

成人创伤后常见的反应

以下是个人经历创伤之后，常见的反应和症状。症状会针对所发生的事，身体上反应出正在努力恢复调适的情况。

行为面

逃避行为
用酒精或药物麻痹自己（无论有无处方）
停止参与有乐趣的活动
过度投入工作
想离开工场
工作成效降低
常遗失物品或错置
容易因环境受到惊吓、敏感亢奋
容易落泪哭泣
变得反应迟缓或者过动
漫无目的徘徊
沮丧
歇斯底里
突然改变生活方式
睡眠障碍

危险或自残行为

抽更多烟
浪费无度
容易惹事生非
淫乱

情感（情绪）

麻木、封闭情绪
受到惊吓
焦虑、胆怯
害怕再次遭遇
躁动不安
激动易怒
挫折
恐慌或恐惧（特定或普遍）
崩溃
生气（对自己、别人、神）
怨恨、愤怒
情绪波动
令人不安的梦
伤心
忧郁
悲痛
无助、不足胜任的感受
罪恶感
失去幽默感
对新的或持续的情绪压力愈来愈不能调适

身体（生理）

心跳加快
冒汗、脸红
呼吸急促／换气过度
胸口疼痛
恶心／呕吐
胃不舒服、抽筋、腹泻
食欲不振，或一直想吃垃圾食物
肌肉颤抖或酸痛
听力模糊
失去协调能力
频头痛或偏头痛
言语快速无法控制
难以保持在座位上或不能放松
晕眩或昏倒
口舌或喉咙干燥
频尿感
磨牙
感冒久病不愈
体重变化（增加或减少）
失眠、梦魇
虚脱和疲倦感
性功能与性欲的变化
错过经期(月经没来)

人际

易怒
容易感到挫折
缺乏敏锐度
对人失去兴趣
与他人保持距离或孤立
回避亲密关系
疑心病重
依赖心重
不合／争吵
挑惕别人
找出代罪羔羊（压抑怒气和消沉的焦点）
高度敏感（容易受伤）
家庭问题
说话停不下来

认知（思想）

怀疑
恐惧
混淆
难以专注
天马行空
缺乏做决定的能力
难以排出优先顺序
迷失
记忆不佳
注意力不佳
陷在创伤的记忆里
过于担心健康
扭曲时间（变慢或变快）
思想变得僵化、失去弹性
感到无所不能（对自我能力的理解不切实际）
愤世嫉俗或是态度消极
绝对化思考（我绝对不会...；这个绝对是...）
自我负面评（我很失败）
事后想法（如果当时...；为什么没有...）
创伤情境重现、侵入影像

意义／服事

更加事工导向而忙碌
失去目标感和所扮演的角色
服事缺少意义
对神失望
失去动机
质疑从前的信仰

结论：

每个人都有自己面对创伤的反应，因此你的反应可能与有同样或类似经历的人大不相同。请记得疗伤需要时间，走出这些创伤反应之后，你的生命将会进入新的境界，变得有更深入的理解、有健康的结论、有恢复力、更深的信任、还有更宽广的世界观。你经历过伤痛，并因此成长茁壮。即使大部分的记忆已经沉淀，你心情也恢复不少，却仍然有些事物会「触发」这些症状以及痛苦的回忆。如果这些症状愈来愈强烈且长期挥之不去，或者你发现对事工和人际关系造成损害，建议你考虑与擅长创伤治疗的咨商师聊一聊。不是说你疯了，只是或许需要一点帮助。更多资讯可以到：www.mmct.org

出处

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