

社群內提供的創傷支持： 信仰領袖的創傷資源和創傷知情策略

面對創傷時，信仰領袖通常會提供安慰和支持。在新冠肺炎 (COVID-19) 期間，許多紐約人苦苦掙扎之際，這一角色變得比以往更加重要。對創傷和創傷知情實踐的理解可以幫助您為社群成員提供支持並保護您自己的幸福。

什麼是創傷？

「創傷是由一個事件、一系列事件或一系列環境造成的，它是對個人的情感造成傷害或威脅生命的經歷，並對個人的功能、心理、身體、社會、情感或精神健康產生持久的負面影響。」¹ 創傷可由自然災害、暴力、喪失、虐待、忽視和其他情緒或身體上緊張的經歷所引起。這一定義通常被稱之為「創傷的三個 E」（事件 (Event)、事件的經歷 (Experience of events)、影響 (Effect)），這一詞語由隸屬美國衛生與公共服務部 (U.S. Department of Health and Human Services) 的藥物濫用和精神健康服務管理局 (Substance Abuse and Mental Health Services, SAMSHA) 所提出。²

根據不同的原因，創傷可以有不同的形式：

- 心理創傷是由不良的經歷引起的，例如忽視或虐待，導致損害大腦功能的損傷。
- 替代性創傷是由於暴露於他人向個人報告的創傷性資訊或故事而引起的，產生親身經歷創傷有相似的情感影響。³
- 種族性創傷是由經歷或目睹種族偏見和種族歧視、種族主義或仇恨犯罪而引起的。⁴
- 社區性創傷是由於暴露於公共場合的故意人際暴力行為（例如欺凌或槍支暴力）引起的。⁵
- 集體創傷是由於廣泛暴露於擾亂社會正常運作並產生共同情緒反應的大規模事件，如 COVID-19 大流行或自然災害而造成的。⁶


如何識別創傷的徵象和症狀⁷

經歷相同創傷的兩個人可能會有不同的反應，對他們的心理健康產生不同的影響：一個人可能會繼續推進自己正常的生活而不會產生持久的心理影響，而另一個人可能會面臨嚴重而持久的心理健康問題。對創傷的不同反應取決於很多因素，包括社會和文化因素、個人的財務安全網、應對策略以及人們現有的支持網路。

各社群所經歷的創傷事件（包括失去親人或失去工作）狀況都不一樣。紐約的黑人和棕色人種受到 COVID-19 感染和死亡、工作和工資損失的影響不成比例。失業的黑人和拉丁裔工作者獲得政府援助的可能性也低於白人工人。與經歷相同事件的白人相比，這一情況可能會導致黑人和拉丁人遭受的創傷有所不同，白人可能會獲得更多的資源。⁸

COVID-19 疫情期間的創傷：

心理創傷可以在很多方面感受到，是我們城市和國家持續的公共健康危機。COVID-19 疫情給人們帶來了前所未有的生命損失、經濟困境和社會孤立，這使許多人遭受的創傷更加惡化。許多紐約市 (NYC) 居民的生活也被員警暴力、種族歧視和不平等事件攪得混亂，同時也努力直面黑人和棕色人種社群以及其他有色人種社群幾個世紀以來所經歷的歷史創傷。這些併發的公共衛生危機是巨大的壓力源，可導致許多人遭受創傷和失落感。⁹



所有類型的創傷都有可能對心理健康產生短期和長期的負面影響。

創傷的常見行為徵象和症狀包括：

- 睡眠障礙和噩夢
- 易怒、激怒和人際衝突
- 侵入性重現創傷記憶和思想
- 退縮和逃避
- 情感麻木
- 迷茫和無助
- 焦慮和恐慌
- 自責和自我厭惡
- 過度警覺

創傷還可能導致軀體反應（即情緒困擾的身體表達）。軀體反應通常是由影響邊緣系統（認知和情緒功能）和減少皮質醇（身體的應激激素）產生的生物變化引起的。¹⁰

創傷的常見生理徵象和症狀包括：¹¹

- 心跳加速、頭痛、胃痛
- 肥胖
- 呼吸困難（如哮喘）
- 濫用藥物和酒精
- 慢性疾病和精神疾病

有效的方法：應對創傷的方法

在獲得適當的支持下，個人可以克服創傷經歷。各種創傷知情方法可以幫助人們變得有適應能力、痊癒，並繼續過有意義且富有生產力的生活。由 SAMHSA 開發的創傷知情方法以「4R」為指導：¹²

