

## 社群内提供的创伤支持： 针对信仰领袖的创伤资源和创伤知情策略

面对创伤时，信仰领袖通常会提供安慰和支持。在如此多的纽约人在新冠肺炎（COVID-19）疫情期间苦苦挣扎之际，这一角色变得比以往更加重要。对创伤和创伤知情实践的理解可以帮助您为社群成员提供支持并保护您自己的幸福。

### 什么是创伤？

“创伤是由一个**事件**、一系列事件或一系列环境造成的，它对个人的情感造成伤害或威胁生命，并对个人的功能、心理、身体、社会、情感或心理健康产生持久的**负面影响**。”<sup>1</sup> 创伤可由自然灾害、暴力、损失、虐待、忽视和其他情绪或身体上紧张的经历所引起。这一定义通常被称为“创伤的三个 E”（事件（Event）、事件的经历（Experience of events）、影响（Effect）），这一词语是由美国卫生与公共服务部（U.S. Department of Health and Human Services）下属的药物滥用和精神健康服务管理局（Substance Abuse and Mental Health Services, SAMSHA）所提出的。<sup>2</sup>

### 根据不同的原因，创伤可以有不同的形式：

- **心理创伤**是由不利的经历引起的，例如忽视或虐待，这会导致损害大脑功能的损伤。
- **替代性创伤**是由于暴露于他人向个人报告的创伤性信息或故事而引起的，这与亲身经历创伤有相似的情感影响。<sup>3</sup>
- **种族性创伤**是由经历或目睹种族偏见和种族歧视、种族主义或仇恨犯罪而引起的。<sup>4</sup>
- **社区性创伤**是由于暴露于公共场合的故意人际暴力行为（例如欺凌或枪支暴力）而引起的。<sup>5</sup>
- **集体创伤**是由于广泛暴露于扰乱社会正常运作并产生共同情绪反应的大规模事件（如新冠肺炎（COVID-19）疫情或自然灾害）而造成的。<sup>6</sup>

## 如何识别创伤的体征和症状<sup>7</sup>

经历相同创伤的两个人可能会有不同的反应，对他们的心理健康产生不同的影响：一个人可能会继续推进自己正常的生活而不会产生持久的心理影响，而另一个人可能会面临严重而持久的心理健康问题。对创伤的不同反应取决于很多因素，包括社会和文化因素、个人的财务安全网、应对策略以及人们现有的支持网络。

创伤事件（包括失去亲人或失去工作）在所有社群所带来的经历都不一样。纽约的黑人和棕色人种受到的 COVID-19 感染和死亡、工作和工资损失影响巨大。失业的黑人和拉丁裔工作者获得政府援助的可能性也低于白人工作者。与经历相同事件的白人相比，这一情况可能会导致黑人和拉丁人遭受的创伤有所不同，白人可能会获得更多的资源。<sup>8</sup>

## COVID-19 疫情期间的创伤：

心理创伤可以在很多方面感受到，是我们城市和国家持续的公共健康危机。COVID-19 疫情给人们带来了前所未有的生命损失、经济困境和社交孤立，这使许多人遭受的创伤更加恶化。许多纽约市（NYC）居民的生活也被警察暴力、种族歧视和不平等事件搅得混乱，同时也努力直面黑人和棕色人种社群以及其他有色人种社群几个世纪以来所经历的历史创伤。这些并发的公共卫生危机是巨大的压力源，可导致许多人遭受创伤和失落感。<sup>9</sup>



所有类型的创伤都有可能对心理健康产生短期和长期的负面影响。

**创伤的常见行为体征和症状包括：**

- 睡眠障碍和噩梦
- 易怒、激怒和人际冲突
- 闯入性重现创伤记忆和思想
- 退缩和逃避
- 情感麻木
- 迷茫和无助
- 焦虑和恐慌
- 自责和自我厌恶
- 过度警觉

创伤还可能导致躯体反应（即情绪抑郁的身体表达）。躯体反应通常是由影响边缘系统（认知和情绪功能）和减少皮质醇（身体的应激激素）产生的生物变化引起的。<sup>10</sup>

**创伤的常见生理体征和症状包括：<sup>11</sup>**

- 心跳加速、头痛、胃痛
- 肥胖
- 呼吸困难（如哮喘）
- 滥用药物和酒精
- 慢性疾病和精神疾病

## 有效的方法：应对创伤的方法

在获得适当支持的情况下，个人可以克服创伤经历。各种创伤知情方法可以帮助人们变得有适应能力、痊愈并继续过有意义的且富有成效的生活。由 SAMHSA 开发的创伤知情方法以“4 Rs”为指导：<sup>12</sup>

“创伤知情计划、组织或系统**意识到**创伤的广泛影响，并了解潜在的康复途径；**识别**客户、家庭、工作人员和其他涉及系统的人员的创伤体征和症状；并将有关创伤的知识充分融入到政策、程序和实践中进行**应对**，并积极**抵抗**再次遭受创伤。”

