

成人創傷後常見的反應

以下是個人經歷創傷之後，常見的反應和症狀。症狀會針對所發生的事，身體上反應出正在努力恢復調適的情況。

行為面

逃避行為
用酒精或藥物麻醉自己（無論有無處方）
停止參與有樂趣的活動
過度投入工作
想離開工場
工作成效降低
常遺失物品或錯置
容易因環境受到驚嚇、敏感亢奮
容易落淚哭泣
變得反應遲緩或者過動
漫無目的徘徊
沮喪
歇斯底里
突然改變生活方式
睡眠障礙

危險或自殘行為

抽更多煙
浪費無度
容易惹事生非
淫亂

情感（情緒）

麻木、封閉情緒
受到驚嚇
焦慮、膽怯
害怕再次遭遇
躁動不安
激動易怒
挫折
恐慌或恐懼（特定或普遍）
崩潰
生氣（對自己、別人、神）
怨恨、憤怒
情緒波動
令人不安的夢
傷心
憂鬱
悲痛
無助、不足勝任的感受
罪惡感
失去幽默感
對新的或持續的情緒壓力愈來愈不能調適

身體（生理）

心跳加快
冒汗、臉紅
呼吸急促／換氣過度
胸口疼痛
噁心／嘔吐
胃不舒服、抽筋、腹瀉
食慾不振，或一直想吃垃圾食物
肌肉顫抖或痠痛
聽力模糊
失去協調能力
頻繁頭痛或偏頭痛
言語快速無法控制
難以保持在座位上或不能放鬆
暈眩或昏倒
口舌或喉嚨乾燥
頻尿感
磨牙
感冒久病不癒
體重變化（增加或減少）
失眠、夢魘
虛脫和疲倦感
性功能與性慾的變化
錯過經期(月經沒來)

人際

易怒
容易感到挫折
缺乏敏銳度
對人失去興趣
與他人保持距離或孤立
迴避親密關係
疑心病重
依賴心重
不合／爭吵
挑惕別人
找出代罪羔羊（壓抑怒氣和消沈的焦點）
高度敏感（容易受傷）
家庭問題
說話停不下來

認知（思想）

懷疑
恐懼
混淆
難以專注
天馬行空
缺乏做決定的能力
難以排出優先順序
迷失
記憶不佳
注意力不佳
陷在創傷的記憶裡
過於擔心健康
扭曲時間（變慢或變快）
思想變得僵化、失去彈性
感到無所不能（對自我能力的理解不切實際）
憤世嫉俗或是態度消極
絕對化思考（我絕對不會...；這個絕對是...）
自我負面評價（我很失敗）
事後想法（如果當時...；為什麼沒有...）
創傷情境重現、侵入影像

意義／服事

更加事工導向而忙碌
失去目標感和所扮演的角色
服事缺少意義
對神失望
失去動機
質疑從前的信仰

結論：

每個人都有自己面對創傷的反應，因此你的反應可能與有同樣或類似經歷的人大不相同。請記得療傷需要時間，走出這些創傷反應之後，你的生命將會進入新的境界，變得有更深入的理解、有健康的結論、有恢復力、更深的信任、還有更寬廣的世界觀。你經歷過傷痛，並因此成長茁壯。即使大部分的記憶已經沈澱，你心情也恢復不少，卻仍然有些事物會「觸發」這些症狀以及痛苦的回憶。如果這些症狀愈來愈強烈且長期揮之不去，或者你發現對事工和人際關係造成損害，建議你考慮與擅長創傷治療的諮商師聊一聊。不是說你瘋了，只是或許需要一點幫助。更多相關資訊可以到：www.mmct.org

出處

原文作者：[Common Reactions to Trauma - Adults](http://www.mmct.org)
檢自：<http://www.mmct.org/>
經許可使用。