「一個對創傷有充分瞭解的專案、組織或系統，意識 (**realize**) 到創傷的廣泛影響，並瞭解潛在的康復途徑；識別 (**recognize**) 客戶、家庭、工作人員和其他涉及系統的人員的創傷徵象和症狀；並將有關創傷的知識充分融入到政策、程序和實踐中來進行應對 (**respond**)，並積極抵抗 (**resist**) 再次遭受創傷。」

- 意識 (**Realize**)：瞭解創傷如何影響個人、家庭、團體和社群
- 識別 (**Recognize**)：透過教育和/或篩查識別潛在的創傷徵象和症狀
- 應對 (**Respond**)：整理解創傷對個體的影響，採用相關的專案和政策
- 抵抗 (**Resist**) 再次遭受創傷：預防或限制可能引發痛苦記憶的壓力環境

制定支撐您信仰社群的創傷知情方法小技巧

信仰領袖可基於「4R」制定支撐其社群的創傷知情方法。根據 SAMHSA，在您制定方法時請考慮以下 6 個原則：¹³

1.安全

安全是指心理和身體上的安全空間，由經歷創傷的人定義。

小技巧 #1：與社群成員討論他們感到最舒適的空間類型。考慮環境（即傢俱、聲音、裝修）及人際關係（即誰佔據空間及何時佔據）因素。若某一社群成員與您分享了讓他們感到舒服的事項，請盡您的努力在適合他們需求的時間和地點與他們見面。

2.信任與究責性¹⁴

保持透明的溝通可以促進信任和究責性，從而減少或減輕壓力反應。研究還表明，信任和不信任是隨著時間的推移而建立在小細節和互動的基礎上。

小技巧 #2：經常提供有關公共衛生、時事和社群決策的最新資訊。分享決策的原理，並對承諾事項採取後續行動。

3.同伴支持¹⁵

社會支持會給我們一種被愛、被關心和被尊重的感覺。當支持來自那些有共同創傷經歷或其他心理健康問題的人士（即「同伴」），就可以促進希望、恢復力和康復。強大的社會支持系統可以改善或保護心理健康，減少抑鬱和焦慮的症狀。¹⁶

小技巧 #3：透過正式或非正式的聚會把有共同經歷的人聚集在一起。給他們時間和空間來分享和反思。您還可以鼓勵社群成員與同伴引導的心理健康支持團隊建立聯繫（請參閱本文末尾的資源列表，瞭解如何找到支持小組的資訊）。

4.協作和相互關係

分享權力和決策有助於建立控制感和自主權，同時有助於增強使命感和歸屬感。

小技巧 #4：邀請個人對社群活動提供意見，並提供參與設計活動的機會。

5.激勵自主

將個人的經驗和優勢放在最前沿可以為促進康復奠定基礎。若要幫助經歷過創傷的人，可支持他們做出自己的選擇和設定自己的目標。

小技巧 #5：讓個人參與談話，談論他們自己的健康和幸福。為他們提供選擇和自主權，讓他們選擇將使用何種策略來解決他們的創傷。

6.文化、歷史和性別問題

思考您參拜堂的專案、政策和交流內容如何反映您所在社群的成員的種族、民族和文化需求，以及這些內容如何處理歷史和代際創傷。

小技巧 #6：確保新計畫反映了不同社群成員的身份和需求，讓新計畫的制定過程具有包容性。

培養心理抗逆能力的小技巧¹⁷

心理抗逆能力是一種從困境中恢復過來的能力。促進人際關係、社群以及組織機構內的安全性、透明度和協作性可以減輕壓力並促進心理抗逆能力。信仰領袖可以使用這些策略來照顧自己，同時也可以與社群成員分享這些策略來幫助成員們培養他們的心理抗逆能力：