- **意识 (Realize)**：了解创伤如何影响个人、家庭、团体和社群
- **识别 (Recognize)**：通过教育和/或筛查识别潜在的创伤体征和症状
- **应对 (Respond)**：采用将创伤对个体的影响之理解整合到一起的计划和政策
- **抵抗再次遭受创伤**：预防或限制可能引发痛苦记忆的压力环境

## 制定支撑您信仰社群的创伤知情方法之小贴士

信仰领袖可以在“4 Rs”的基础之上制定一个支撑其社群的创伤知情方法。根据 SAMHSA，在您制定适合您自己的方法时考虑以下 6 个原则：<sup>13</sup>

### 1. 安全

安全是指心理和身体上的安全空间，由经历过创伤的人定义。

**小贴士 #1:** 与社群成员讨论他们感到最舒适的空间类型。考虑环境（即家具、噪音、装修）及人际关系（即谁占据空间及何时占据）因素。若某一社群成员与您分享了让他们感到舒服的事项，请尽量在适合他们需求的时间和地点与他们见面。

### 2. 信任与责任<sup>14</sup>

始终进行透明的沟通可以促进信任和责任感，从而可以减少或减轻压力反应。研究还表明，信任和不信任是随着时间的推移而建立在小细节和互动的基础上的。

**小贴士 #2:** 经常提供有关公共卫生、时事和社群决策的最新信息。分享决策的基本原理，以及您的承诺的后续行动。

### 3. 同伴支持<sup>15</sup>

社会支持会给我们一种被爱、被关心和被尊重的感觉。当支持来自那些有共同创伤经历或其他心理健康问题之人的时候（某一个“同伴”），就可以促进希望、心理弹性和康复。强大的社会支持系统可以改善或保护心理健康，减少抑郁和焦虑的症状。<sup>16</sup>

**小贴士 #3:** 通过正式或非正式的聚会把有共同经历的人聚集在一起。给他们时间和空间来分享和反思。您还可以鼓励社群成员与同伴引导的心理健康支持团队建立联系（请参阅本文档末尾的资源列表，了解如何找到支持小组的信息）。

#### 4. 协作和相互关系

分享权力和决策有助于建立控制感和自主权，同时有助于增强使命感和归属感。

**小贴士 #4:** 邀请参与到社群活动中并为个人提供参与设计活动的机会。

#### 5. 激励自主

将个人的经验和优势放在最前沿可以为促进康复奠定基础。若要帮助经历过创伤的人，就要支持他们做出自己的选择和设定自己的目标。

**小贴士 #5:** 让个人参与谈话，谈论他们自己的健康和幸福。为他们提供选择和自主权，让他们选择将使用何种策略来解决他们的创伤。

#### 6. 文化、历史和性别问题

思考您的礼拜堂的计划、政策和交流是如何反映您所在社群的成员的种族、民族和文化需求的，以及他们如何处理历史和代际创伤。

**小贴士 #6:** 确保新倡议反映了不同社群成员的身份和需求，让新倡议的制定过程具有包容性。

## 培养心理抗逆能力的小贴士<sup>17</sup>

心理抗逆能力是一种从困境中恢复过来的能力。促进人际关系、社群以及组织机构内的安全性、透明度和协作性可以减轻压力并促进心理抗逆能力。信仰领袖可以使用这些策略来照顾自己，同时也可以与社群成员分享这些策略来帮助成员们培养他们的心理抗逆能力。

- **承认悲伤、失落和伤心的情感是一个自然的事情，可以促进您的心理抗逆能力：**接受自身的感受。按照自己的节奏和方式来进行恢复。对自己要有耐心。
- **构建支持性连接：**人类是社会性的生物，他们从他人那里获得认可、归属感和安全感。通过支持性关系建立连接，可以培养一种安全感和团体感，有助于创伤的愈合。与朋友和家人重新建立联系也是一个强大的支持来源。
- **发现并利用您的优势：**社群危机可以为大家创造机会去发现个人的优势和特质（例如英勇、幽默和同情心），而这些个人优势和特质可以用来应对逆境带来的压力。
- **使用您的技能通过活动来帮助他人，例如志愿服务以帮助您应对：**访问 [Help Now NYC（现在帮助纽约市）](#) 或 [NYC Service（纽约市服务）](#) 来找到志愿服务的机会。
- **专注于您可以改变的事项：**识别挑战并专注于在您掌控中的事项。练习正念并参与健康的活动。
- **以同情和关爱的方式对待他人，并认识到人们受到新冠肺炎（COVID-19）的影响各不相同：**尊重他人；与他人联系并让他们知道您已经准备好倾听可能与您不同的经历。

