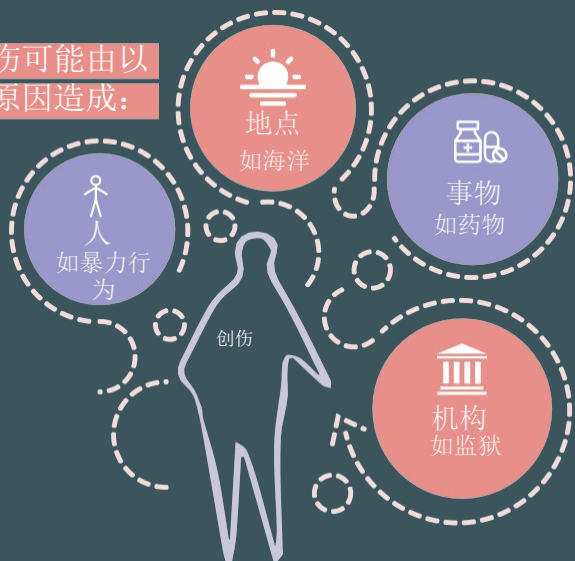


了解创伤

下方提供了有关创伤以及解决与创伤相关痛苦感受的工具的信息。

创伤可能由以下原因造成：



什么是创伤？

创伤是人们对某些令他们痛苦、不安或危及生命的事物（经历、感觉、事件）的反应。不幸的是，创伤非常常见，任何人都可能经历，包括儿童。

创伤可能有如下表现：

- 一个人在车祸中幸存下来，变得害怕开车。
- 在观看比赛时，有人在驾车经过时被撞倒，公园取消了本赛季剩余的比赛。
- 一位跨性别女性在音乐会上被人辱骂，在人群中开始出现惊恐发作。
- 一个孩子被霸凌，因此为了躲避欺负而逃学。

创伤的影响

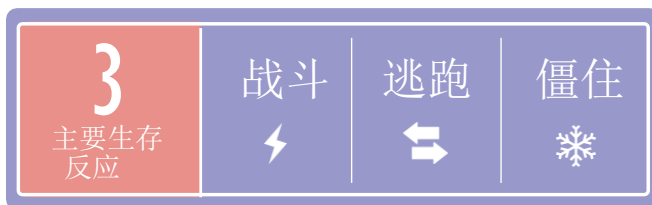
每个人对创伤的反应不同，而且我们的反应往往不受我们自己控制。

当我们感受到威胁时，我们的大脑会通过三种主要的生存反应来让我们活下来：战斗、逃跑或僵住。

这些均是内在的、有联系的生物反应，优先考虑我们身体适应和应对任何威胁的能力。

例如，若我们看到一只熊，对于我们的身体来说，重要的是我们能否逃离熊，而不是去思考它是什么种类的熊。

许多创伤幸存者因为其自身对创伤性事件的反应方式而责备自己，或者感受到别人对自己的评判。您必须明白：为了生存您必须做这些事，所发生的事不是您的错。。



创伤迹象

有时，声音、气味或感觉会欺骗我们的身体，让我们以为我们又回到了危险时刻，即使已过去多年。我们称这些为触发因素或压力源。压力源是一种让我们想起创伤事件的感官体验。即使我们目前没有处于危险之中，压力源也可激发我们的生存反应。

人们对创伤事件的反应可能有很大差异，因此我们思想、身体和行为方面的每个压力源也可能有所不同。所有的创伤反应都是有道理的。有时，我们的思想、身体或行为会出现不同的直接和延迟影响。