- 承認悲傷、失落和傷心的情感是一個自然的事情，可以促進抗逆能力：接受自身的感覺。按照自己的節奏和方式來進行恢復。對自己要有耐心。
- 構建支持性連結：人類是社會性的生物，從他人那裏獲得認可、歸屬感和安全感。透過支持性關係建立連結，可以培養安全感和團體感，有助於創傷的癒合。與朋友和家人重新建立聯繫也是一個強大的支持來源。
- 發現並利用您的優勢：社群危機可以為大家創造機會去發現個人的優勢和特質（例如英勇、幽默和同情心），而這些個人優勢和素質可以用來應對逆境帶來的壓力。
- 使用您的技能透過活動來幫助他人，例如幫助您應對事件的志願服務。造訪 [Help Now NYC（現在幫助紐約市）](#) 或 [NYC Service（紐約市服務）](#) 來找到志願服務的機會。
- 專注於您可以改變的事項：識別挑戰並專注於在您掌控中的事項。練習專注於當下並參與健康的活動。
- 以同情和關愛的方式對待他人，並意識到人們受到 COVID-19 的影響各不相同：尊重他人；與他人聯繫並讓他們知道您已經準備好傾聽可能與您不同的經歷。

- **幽默和轉移注意力：**幽默可能是有效的應對策略，同時找機會參與有趣的活動可以抵消一些您正在經歷的和聽到的負面和痛苦的資訊。要意識到，這兩種方式也都可能是針對創傷的回避策略。將幽默和轉移注意力作為一種長期的應對方案，可能對痛苦的感覺產生迴避或抑制，這些感覺可能會以潛在的損害和更深的創傷的方式再次出現。
- **確認種族創傷的痛苦：**種族創傷的經歷往往被忽視或輕視。創造機會來討論經歷的種族歧視經歷，並從信任的人那裏尋求支持，可以增強力量，治癒創傷。也可以透過行動來找到自己的聲音，幫助管理自己的疼痛。
- **創造希望：**思考、計畫並展望取得積極成果。看一看您所在社群和社交網路中那些提供幫助的人們，您就會知道有一個社群在您的背後為您提供支持，即使您沒有看見他們。在這些時刻相互認可和支持，可以使我們變得更加強大，更加團結。

心理健康支持可以幫助：

創傷、心理健康問題和疾病可以透過各種治療干預措施和/或藥物加以解決。接受心理健康治療可以：¹⁸

- 透過減少相關症狀來改善生活品質
- 增強人際關係
- 提高在學校或工作中的表現
- 減少人際衝突
- 降低濫用藥物和/或醫療問題的風險

連結社群成員與心理健康支持的小技巧

- 找個時間與相關個人進行私下交談，告訴他/她您很關心他/她。
- 讓他們知道您關心他們，並向他們解釋您想介紹他們去看心理醫生。
- 向他們保證心理健康服務是保密和有效的。
- 如果您可以，試著向對方介紹不同的可能性。您可以透過查看以下資源或致電 NYC Well (1-888-NYC-Well) 與供應商建立聯繫來找到供應商。
- 討論費用、地點、是否可以無障礙獲得等事項。
- 向對方保證，您會繼續在他們身邊支持他們。您甚至可以建議第一次去看心理醫生的時候陪同他或她。

提供精神健康支持

(1) 透過電話或網路獲得一系列免費的心理健康服務。若您或您所認識的某人需要支持，我們鼓勵您聯繫[此處](#)所列出的專案。無論您是否有保險或移民身份如何，都可以獲得幫助。

(2) 造訪 [NYC Well 的網站](#)，該網站提供了一些可以幫助您應對創傷的健康和情感支持應用程式。如果您的壓力症狀變得難以承受，請尋求支持和幫助。您可以聯繫 NYC Well，這是一個針對心理健康和藥物濫用的保密服務熱線。訓練有素的諮詢師可用 200 多種語言為您提供每週 7 天、每天 24 小時的支持。請致電：1-888-NYC-Well (1-888-692-9355)，發送簡訊：「Well」至 65173，或在 nyc.gov/nycwell 進行線上聊天。服務包括：

- 危機諮詢
- 直接的同伴支持
- 短期諮詢
- 行動危機處理團隊
- 連結與持續進行的心理健康和藥物濫用服務，包括同伴支持小組和其他受創傷知情的專業心理健康服務