- **幽默和转移注意力：**幽默是一种有效的应对策略，同时找机会参与有趣的活动可以抵消一些您正在经历的和听到的负面和痛苦的信息。要认识到，这两种方式都可以是针对创伤的回避策略。将幽默和转移注意力作为一种长期的应对策略，可以避免或抑制痛苦的感觉，这些感觉可能会以潜在的损害和更深的创伤的方式再次出现。
- **确认种族创伤的痛苦：**种族创伤的经历往往被忽视或最小化。创造机会来讨论您所经历的种族歧视经历，并从您信任的人那里寻求支持，这样可以增强您的力量，治愈您的创伤。您可以通过行动来找到自己的声音，以帮助管理自己的痛苦。
- **创造希望：**思考、计划并展望取得积极成果。指望您所在社群和社交网络中那些提供帮助的人，知道有一个社群在您的背后为您提供支持，即使您没有看见他们。在这些时刻相互之间的认可和支持可以使我们变得更加强大，更加团结。

### 心理健康支持可以帮助：

创伤、心理健康问题和疾病可以通过各种治疗干预措施和/或药物加以解决。接受心理健康治疗可以：<sup>18</sup>

- 通过减少相关症状来改善生活质量
- 增强人际关系
- 提高在学校或工作中的表现
- 减少人际冲突
- 降低滥用药物和/或医疗问题的风险



## 将社群成员与心理健康支持相联系的小贴士

- 找个时间与相关个人进行私下交谈，告诉他/她您很关心他/她。
- 告诉他们您关心他们，并向他们解释您想让他们去看心理医生。
- 向他们保证心理健康服务是保密和有效的。
- 如果您有选择的余地，试着向有关的人介绍不同的就诊可能性。您可以通过查看以下资源或致电 NYC Well (**1-888-NYC-Well**) 与供应商建立联系来找到供应商。
- 讨论费用、位置、是否可以无障碍获得等事项。
- 向对方保证，您会继续在他们身边支持他们。您甚至可以提议第一次去看心理医生的时候陪同他或她。

## 提供精神健康支持

**(1) 通过电话或在线获得一系列免费的心理健康服务。**若您或您所认识的某人需要支持，我们鼓励您联系[此处](#)列出的计划。无论您是否有保险或移民身份如何，都可以获得帮助。

**(2) 访问 [NYC Well 的网站](#)**，该网站提供了一些可以帮助您应对创伤的健康和情感支持应用程序。如果您的压力症状变得难以承受，请寻求支持和帮助。您可以联系 NYC Well，这是一个针对心理健康和药物滥用的保密服务热线。训练有素的咨询师可用 200 多种语言为您提供每周 7 天、每天 24 小时的支持。**请致电：1-888-NYC-Well (1-888-692-9355)，发送短信：“Well” 至 65173，或在 [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) 进行在线聊天。**服务包括：

- 危机咨询
- 直接的同伴支持
- 短期咨询
- 移动危机处理团队
- 与正在进行的心理健康和药物滥用服务之间的联系，包括同伴支持小组和其他受创伤知情的专业心理健康服务。

**(3) 致电纽约州新冠肺炎 (COVID-19) 情感支持热线，电话 1-844-863-9314**，与经过专门培训的专业志愿者进行交流。他们每周七天，每天早 8 时至晚 10 时可提供倾听、支持和转介服务。

**(4) 通过 Safe Horizon 热线 (电话: 1-866-689-HELP，每周7天、一天 24 小时服务) 与犯罪受害人辩护者进行对话或联系犯罪受害者援助计划 (Crime Victim Assistance Program)**，该计划在全市划分区域和住房政策服务区域内运行。该计划致力于为家庭暴力幸存者提供专门的受害者维权服务，并为其他各类犯罪的受害者提供额外的维权服务。该计划提供支持性咨询，帮助联系个人或团体治疗服务，并帮助解决犯罪后可能出现的法律和经济问题。[点击此处找到一个您社群内的维权服务人员。](#)

**(5) 致电 Aging Connect 为老年人和他们的家人介绍资源、服务和机会。致电 212-Aging-NYC (1-212-244-6469)。**

**(6) 联系幼儿心理健康网络 (Early Childhood Mental Health Network)**，为幼儿及其家人提供心理健康支持。七个幼儿治疗中心向所有纽约居民开放，分布在全市各地，不仅为刚出生至 5 岁的儿童提供专门的心理健康治疗，而且提供家庭同伴维权服务以及联系正在开展的支持计划。[点击此处查找最近的诊所。](#)

**(7) 点击[此处](#)下载 ThriveNYC 的 Mental Health Toolkit for Faith Leaders (信仰领袖的心理健康工具包) 以便[继续学习有关心理健康的知识](#)和支持社群成员的策略。**

## 其他创伤资源

如果您有兴趣继续了解创伤，我们希望您查看以下资源：

- [纽约州创伤知情网络 \(New York State Trauma-Informed Network\)](#)
- [国家家庭暴力、创伤和心理健康中心 \(National Center on Domestic Violence, Trauma and Mental Health\)](#)
- [儿童心理研究所创伤指南 \(Child Mind Institute Trauma Guides\)](#)

## 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](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](http://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](http://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/](http://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/](http://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/](http://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](http://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](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](http://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](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974). Accessed March 25, 2021.