

创伤、伤后压力症候群(PTSD)、与紧急事件压力处理(CISD)

你可能看着这篇的名称说：身为跨文化工人我有些创伤经历，但何谓创伤后压力症候群(PTSD)与紧急事件压力处理(CISD)呢？创伤对孩童的影响与对成人的影响一样吗？那些帮助受创伤的人又会如何？有没有什么是我们可以用来预防创伤后的严重问题的？

什么是创伤？

当他们所面对的事情，涉及死亡或严重伤害到自己或他人时，以强烈的恐惧、无助或恐怖回应的人的经历创伤。这可能是他们实际的经验或目睹他人的经历。

虽然这可以藉由意外、殴打、强暴等事件发生在世界上任何地方、任何人身上，在某些文化中的跨文化工人较容易有这些经历，并且较不容易在最重要的时刻，有人知道该如何帮助他们。跨文化工人往往最容易经历到冲突，如游击战争，政变和撤离。他们亦可能容易生活在如台风、地震与火山爆发等自然灾害频繁的地方。他们亦可能经历过如霍乱、伤寒或疟疾等传染病。恐怖活动、绑架、与被挟持是宣教情境最常发生的。若跨文化工人并非第一手经历这创伤，他们通常目睹身为地方百姓的朋友的经历。

何谓创伤后压力症候群(PTSD)？

虽然所有经历过这样的事件的人皆有一到两周的部分症状，有些人则有更为持久却不会影响到其生活的小症状。然而，有些经历过重大创伤而发展出创伤后压力症候群(PTSD)，而其症状如下。

- 藉由反覆的画面或念头、或梦魇、感觉事件再次发生与对与该事件或相关事件的刺激物产生生理反应等形式再次经历创伤事件。
- 避免与创伤相关的事物，如对话、活动、地点、人或与他人疏离的感觉、无法经历情绪并且无法记得创伤的重要部分。
- 体验觉醒增加的症状，如容易受到惊吓，无法入睡，烦躁或愤怒，以及难以专注。

这些症状可能马上产生或可以延迟数个月或数年。其可能停留数个月或数年。当创伤后压力症候群(PTSD)发生于军事作战时，其被称为战斗疲劳与外在冲击。

何谓紧急事件压力处理(CISD)？

紧急事件压力处理(CISD)是一个用来帮助经历过创伤的人，预防其发展出创伤后压力症候群(PTSD)。紧急事件压力处理(CISD)是一个有系统的小组聚会，最理想的状况是由受过训练的专业人士，在事件过后二十四至七十二小时内进行。一天的时间是使人的震惊与麻木退去，并且使其能够休息好处理急迫的需求。三天过后人们开始情感"封闭"，并且使其自身与创伤远离。不幸的是，由于航班问题、签证需求、经费不足等原因，可能无法在七十二小时内找到受过训练的专业人士，因此那些出席却不是直接接触事件的，可能会想要试图以预防创伤后压力症候群(PTSD)来面对。这里是紧急事件压力处理(CISD)的纲要，其大约需要二至三小时。

- **引言**。解释紧急事件压力处理(CISD)的目的，讨论哪些需保密而哪些资讯则否，确定仅那些直接与事件相关的人参与在其中，并且他们有机会表达自己的情绪、发问，并且一同祷告。(若有些人不希望参与，向他们表明他们或许不需要帮助，但他们可能对其他在团体中的人有益处。)
- **历史**。若涉及的人彼此熟识，则可省略这个步骤。然而，若他们并非是一个早已建立的团体中的一部分，让每人做简短的见证、家族史、个人背景(教育、工作、婚姻、子女、最快乐的时光、最紧张的时刻、长处与缺点)等可能会有帮助。
- **事实**。询问团体中的每个成员来讲述所发生的事情并且他/她在其中的角色。这可能包括从无助的看着某人死去到从废墟中将人拉上来使其免于死亡等等。
- **思想**。询问团体中的每个成员当他们停止自主性的行为时，最先想到的是什么。它可能是像担心宠物般的简单或是像让他们思考如果他们死了子女，该如何的复杂问题。
- **反应**。询问团体中的每个成员以一个更深的情绪层面来讲述他/她的经历，或许是以"对你来说最糟糕的部分是什么?"的问题来询问。
- **症状**。询问团体中的每个成员来形容任何他们在事件时与事件过后所经历的症状，如：睡眠不安、食欲不振或注意力不集中等。
- **灵命上的斗争**。经历创伤可能让成员对上帝的信仰或对祂的认知产生冲击。表示可以自在的发表任何对上帝的有关的问题。你可能会想要与他们一同祷告，甚至重复一些大卫质疑上帝的诗篇。

