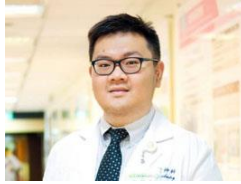
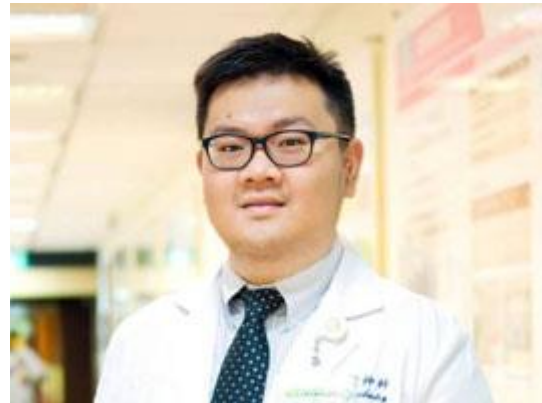


接受自己的不完美與脆弱～萬芳醫院精神科吳佳慶醫師談創傷經驗



生活在現今的社會環境中，媒體與網路資訊的普及化，我們無時無刻都可能經歷著創傷。從環境災難（地震、氣爆、山難、火災等）到人為事件（車禍、殺人、性侵、受虐等），或許是親身經歷、目睹，或許經由親友轉述、媒體大肆地報導，都讓我們暴露在恐慌與不安中，陷入悲傷的情緒中，不斷反芻，久久無法離開瀰漫著憂愁的陰霾。

很多時候，我們不知道如何處理這些創傷所帶來情緒，依著我們生存的本能，常常選擇先逃避，好像什麼事情都沒發生過，總覺得過一陣子就會好了。越是潛抑著憂傷，越是容易讓自己一蹶不振。情緒就像油缸，負面情緒承載越多的時候，就會滿出來；當溢出來的情緒無法消化，就會導致明顯的心理生理反應。



創傷壓力症候群主要是我們突然遭遇創傷事件後，造成劇烈的主觀反應，經驗到明顯的害怕、無助、恐慌等。我們會用各種方式不斷在經驗創傷事件，包括：不斷回到該痛苦的記憶、夢見創傷事件、或是有情境再現的經驗，有時候自己並無法克制自己不去經驗這些可怕的記憶，但每次想到時都容易引起情緒及生理反應。【右圖：萬芳醫院精神科吳佳慶醫師】



這段期間，我們有時會想要刻意逃避與創傷事件相關的活動、地點、人物，嚴重影響到一般生活作息及工作。我們也會對事物失去興趣而選擇終日躲在家；對人產生疏離感而逐漸排斥人群；情緒反應侷限而有麻木無法快樂起來的感覺。當我們正在經歷這樣的痛苦時，身體也會告訴我們正處於一種極度壓力的狀態，開始出現睡眠困難、易怒、無法專注、過度警覺及強烈驚嚇反應等生理現象。

我們可以告訴自己，即使在創傷事件後，可以慢慢地學習與自己的狀態好好共處；我們無法逆轉已經發生的創傷，但可以用新的角度重新詮釋創傷的傷口。試著與身邊的重要他人闡述創傷經驗的過程，安心描述自己的感受，一起撫慰及重現心中留

下傷痕。當覺得自己承載不了這樣的情緒壓力時，或許可以來到精神科門診，談談自己的壓力，讓高漲的壓力有個傾洩的出口。【左圖：創傷壓力症候群會讓人對人產生疏離感而逐漸排斥人群】

這都需要時間，如果還沒準備好檢視傷口，我們可以一起先協助自己緩解生理症狀，特別是失眠與噩夢驚醒；等到準備好，我們可以一起來撫平創傷。傷痛會過去，經驗會精煉成我們生命中很重要的一刻記憶；對自己好一些，接受自己的不完美與脆弱，才能讓自己活著更快樂。（文/吳佳慶，萬芳醫院精神科主治醫師）