(3) 致電紐約州 COVID-19 情感支持熱心，電話：[1-844-863-9314](tel:1-844-863-9314)，與經過專門培訓的專業志願者交流。他們每週七天，每天早 8 時至晚 10 時可提供傾聽、支持和轉介服務。

(4) 使用 Safe Horizon 熱線（電話：[1-866-689-HELP](tel:1-866-689-HELP)，全天候 24 小時服務）與犯罪受害人辯護者進行對話，或聯繫犯罪受害者援助計畫 (Crime Victim Assistance Program)，該計畫在全市劃分區域和住房政策服務區域內運行。該計畫致力於為家庭暴力倖存者提供受害者維權服務，並為其他各類犯罪的受害者提供額外的維權服務。該計畫提供支持性諮詢，幫助聯繫個人或團體治療服務，並幫助解決犯罪事件發生後可能出現的法律和經濟問題。[點按此處尋找您社群內的維權服務人員。](#)

(5) 致電 Aging Connect 為老年人和他們的家人介紹資源、服務和機會。致電 212-Aging-NYC ([1-212-244-6469](tel:1-212-244-6469))。

(6) 聯繫幼兒心理健康網路，為幼兒及其家庭提供心理健康支持。全市各地分佈七個幼兒治療中心，向所有紐約居民開放，不僅為剛出生至 5 歲的兒童提供專門的心理健康治療，而且提供家庭同伴維權服務以及聯繫進行中的支持專案。[點按此處查找最近的診所。](#)

(7) 點按[此處](#)下載 ThriveNYC 的 Mental Health Toolkit for Faith Leaders（信仰領袖的心理健康工具包）以便繼續學習有關心理健康的知識和支持社群成員的策略。

其他創傷資源

如果您有興趣繼續瞭解創傷，我們希望您查看以下資源：

- [紐約州創傷知情網路 \(New York State Trauma-Informed Network\)](#)
- [國家家庭暴力、創傷和心理健康中心 \(National Center on Domestic Violence, Trauma and Mental Health\)](#)
- [兒童心理研究所創傷指南 \(Child Mind Institute Trauma Guides\)](#)

尾注

- 1** SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Published July 2014. Accessed March 25 2021, P.8
- 2** Ibid.
- 3** "The Vicarious Trauma Toolkit." Office for Victims of Crime, ovc.ojp.gov/program/vtt/introduction. Accessed March 20, 2021.
- 4** Helms, J. E., Nicolas, G., & Green, C. E. (2010). Racism and ethno-violence as trauma: Enhancing professional training. *Traumatology*, 16(4), 53-62. doi:10.1177/1534765610389595. Accessed March 20, 2021.
- 5** Peterson, Sarah. "Community Violence." The National Child Traumatic Stress Network, 25 May 2018. Accessed March 20, 2021. www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/community-violence.
- 6** Hirschberger, Gilad. "Collective Trauma and the Social Construction of Meaning." *Frontiers in Psychology*, Frontiers Media S.A., 10 Aug. 2018, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6095989/.
- 7** Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services.*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/.
- 8** NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.
- 9** Ibid.
- 10** Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services.*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/.
- 11** "Penn Psychiatry." What Is Psychological Trauma? Penn Center for Youth and Family Trauma Response and Recovery. Perelman School of Medicine at the University of Pennsylvania, www.med.upenn.edu/traumaresponse/trauma.html.
- 12** SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Published July 2014. Accessed July 27, 2020, P. 9.
- 13** Ibid.
- 14** Menschner, Christopher. Key Ingredients for Successful Trauma-Informed Care Implementation. Center for Health Strategies, April 2016, www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/childrens_mental_health/atc-whitepaper-040616.pdf.
- 15** Davidson, L., Bellamy, C., Guy, K., & Miller, R. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: A review of evidence and experience. *World Psychiatry*, 11, 123-128.
- 16** Gros DF, Flanagan JC, Korte KJ, Mills AC, Brady KT, Back SE. Relations among social support, PTSD symptoms, and substance use in veterans. *Psychol Addict Behav.* 2016;30(7):764-770. doi:10.1037/adb0000205.
- 17** NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.
- 18** "Mental Illness, Diagnosis and Treatment." Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 8 June 2019, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974. Accessed March 25, 2021.