- **教育**。总结聚会并声明他们的症状是任何经历过严重压力的人都会产生的；然后教导他们一些用以帮助减轻压力的技巧。简短的讲述有关创伤后压力症候群(PTSD)并说明愤怒、愤怒·焦虑·否认·抑郁·内疚·悲伤·紧张等情绪与胃肠道问题是创伤的正常反应。
- **转诊**。最后，鼓励持续经历上述问题的参与者去找心理保健专家，进行危机事件压力管理(CISM)，因为你提供的仅是紧急救护而非治疗。

孩童与创伤呢？

孩童亦受创伤的影响，并且比大人需要更多的关注。家长、老师、牧师与家族的友人可能是对孩童最有帮助的。

- 支持且慈爱的成人的存在，对受创伤的孩童是最好的帮助。孩童对于知道他们并不会独自一人，当他们有需要时有人会在那，感到最安心。
- 孩童必须获得足够的资讯来安抚他们，但却不要过多的细节，因其会提升创伤。永远告诉孩童事实真相；隐瞒真相导致之后的不信任。
- 如同成人，孩童需要与同年龄的孩童一起分析发生的事情。同样的，如同成人，他们需要一个促进者-一位支持且慈爱的成人。

家庭的健康与否，会造成创伤对孩童的影响严重程度。来自失调家庭的孩童较容易受到创伤事件的影响。

汇报会影响帮助者吗？

是的。汇报者必须先汇报。带领汇报会是感情上造成很大压力的经验，而任何做这件事的人，很可能经历那些他人描述的症状。他们需要一些方法来处理他们自己的经历，同样的在二十四至七十二小时内。若没有这么做，汇报者很可能经历同情疲乏并且变得玩世不恭。

这个不需要是一个完整的紧急事件压力处理(CISD)却可以是个非正式的方式来讨论他们所经历过的事情。他们应有人为他们祷告。他们不应该在汇报后安排另一个有情感上需求的活动，因此他们有时间汇报。如果可行，汇报者应该两人一组，因此他们可以事后聚集在一起并且为彼此汇报。

我们可以做什么来预防创伤？

你的机构应有潜在创伤情况的应急计划。例如是否支付赎金、谁会帮助在创伤经历的人们、谁是危机时期宣教团队的发言人等问题的决议应该早已下定论。

你应该知道如何行事来降低风险。例如，你应该知到那里容易洪水泛滥，并且在你看到山林间乌云密布时避开那些道路。或你如何标示你的行李？"强纳森史密斯博士(Dr. Jonathan Q. Smith)，执行总监，国际重要使命"对绑匪而言比"强史密斯 (John Smith) 更加诱人。

若一个潜在的危险情形发生时，你应该知道要怎么做。例如，当地震发生时你该怎么办？从一个砖砌建筑跑出来是不明智的。若你被绑架应该怎么做？绑架的前面几分钟是最危险的时刻之一，而当面反抗的行为可能会导致你变成尸体。

我们活在一个堕落的世界，并且无法一直避免创伤。然而，藉由使用我们所拥有的最好的资源以及上帝所提供的灵命上的资源，我们可以走出那局势，虽然说有些许的伤痕，却不是完全的伤亡。

出处

原文作者: Ron Koteskey, [Trauma, PTSD and CISD](#)

检自: <http://crossculturalworkers.com/>

经许可使用。