

處理各種個案和面對服務使用者的情緒或創傷經歷，都可能是助人工作者創傷的來源。

# 助人專業

## 「創傷知情」

## 自我照顧

### 創傷知情自我照顧 TRAUMA-INFORMED SELF-CARE

我們需理解及辨識經歷長期壓力可能引發的後遺症狀（如以下情緒），以健康的方式回應相關狀況及加強自我照顧。你可嘗試詢問自己以下問題：



你有沒有以下的情緒反應和煩擾自己的思想?

#### 職業倦怠跡象

- 工作熱誠下降，缺乏衝勁
- 在工作中承受過多情緒壓力，因此情緒資源被耗盡，對服務對象產生冷淡和疏離的感受
- 以消極的態度來衡量自己的工作成效，並且不滿自己的表現



#### 無助感

- 對工作缺乏掌控感
- 工作帶來的負面情緒影響日常生活
- 對改善現況抱有消極態度



#### 焦慮或不能放鬆

- 因累積了太大的工作壓力而感到焦慮
- 因不能立即處理或服務對象沒有好轉而感到失望
- 處理「危機事件」後精神未能放鬆
- 精神常處於繃緊或戒備狀態



# 「知情」 就是療癒的 第一步

## 由「不知情」到「知情」

### 理解

#### 理解創傷與壓力對身心健康的影響

- 理解長期處於龐大的壓力可能會引發的後遺徵狀，好像一條長期拉緊的橡筋，失去了彈性
- 現在是讓我們精神健康「回復彈性」的時候
- 以正面和整合態度接受自己的情緒，不進行好壞、對錯的批判



### 辨識

#### 分辨出自己可能出現的創傷徵狀

- 辨識哪些情緒、侵擾性想法和行為 (例如：焦慮、擔心、消沉) 是為了適應長期累積的壓力而產生，而現在可以作出調整



### 選擇

#### 選擇如何回應

- 覺察與接納自己當下的情緒和壓力，並坦然接納自己的限制
- 選擇令自己放鬆的方法
- 面對任何逆境，好的人際關係可為我們帶來安全網和讓情緒安穩下來
- 以可行的方式維繫和鞏固人際支持網絡，也可以建立和擴大現有的社交網絡



### 回應

#### 以健康的方式幫助自己作調節， 回復安穩，和自己好好相處

**呼吸練習：**首先緩緩地吸氣4秒，  
然後再緩緩地呼氣8秒  
慢慢觀察自己的呼吸節奏



**接受自己所有的情緒和感受**

全身放鬆法



**鞏固和建立良好的人際關係**

- 與一個願意專注傾聽你，讓你感到被接納與理解的人傾訴
- 然後再整合正面訊息，強化自我同理心

頭部放鬆法



掃描看影片