

越过心理创伤的萦绕

目录

前言		3
第一章	我们是怎样面对危险	4
第二章	情绪调节的挑战	6
第三章	人际关系中挣扎	7
第四章	解离与创伤	8
第五章	心理治疗方向和自助小锦囊	9
结语		11

“过去的创伤经历虽不会忘记，但能放下。
祝愿有天能越过创伤回忆的萦绕，
活出安稳自在的人生。”

前言

这是一本关于心理创伤的书刊。如果你是专业辅导员，或你曾经历创伤事件，这本书可以让你明白多些心理创伤所带来的影响，以及如何帮助自己或求助者。

我们在人生中或许会遇到一些打击或伤害，例如童年时长期受到虐待、性侵犯；或是受到伴侣的暴力对待、恐吓；或是长期目睹家庭暴力；或曾经身处危险 / 生命受威胁的环境中，例如战乱。虽然这些伤害和危险已经过去，但这些经历或多或少都会为我们带来难以放下的回忆和困扰，可能仍然在今天影响我们的生活。因这些创伤经历而引起的困扰，我们称之为复杂心理创伤 (Complex Trauma)。复杂心理创伤与创伤后压力症 (Posttraumatic Stress Disorder) 不同的地方是，受困扰的人除了会呈现一般创伤后压力症的症状之外，还会经常在自我观感、情绪调节和人际关系中出现困难，影响日常生活的能力。

第一章 我们是怎样面对危险

我们若要克服心理创伤的影响，首先需要了解人类面对危险，或是安全受到威胁时，我们的大脑和身体是如何反应的。

我们的大脑可概括分为三部分，第一部分是脑干 (Brain Stem)，它是大脑最早发展的部份，主要是负责生存的重要功能，包括呼吸、心跳，和处理身体和感官的讯息。我们遇到危险时作出反抗 / 逃跑 / 吓呆 / 晕厥 (或屈从) 的身体反应，也是由脑干负责的。脑部的第二部分是边缘系统 (Limbic System)，当中包括杏仁核 (Amygdala)，它的主要功能是处理情绪讯息。当我们意识到危险时，杏仁核便会引发应急反应和恐惧情绪及记忆，提示我们应对危险。脑部的第三部分是脑皮层 (Cerebral Cortex)，它是大脑最迟才发展成熟的部分。脑皮层的主要功能是思考、学习和判断，帮助脑部把不同的讯息连繫成为有意义的经验和回忆。随著我们长大，生活经验会让大脑不同部分越趋发展成熟，互相配合发挥功能，来应对日常生活。在我们感到安全平稳的状态时，脑皮层能发挥最佳的功能，协调不同经验，学习成长。

当遇到危险时，杏仁核会发挥「警报」功能，提示大脑不同部分作出应急或保护反应。可是，若果危险或恐惧超过了我们所能承受的程度，脑皮层的思考功能便会减弱，大脑此时主要是由脑干指挥基本生存功能，无论大脑或身体均变得为生存而运作，我们便会作出反抗、逃跑、吓呆，甚至是晕厥或屈从的反应。当危险过去，我们再度回到安全环境时，身体不再过度绷紧，情绪逐步平伏，思考功能亦会渐渐回复。这些人类的应急反应，和动物遇到危险时的反应是十分相似的。就好像小鹿在森林中遇到老虎时，牠会不加思索拼命逃跑保命，但若被擒，就会呆 不动，甚至晕厥或屈从，让自己生命终结时不至於承受过大的痛苦。小鹿若能成功逃脱，就会躲到安全地方，让脑部和身体慢慢回复安稳的状态。

可是，若果我们长期处于危险或威胁中，大脑和身体的应急反应会不断被启动来应对恐惧和危险，并渐渐成为脑部的主要运作模式，就好像在大脑里建立了一条「生存路线图」。我们因此会变得非常警觉，精神容易疲累，学习和专注也会受到影响。

若果危险或恐惧超过我们所能承受的范围，便有机会令我们出现解离反应。解离反应是指个人失去自我感和现实感，即个人感觉不真实，好像旁观者般去观察自身的经历。有些人对周围环境的感受会变得模糊；有些人则感觉危险并没有发生在自己身上；亦有部分人甚至会忘记发生过的事情。解离反应可以说是在无法逃离伤害时的保护机制，让我们渡过最艰难的创伤时刻。若果我们长期

