

創傷、傷後壓力症候群(PTSD)、與緊急事件壓力處理(CISD)

你可能看著這篇的名稱說：身為跨文化工人我有些創傷經歷，但何謂創傷後壓力症候群(PTSD)與緊急事件壓力處理(CISD)呢？創傷對孩童的影響與對成人的影響一樣嗎？那些幫助受創傷的人又會如何？有沒有什麼是我們可以用來預防創傷後的嚴重問題的？

什麼是創傷？

當他們所面對的事情，涉及死亡或嚴重傷害到自己或他人時，以強烈的恐懼、無助或恐怖回應的人的經歷創傷。這可能是他們實際的經驗或目睹他人的經歷。

雖然這可以藉由意外、毆打、強暴等事件發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較容易有這些經歷，並且較不容易在最重要的時刻，有人知道該如何幫助他們。跨文化工人往往最容易經歷到衝突，如游擊戰爭，政變和撤離。他們亦可能容易生活在如颱風、地震與火山爆發等自然災害頻繁的地方。他們亦可能經歷過如霍亂、傷寒或瘧疾等傳染病。恐怖活動、綁架、與被挾持是宣教情境最常發生的。若跨文化工人並非第一手經歷這創傷，他們通常目睹身為地方百姓的朋友的經歷。

何謂創傷後壓力症候群 (PTSD)？

雖然所有經歷過這樣的事件的人皆有一到兩週的部分症狀，有些人則有更為持久卻不會影響到其生活的小症狀。然而，有些經歷過重大創傷而發展出創傷後壓力症候群(PTSD)，而其症狀如下。

- 藉由反覆的畫面或念頭、或夢魘、感覺事件再次發生與對與該事件或相關事件的刺激物產生生理反應等形式再次經歷創傷事件。
- 避免與創傷相關的事物，如對話、活動、地點、人或與他人疏離的感覺、無法經歷情緒並且無法記得創傷的重要部分。
- 體驗覺醒增加的症狀，如容易受到驚嚇，無法入睡，煩躁或憤怒，以及難以專注。

這些症狀可能馬上產生或可以延遲數個月或數年。其可能停留數個月或數年。當創傷後壓力症候群(PTSD)發生於軍事作戰時，其被稱為戰鬥疲勞與外在衝擊。

何謂緊急事件壓力處理 (CISD)？

緊急事件壓力處理(CISD)是一個用來幫助經歷過創傷的人，預防其發展出創傷後壓力症候群(PTSD)。緊急事件壓力處理(CISD)是一個有系統的小組聚會，最理想的狀況是由受過訓練的專業人士，在事件過後二十四至七十二小時內進行。一天的時間是使人的震驚與麻木退去，並且使其能夠休息好處理急迫的需求。三天過後人們開始情感"封閉"，並且使其自身與創傷遠離。不幸的是，由於航班問題、簽證需求、經費不足等原因，可能無法在七十二小時內找到受過訓練的專業人士，因此那些出席卻不是直接接觸事件的，可能會想要試圖以預防創傷後壓力症候群(PTSD)來面對。這裡是緊急事件壓力處理(CISD)的綱要，其大約需要二至三小時。

- **引言**。解釋緊急事件壓力處理(CISD)的目的，討論哪些需保密而哪些資訊則否，確定僅那些直接與事件相關的人參與在其中，並且他們有機會表達自己的情緒、發問，並且一同禱告。(若有些人不希望參與，向讓他們表明他們或許不需要幫助，但他們可能對其他在團體中的人有益處。)
- **歷史**。若涉及的人彼此熟識，則可省略這個步驟。然而，若他們並非是一個早已建立的團體中的一部分，讓每人做簡短的見證、家族史、個人背景(教育、工作、婚姻、子女、最快樂的時光、最緊張的時刻、長處與缺點)等可能會有幫助。
- **事實**。詢問團體中的每個成員來講述所發生的事情並且他/她在其中的角色。這可能包括從無助的看著某人死去到從廢墟中將人拉上來使其免於死亡等等。
- **思想**。詢問團體中的每個成員當他們停止自主性的行為時，最先想到的是什麼。它可能是像擔心寵物般的簡單或是像讓他們思考如果他們死了子女，該如何的複雜問題。
- **反應**。詢問團體中的每個成員以一個更深的情緒層面來講述他/她的經歷，或許是以"對你來說最糟糕的部分是什麼？"的問題來詢問。
- **症狀**。詢問團體中的每個成員來形容任何他們在事件時與事件過後所經歷的症狀，如：睡眠不安、食慾不振或注意力不集中等。
- **靈命上的鬥爭**。經歷創傷可能讓成員對上帝的信仰或對祂的認知產生衝擊。表示可以自在的發表任何對上帝有關的問題。你可能會想要與他們一同禱告，甚至重複一些大衛質疑上帝的詩篇。

