

## 如果你是身邊人，請你：

- 以當事人願意交談為前提，與當事人多溝通，關懷他/她的精神及身體狀況，例如飲食、睡眠、情緒起伏等
- 避免問及創傷事件的細節，因這很可能令當事人受到刺激、在回憶中重新經歷事件
- 尊重當事人的意願，無須為他/她安排各種未必符合他/她興趣的活動
- 避免過份分析事件、甚至追究對錯
- 別受社會輿論影響責備當事人，因為身邊人的不諒解會令當事人經歷二次創傷、影響康復進度



如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本計劃，請瀏覽 [www.jcwow.org](http://www.jcwow.org)

電郵地址  
[info@jcwow.org](mailto:info@jcwow.org)

查詢電話  
3917 9559



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

主辦機構



Department of Psychiatry  
Li Ka Shing Faculty of Medicine  
The University of Hong Kong  
香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系



賽馬會思妍婦女精神健康計劃  
Jockey Club Mental Wellness  
Project for Women

# 勇敢面對 創傷及被欺凌 的經歷



協辦機構



Early Psychosis Foundation  
思覺基金會

香港婦女中心協會  
Hong Kong Federation of Women's Centers



New Life  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會



## 創傷後遺症的形成

人們經歷暴力襲擊、性侵犯或欺凌等事件，或者目擊身邊重視的人受傷或離世，都會有精神創傷。

如果當事人在創傷事件發生後數星期、幾個月或甚半年內有負面情緒以外的精神不穩症狀，就有可能已經患上創傷後遺症。

## 創傷後遺症的症狀

- 情緒困擾，例如感到悲傷、心情低落、焦慮，亦有可能會憤怒或有罪惡感
- 不斷感覺自己再次經歷有關的創傷事件，或在睡夢中感受到自己仍然活在該事件中
- 逃避自己仍然受事件困擾的狀況，用忙碌的生活麻痹自己或對外展現自己已走出創傷的錯覺
- 長期處於過份警戒的心理狀態，焦慮或緊張得無法入眠



- 身理症狀，例如頭疼、腹瀉、心跳異常等
- 生活習慣的改變，例如服用藥物及過量喝酒

## 走出創傷的方法

當事人如果性格向來樂觀、抗壓力較高，復原速度會較快。另外，身邊人的支持及體諒亦十分重要。

### 如果你是當事人，請你：

- 體諒自己的負面情緒波動或改變，無須自責或自我厭惡
- 在情緒或精神受困擾並感覺自己無法獨立解決時，向身邊可信的人傾訴或在有需要時尋求專業支援
- 以令身心放鬆為前提，做一些自己感興趣而且能分散注意力的活動