被困於伤害或恐惧的处境，以致解离反应被重複启动，脑部便会逐渐习惯以解离反应面对不同的困难，这会广泛影响我们的日常生活。

第二章 情绪调节的挑战

我们的情绪有强烈的，亦有温和的。有些情绪反应是我们有能力处理的，亦有些情绪反应是过於我们所能承受的。例如阿东的例子。阿东因为一个工作项目的限期将至而感到焦虑，但他能专注工作，努力为工作项目预备。同时他亦会相约朋友打篮球，让自己放松。这些焦虑都是他能力可应付的范围之内，他能够有效地帮助自己处理工作压力。

可是当困扰或危机是突发的或严重的，所引发的情绪反应可能会超出我们可应付的能力范围。我们的情绪和身体反应会变得不由自主，进入反应过高或反应过低的状态。当进入反应过高的状态时，我们的情绪会变得极度烦躁、焦虑或盛怒；身体的反应例如心跳加速、呼吸不顺畅、肌肉绷紧等。当进入反应过低的状态时，我们会变得呆滞或情感麻木；身体发软或僵硬、对外在事物缺乏感觉等。例如阿晴自少常常被爸爸打，每次爸爸打他时他都极度恐慌，进入了反应过低的状态，身体僵硬，感觉麻木，好让自己不感到痛楚。

若果我们在危险中常出现过高或过低的反应，它便会渐渐内化成为脑部的「生存路线图」。即使现在危险已经过去，但是脑部的「警报」功能仍然活跃，令人对外在的刺激容易过份敏感。小事情会让人自动联想到大危机，并让脑部快速进入「生存路线图」的模式，引起不符合比例的情绪和身体反应，这样往往会为我们的生活、社交和工作带来莫大的影响。以下故事中的阿明便是一个例子。阿明在小时候经常被父母藐视苛责，父母亦会在街上用兇恶的眼神瞪著他并大声辱骂他，使他又惊慌又羞愧，内心充满著愤怒。长大後的阿明容易与人吵架，他看到同事一个看似不太友善的眼神，便误以为对方藐视他、攻击他，继而引发他强烈的愤怒情绪，在办公室内大发雷霆，经常和同事起衝突。

儘管有些人或已意识到这些情绪反应已经不合时宜，亦影响到自己的情绪、自我观感和人际关係，但他们找不到方法改变，惟有无奈地承受这些状态所带来的负面影响。亦有些人从未意识到自己现在的人生正受著过往的创伤所影响，以致他们不断重複运用以往应付创伤的反应来面对今天的困难。这样不但不能解决问题，日常的情绪起伏不稳，有时如洪水猛兽，让他们难以自我安慰平伏，容易陷入情绪的漩涡中，以致身心俱疲。

第三章 人际关係中挣扎

儿童的身心健康发展有赖父母或照顾者能否为儿童提供一个爱护和稳定的环境，让彼此建立安全和信任的依附关係。拥有安全依附关係的儿童有信心探索环境，面对挑战，愿意与人建立信任关係。假如儿童长期经历疏忽照顾、家庭暴力或虐待，他们与父母或照顾者的依附关係会变得不安全甚至紊乱。这种不安全的依附模式若没有机会改变，便会影响儿童长大後的自我发展和人际关係的建立。

不安全的依附模式容易令人在与人相处时感到焦虑，例如担心自己不够好，没人喜欢；或是担心别人不可靠，甚或会伤害自己。因此，有些人会表现得非常依赖他人或常常取悦别人，希望藉此得到关爱和接纳，对於任何可能被遗弃或拒绝的情况都感到难以忍受，对别人的反应非常敏感，以致容易误解别人的心思和想法。例如朋友一些普通的说话就会让他以为朋友不喜欢自己，或以为朋友藐视自己。另外，有些人会发展出「人是不可信赖的」或「信任人是危险」的观念。儘管内心希望被接纳、被关怀，但他们会在人际关係上表现疏远和冷漠，害怕任何可能会被人伤害的机会，宁愿留在自己的「世界」。另外也有一些人会挣扎於趋避矛盾之间，渴望得到关爱但又害怕被人伤害，以致有时候会与人保持距离，同时又想与人亲近，内心充满矛盾，既孤单又无助，使他们在人际关係上非常困扰，不知如何自处，身边的人也难以适从。

