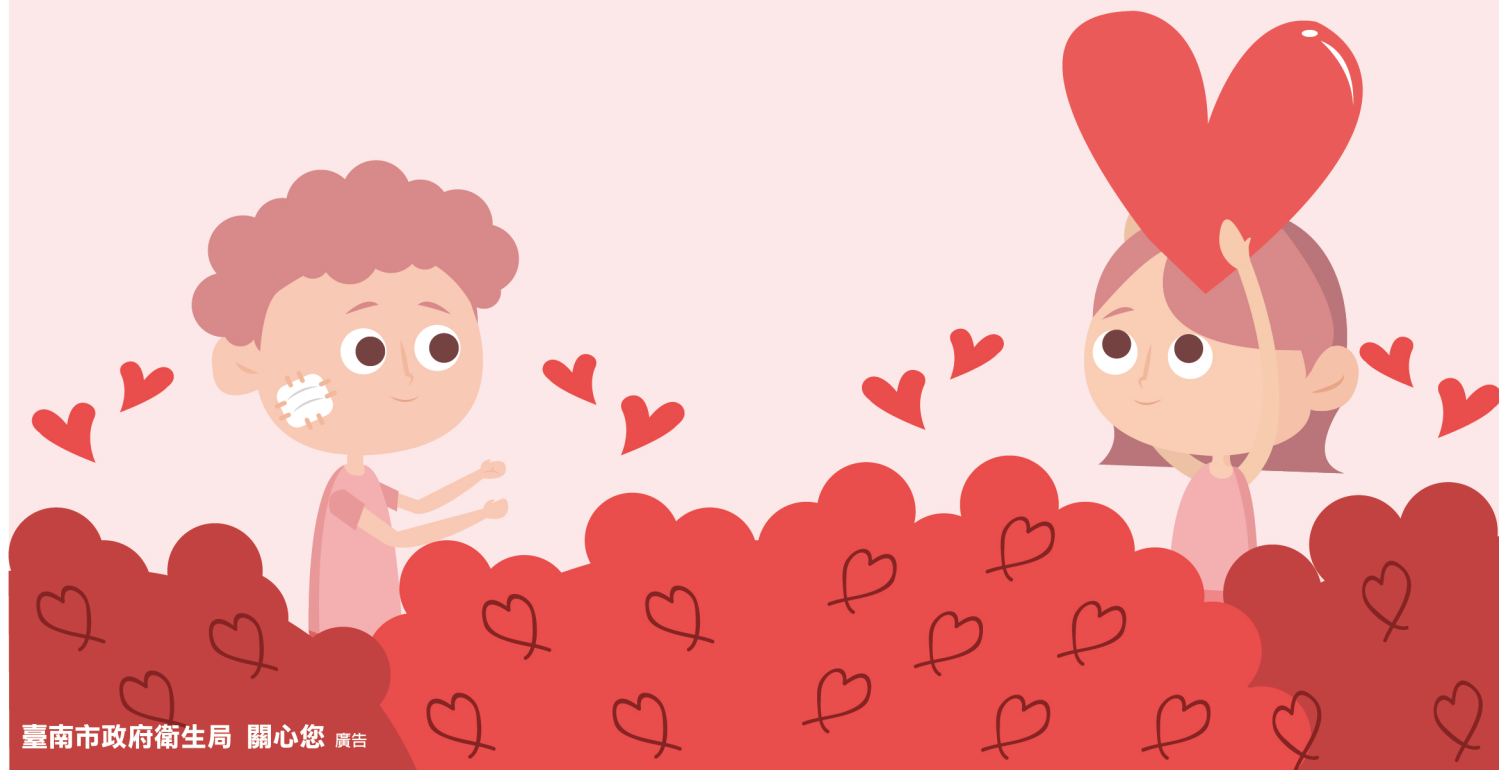
(三)創傷是留下創傷還是成長

在面對創傷後，有些人受創，有些人在創傷後獲得成長。創傷經驗視為讓人成長的經驗，這些人往往能夠復原得較好，我們將它視為一種經由對創傷事件的因應引發認知歷程發展。經驗創傷後成長的個體，也許仍感受到苦痛。但也有人因而克服創傷獲得持續推動力，Tesechi Calhoun研究則指出，創傷後的成長經驗是會引領人類去產生正向的改變。

災難

心理

健康



2.如何面對創傷

(一)自我安全確認表

✓	是否在安全的地方
	身邊是否有人陪伴
	食物和飲水是否充足
	是否有醫療人員的服務
	是否有對外聯繫的管道
	訊息的獲得是否暢通

(二)安心四法

1.信仰



讓自己找到安全感與穩定感。

2.運動



讓自己喘氣流汗，把壓力排出體外

3.同伴



和能讓你安心的人在一起。

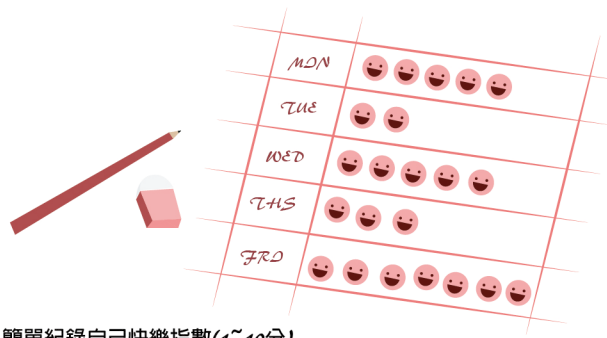
4.轉移



要有事做，暫時把煩惱放下。

2

3.走出創傷

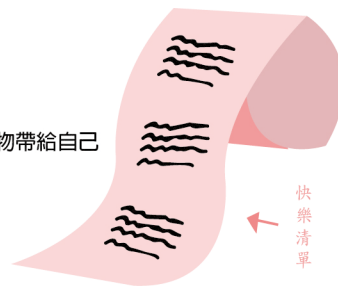


1.簡單紀錄自己快樂指數(1~10分)

可以協助自己了解一天的情緒變化。

2.列出快樂清單

讓自己清楚知道哪些人、事、物帶給自己快樂。



3.每日一句鼓勵自己的話。

MON 我可以的，再試試看

WED 雖然看起來沒有不同，但我知道我已經做到最好了。

TUE 今天是新的一天啦！

THS 我喜歡我今天的樣子

FRI 天空很藍很寬闊，人生也是，我去走走吧！

3

快樂123頌 ♡🎵

- 1.『靜心一分鐘，身心平衡』：靜靜和自己在一起1分鐘，專注於呼吸上。靜心可以讓左腦平靜，放下思緒，讓身心呈現放鬆神怡的感覺。
- 2.『二聲長笑，健康快樂』：喚起生命愉快的經驗，充滿內在所有細胞。同時右手握拳輕敲胸線，發出『呵呵』長聲，保持心情愉悅。
- 3.『美言三句，感謝萬物』：將雙手放在心的位置，對自己說3句話，『我愛我自己，我愛你，謝謝你』，透過呼吸再次完整吸入正向的心念。



心理資源應用

本市提供免費心理諮詢服務，由專業心理師陪伴您一起看著世界。諮商站駐點及時間可至臺南市政府衛生局網站查詢，歡迎市民朋友們善加利用。

預約專線

06-3352982

24小時免付費心理諮詢專線

安心專線 **1925** (依舊愛我)



4