- **教育**。總結聚會並聲明他們的症狀是任何經歷過嚴重壓力的人都會產生的；然後教導他們一些用以幫助減輕壓力的技巧。簡短的講述有關創傷後壓力症候群(PTSD)並說明憤怒、憤怒、焦慮、否認、抑鬱、內疚、悲傷、緊張等情緒與胃腸道問題是創傷的正常反應。
- **轉診**。最後，鼓勵持續經歷上述問題的參與者去找心理保健專家，進行危機事件壓力管理(CISM)，因為你提供的僅是緊急救護而非治療。

孩童與創傷呢？

孩童亦受創傷的影響，並且比大人需要更多的關注。家長、老師、牧師與家族的友人可能是對孩童最有幫助的。

- 支持且慈愛的成人的存在，對受創傷的孩童是最好的幫助。孩童對於知道他們並不會獨自一人，當他們有需要時有人會在那，感到最安心。
- 孩童必須獲得足夠的資訊來安撫他們，但卻不要過多的細節，因其會提升創傷。永遠告訴孩童事實真相；隱瞞真相導致之後的不信任。
- 如同成人，孩童需要與同年齡的孩童一起分析發生的事情。同樣的，如同成人，他們需要一個促進者 - 一位支持且慈愛的成人。

家庭的健康與否，會造成創傷對孩童的影響嚴重程度。來自失調家庭的孩童較容易受到創傷事件的影響。

匯報會影響幫助者嗎？

是的。匯報者必須先匯報。帶領匯報會是感情上造成很大壓力的經驗，而任何做這件事的人，很可能經歷那些他人描述的症狀。他們需要一些方法來處理他們自己的經歷，同樣的在二十四至七十二小時內。若沒有這麼做，匯報者很可能經歷同情疲乏並且變得玩世不恭。

這個不需要是一個完整的緊急事件壓力處理(CISD)卻可以是個非正式的方式來討論他們所經歷過的事情。他們應有人為他們禱告。他們不應該在匯報後安排另一個有情感上需求的活動，因此他們有時間匯報。如果可行，匯報者應該兩人一組，因此他們可以事後聚集在一起並且為彼此匯報。

我們可以做什麼來預防創傷？

你的機構應有潛在創傷情況的應急計劃。例如是否支付贖金、誰會幫助在創傷經歷的人們、誰是危機時期宣教團隊的發言人等問題的決議應該早已下定論。

你應該知道如何行事來降低風險。例如，你應該知到那裡容易洪水氾濫，並且在你看到山林間烏雲密布時避開那些道路。或你如何標示你的行李？"強納森史密斯博士(Dr. Jonathan Q. Smith)，執行總監，國際重要使命"對綁匪而言比"強史密斯 (John Smith) 更加誘人。

若一個潛在的危險情形發生時，你應該知道要怎麼做。例如，當地震發生時你該怎麼辦？從一個磚砌建築跑出來是不明智的。若你被綁架應該怎麼做？綁架的前面幾分鐘是最危險的時刻之一，而當面反抗的行為可能會導致你變成屍體。

我們活在一個墮落的世界，並且無法一直避免創傷。然而，藉由使用我們所擁有的最好的資源以及上帝所提供的靈命上的資源，我們可以走出那局勢，雖然說有些許的傷痕，卻不是完全的傷亡。

出處

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

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

經許可使用。