



# 由我们共同创造 健康并提供温暖 支持的圣地亚哥

## 话题聚焦：了解创伤和精神健康

你可能以前听说过“创伤”这个词，但是它具体指什么呢？创伤是遇到恐惧、威胁生命或有害事件的经历。这包括威胁或侵犯你的安全、保障、信任或自我感觉的事件。它可能是一次事件，也可能是持续的不利情形。这些经历结束之后，可能长久伴随你，影响你的精神健康。

创伤也可能是整个人群共同经历的事件。比如，种族主义或歧视是伤害人们身心健康的创伤类型，其伤害程度和持续时间与其他创伤相似。

创伤影响身心的方式各不相同，包括：

- ☹️ 感觉麻木
- ☹️ 容易恼怒
- ☹️ 感到焦虑或悲伤
- ☹️ 难以信任别人
- ☹️ 头痛，或感到疲惫

—注意到什么感觉不对劲或不同，就联系你的支持网络，或者寻求专业帮助，是感觉好起来的第一步。

## 你会感觉好起来

许多人受到创伤影响，自己还不知道。如果没有支持，创伤会让人很难感到平静、安全或有希望。

但是，有来自家庭、朋友、健康专业人士或咨询师的正确帮助，就能治疗创伤带来的伤害，增强精神健康。

## 更多阅读了解: 如何找到支持



朋友、家庭和社区空间可参与你的疗愈过程。

- **主动联系。** 与某个人分享你正经历的状况, 会帮助你感到不那么孤独。
- **找到对你奏效的方式。** 有许多种疗愈创伤的不同方式, 比如: 小组见面会、冥想、做某些身体活动, 等等。不论你找到哪种方式, 它应帮你感到踏实、获得支持。



如果你想要专业支持, 它让你感觉合适很重要。

- **注意看有没有“根据创伤制定的治疗”这样的描述。** 有这样的描述, 意味着你的疗愈提供者知道过去的经历会如何影响你现在的的生活。
- **询问问题。** 大多数疗愈提供者期待你有问题要问, 并且你有权询问。如果你感到被误解或者对方听不懂, 你可以寻找可能对你更合适的其他支持。

## 针对创伤的常见问题



### 我如何知道创伤是否影响我的精神健康?

你可能注意到情绪、睡眠或体力的变化。你的头脑可能重复播放痛苦的回忆, 或者你避免引发痛苦回忆的提醒。如果这些情况影响你三个星期以上, 应考虑获得支持。

### 我不想马上就谈论我的创伤怎么办?

这是可以的。你可以一点点开始, 比如: 学习放松技巧, 写日志, 或与别人联系。在你准备好的时候, 再分享更多。

### 保险覆盖创伤治疗吗?

是的, Medi-Cal等大多数保险会帮助支付创伤相关病症的治疗。为了确定一下, 你可以打电话给你的保险公司或治疗师诊所, 询问保险覆盖了什么。

## 来源

- Ramasubramanian, S., & Riewestahl, E. (2024). Health and trauma. In: P. Crawford & P. Kadetz (Eds.), Palgrave encyclopedia of the health humanities (pp. 1-7). Palgrave Macmillan, Cham. <https://bit.ly/48Ek6rY>
- 美国心理协会。(无日期)。Trauma. <https://bit.ly/48FK2n7>
- 全国职业安全与健康研究所。(2024年4月11日)。Traumatic incident stress. 疾病控制和预防中心。 <https://bit.ly/44XQPaz>
- 疾病控制和预防中心。(2022年6月2日)。6 guiding principles to a trauma informed approach infographic. <https://bit.ly/4oHWjgL>
- 加利福尼亚卫生总监办公室。(无日期)。Live beyond. <https://bit.ly/4pkX54t>

