

## 心理创伤（二）：影响——朱如月老师

建文半夜突然醒来，心跳剧烈，呼吸急速，身上紧紧缠着被单。他做的噩梦是那么真实，让他仿佛忘记了自己身在何方。那次意外在多年前发生，但最近建文常常梦见它。

婉仪经常恋上年纪比自己大很多的男人，渐渐她发现自己是多么渴望得到那个年纪男性的爱。她仍然记得小时候的一个晚上，她亲眼目睹爸爸离家，抛弃妈妈，而多年来婉仪的记忆并未减退，痛苦也没有减少一分。

上次我们提到两大类创伤并它们的成因，现在看看未经医治的创伤在各方面对人产生的影响。

### 一、情绪反应

让人产生恐惧、焦虑、悲伤、抑郁、寂寞、愤怒等情绪。愤怒的对象可能是导致发生创伤事件的人，也可能是自己，会有很多“我不应该……”或“如果我……事情就会不同”的想法，因而也会觉得内疚。

有些人会感觉麻木，也就是把感受或情绪从意识中除去，让自己不再感到痛苦。这样做的结果却导致人不能感受自己的情绪，包括正面的、快乐的。

### 二、改变对自己和世界的看法

经历过创伤的人可能会变得没有安全感，难以相信人，或者认为世界是极其危险的。他们也可能责怪自己，或觉得自己很不济、无能、不中用，对自己很严苛。

### 三、无意识地逃避或重复创伤

经历过创伤的人会用不同方式来处理自己记得或不记得的创伤。有些人会极力避免接触任何可能勾起创伤记忆的人或事，但有些人却无意识地常常重复创伤的经过。例如有些人会经常记起创伤的经历，似乎大脑想找出这段经历的意义，或者希望得到不同的结果。大脑也会在人睡眠时这样做，让人做噩梦，睡不安宁。有时很小的事就会触动大脑神经，创伤的情景忽然闪入脑际，带来极大的情绪波动。也有些人可能试图掌控局面而成为加害者来伤害他人，又或者跟那些对自己甚差的人建立关系。

“他诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦；我们却以为他受责罚，被神击打苦待了。哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚，我们得平安；因他受的鞭伤，我们得医治。我们都如羊走迷；各人偏行己路；耶和華使我们众人的罪孽都归在他身上。”

（赛53：4-6）

文章参考：

《圣经：生命成长版》。香港：汉语圣经协会，2010。

葛琳卡。《情绪四重奏》。香港：基道，2007。

欢迎来信辅导部cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。