人际间安全的连繫是身心健康的重要支柱，依附模式是可以透过人生经验改变的。儘管在原生家庭中遇到艰难的成长经验，但我们仍可逐步学习与人建立信任和稳定的关係，改变对自己和别人的看法，体会人间有情。

以下是阿君的例子。阿君曾经历童年创伤，常常认为自己是不值得被爱和接纳。长大後她对朋友、同事百般迁就，对别人的要求有求必应，希望得到他们的接纳。但同时她对朋友的反应非常敏感，朋友一些普通的说话也会令她担心，害怕朋友是否不喜欢自己，令她感到非常困扰。这种害怕被拒绝的感觉，常常令她在人际关係中十分焦虑。

第四章 解离与创伤

有些人在创伤事件中会出现解离反应，即在第一章内提及个人失去自我感和现实感。如果习惯了在精神上逃离自我和现实环境来应付恐惧和危险，这会令人渐渐在精神上产生不同的人格部分，好像有不同的自我人格部分或声音活在自己的脑海里。虽然我们长大后，以往的伤害（例如家人的暴力对待）不会再出现，可是这些创伤经历的回忆和反应仍然可能在脑海中萦绕著。例如阿文常感到内里有个孩童部分，认为自己仍处於童年时受伤害的时刻中，这个部分容易感到害怕孤单，常在阿文的内在世界中呼喊，渴望寻求别人的安慰。又或者另外有个经常批评的人格部分，常对阿文的生活作出批评，令阿文在脑海中听到批评自己的声音，例如「相信别人会令你当灾」、「你不值得接受讚赏」。每个人格部分就好像独立个体似的，有著不同的想法和感受，甚至是拥有彼此矛盾的需求和情感。这令阿文的内心产生矛盾衝突，使他非常困扰，日常生活也受影响，例如容易失眠，情绪容易反覆波动。当创伤回忆再次出现或感到恐惧时，轻微的时候阿文会像「遊魂」般逃离现实；在较严重时，经常批评的人格部分会主导阿文的反应，避开与人接触，与人的关系亦因此变得不稳定。

以下是另一个例子。阿芬从小就面对父母的家暴，每次父母争吵打架，或甚至打姊姊时，她就会躲在床上用被子包自己，身体震抖发软，十分害怕，她捂双耳发呆，想像自己能逃离这个身体，飞到另一个安全的世界。渐渐地，童年的阿芬好像停留在长大后的阿芬内里。阿芬长大后在工作中遇到上司发脾气的时候，童年的恐惧再次被挑起，阿芬就好像变回小时候一样只懂发呆，再次让自己「飞走」。当她回过神来时，已不知刚才上司说了甚麽，这样十分影响她的工作和与人相处的能力。

要帮助自己，首先要尝试理解这些人格部分都是属于自己同一人，拥有同一个身体，同一个大脑，只是停留在不同的成长阶段。这些人格部分都是为当年的艰难痛苦时刻作出保护，暂时逃离现实，因此不用害怕他们。但若现在仍然使用以往的方法来面对今天的困难，这样就会出现問題，就好像阿文和阿芬一样。因此要让这些不同部分慢慢体会到「今时唔同往日」，小时创伤的日子已成过去，今天成人的自己可以选择不同的生活。透过接受心理治疗去学习新的生活技能，让不同的人格部分彼此连繫和支持，并逐渐整合成为一个整体的自我人格，在人生路上重新出发。

第五章 心理治疗方向和自助小锦囊

经历过创伤的人都希望能放下过去，摆脱创伤回忆的缠绕。健康有序的生活、适当平衡的情绪调节、安全稳定的人际关係，都能提高现今生活的安全感，这是治疗过程中重要的第一步。当生活稳定後，我们才有心力和能力去处理昔日的创伤回忆。此外亦要寻找认可的专业人士帮忙处理过往的创伤，透过心理治疗好好整合过去和现在，继续我们的人生。

这一节会介绍一些练习，帮助我们「定落」，好让我们更能觉知创伤已经过去，现在是安全的，同时让我们能够有身处现在的体会。这些技巧亦可以帮助我们调节情绪，让自己不再轻易因创伤回忆而产生强烈的感觉和身体反应。

练习一

稳·坐

1. 寻找一个安全宁静的地方
2. 坐在平稳有支撑的椅子上
3. 双脚脚底平稳放在地板上
4. 腰背稍直，腰背和下盘安稳靠在椅子上
5. 让自己感觉双脚、腰背、下盘安稳而有承托的感觉
6. 尝试集中感觉身体觉得最安稳的地方，然後好好坐著数分钟

练习二

站稳阵脚

1. 双脚微宽站立
2. 身体自然挺直，手臂自然垂放在身旁一会
3. 寻找身体的重心：双手分别放在腹部下方和头顶，身体轻微缓慢地前後晃动，以寻找身体稳如泰山的重心和平衡
4. 寻找到重心和平衡後，身体停止晃动
5. 感受身体的平衡和双脚脚踏实地所带来的平稳感觉数分钟

练习叁

身处现在的体会

1. 身处安全的环境
2. 望向四周，留意此时此刻身边的事物，以不同触觉去感受，包括视觉、听觉、嗅觉和触觉。例如我看见掛在墙上的时钟；我听到窗外的车声；我闻到花香；我的手触碰到从水杯传来温热的感觉……
3. 同时亦可在脑海中跟自己说：「今天是 2020 年 1 月 3 日（时间例子），我现在

坐在沙发上（地点例子），我是安全的。」然後做数下自然呼吸，感觉安稳

练习四

自然呼吸

1. 当你能安稳坐著或站著後（请参考练习一至叁），顺其自然慢慢吸气
2. 慢慢从口呼气，透过嘴唇感觉呼出的空气
3. 可以选择把双手分别放在胸口和腹部上，感受呼吸带来身体上的律动
4. 重複练习直至感到呼吸是自然畅顺的

以上介绍的技巧都是一些帮助自己定下来的方法，让注意力回到现在时刻，稳定自我情绪和身体状况。只要恒常练习，成为「一技傍身」，当感到焦虑害怕时，便可尝试运用，调节身体和情绪反应，回复安稳状态，逐渐改变大脑的「路线图」。但如果出现严重情况，例如严重失眠或抑鬱症状，便要考虑寻求精神科医生的谘询和治疗以稳定情况。此外，还要继续接受心理治疗，处理创伤的影响。心理治疗的过程也是一个学习和成长的过程，当中有喜有哀，有得有失，但必有成长的一天。

结语

希望你阅读这本书刊後，能够了解多些心理创伤，达到助人自助的目的。若果你或你认识的人曾经历创伤，希望接受专业心理谘询和治疗服务，你可以向居住地区的综合家庭服务中心查询。中心社工除了提供支援外，亦可为你转介临床心理服务，接受心理评估及心理治疗。如有查询，你可致电社会福利署热线电话：**2343 2255**。你亦可致电社会福利署各临床心理服务课了解服务安排。此外，你亦可在其他认可的社会服务机构和医院寻求临床心理服务。

社会福利署临床心理服务课各办事处地址：

临床心理服务课（一）

九龙九龙湾临乐街 19 号南丰商业中心 5 楼 502 室

查询电话：2707 7668

临床心理服务课（二）

新界大埔墟乡事会街 8 号大埔综合大楼 4 楼

查询电话：3183 9402

临床心理服务课（叁）

香港太古城太古湾道 14 号 5 楼 501 室

查询电话：2967 4110

临床心理服务课（四）

新界荃湾青山道 174 - 208 号荃湾多层停车场大厦 10 楼

查询电话：2940 7022

临床心理服务课（五）

新界天水围天瑞（2）瑞业楼地下 B 及 C 翼

查询电话：3568 7914

临床心理服务课（六）

九龙旺角联运街 30 号旺角政府合署 1 楼 103 -106 室

查询电话：2399 2399

“健康有序的生活、适当平衡的情绪调节、安全稳定的人际关系，
都能提高现今生活的安全感，
这是从心理创伤中复原过来重要的
的第一步。”

越过心理创伤的萦绕

编撰：社会福利署高级临床心理学家 马绮文博士

社会福利署临床心理学家 王智颖女士

插画创作：芝麻羔

设计製作：芝麻羔

出版：香港特别行政区政府

社会福利署临床心理服务科

地址：香港湾仔皇后大道东 213 号胡忠大厦 8 楼

电邮：cpsbenq@swd.gov.hk

网址：<http://www.swd.gov.hk>

出版日期：2021 年 1 月第二版

版权所有·不得翻印