

在 COVID-19 期間承認心理創傷並增強抗逆力

心理創傷可以通過多種方式感受到，它是本市和全美各地正在經歷的一項公共衛生危機。2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 大流行給人們帶來了前所未有的生命損失、財務壓力和社交隔離，這使許多人遭受的創傷感受更加惡化。許多紐約市 (NYC) 居民同時還遭受著警察暴力執法、種族不公和不平等事件的深重衝擊，正努力面對黑人和棕色族裔社區以及其他有色族裔社區已經歷數百年之久的歷史創傷。這些同時發生的公共衛生危機是重要的壓力源，可促成或加劇許多人正在經歷的創傷和損失感受。

定義創傷並理解其影響

藥物濫用和心理健康服務管理局 (SAMHSA) 將創傷定義為，由個人經歷的一個事件、一系列事件或一系列情況而造成的身體或情感傷害。¹ 諸如 COVID-19 大流行這樣的潛在創傷事件可能使人們很難應對和愈合。創傷反應是個人化的。取決於我們的應對資源（例如，支持關係、財務安全網和壓力管理技能）不同，我們對同一事件的體驗可能會有所不同，並且對其會有不同的反應。這些資源會隨著時間而變化，從而影響我們在一生中經歷和應對創傷的方式。

在各個社區中，對創傷事件（包括失去親人或失去工作）的體驗並不是平等的。黑人和棕色族裔紐約市民所承受的感染 COVID-19 和死亡以及失去工作和薪資的影響超出比例地更大。與白人相比，黑人和拉丁裔人士失業後獲得政府援助的可能性也更小。² 這可能會導致黑人和拉丁裔遭受的創傷與白人相比有所不同；白人可能經歷相同的事件，但可以獲得更多的應對資源。

間接性創傷壓力會在一個人接觸到他人的第一手創傷經歷時產生。經常暴露於他人創傷的人，例如諮詢師、治療師、急救人員、醫護人員和非專業人士（例如目睹創傷如何影響了親人或社區的那些親朋好友），通常會經歷間接性創傷壓力。間接性創傷壓力會導致身心疲憊、憤怒和絕望。承認自己或身邊的人有這些感受是解決這些問題的第一步。

從創傷中愈合是可能的

抗逆力是一個人從困境中反彈恢復的能力。在人際關係、社區和組織當中增進安全、透明和協作，可以緩解壓力，增強抗逆力。

¹ SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (《SAMSHA 的創傷概念和創傷知情方法指南》)。藥物濫用和心理健康服務管理局網站。

https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf。2014 年 7 月出版。2020 年 7 月 27 日訪問。

² Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust (《在經濟繁榮時期落後的少數族裔工人在經濟衰落中受到重創》)。《紐約時報》網站。

<https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>。2020 年 6 月 6 日出版。2020 年 7 月 18 日訪問。

雖然建立抗逆力是一種有用的應對策略，但它絕不是解決種族歧視等系統性問題的解決方案，而種族歧視仍持續給有色族裔社區帶來不利和創傷。這些系統性問題需要系統性的解決方案。大量的社區正在團結起來，以反對系統性的種族歧視和種族不平等。在這些時刻相互認可和支持，可以使我們變得更強大、更團結。

隨著紐約市民開展恢復工作並應對持續中的疫情，我們有機會建立抗逆能力並相互支持。

增強抗逆力的建議

承認悲痛、失落和憂傷感是自然現象，可以提升抗逆力：接受您的感受。以自己的節奏和方式進行愈合。對自己耐心一點。

建立支持性聯繫：人類是社會化的存在，我們會向他人尋求認可、歸屬感和安全感。建立由支持性的人際關係構成的聯繫網，可以培養安全感和社區意識，而這可以支持康復。與朋友和家人重新建立聯繫，也可以成為強大的支持來源。

識別並運用您的優點：社區危機可以創造識別個人優點和素質（例如勇敢、幽默和同情心）的機會，這些優點和素質可以用來應對逆境帶來的壓力。通過志願服務等活動，運用您的技能來幫助他人。如需尋找志願者機會，請造訪「[Help Now NYC](#)」（立即幫助 NYC）或「[NYC Service](#)」（NYC 服務）。

專注於您可以改變的事務：識別挑戰並專注於您控制範圍之內的事務。練習正念並從事健康的活動。以同情和關懷回應他人，並認識到人們受到 COVID-19 的影響不同。尊重他人；聯絡他人，並讓他們知道，您隨時願意聆聽與您自身不盡相同的經歷。

幽默與分散注意力：幽默是一種強有力的應對策略，尋找機會參加有趣的活動，可以抵消您從媒體看到和聽到的一些消極和痛苦的訊息。要認識到這兩種方法在應對創傷時也可以作為回避策略使用。將它們用作主要策略或長期策略來使用，則可能會導致持續回避或抑制痛苦的感受，而這些痛苦感受可能以潛在有害和更具創傷力的方式重新出現。

承認種族創傷的痛苦³：種族創傷的經歷常常被忽略或淡化。創造機會討論您經歷過的種族歧視，並向您信任的人尋求支持。這可以賦予力量和促進康復。您還可以通過公民行動找到自己的聲音，以幫助管理痛苦。

激發希望：思考，計劃，並期待積極的結果。去找您的社區和社交網絡中伸出援手的人，即使您不能當面見到他們，也可以確信您自己身後擁有一個社區為後盾。大量的社區已經團結起來，展開包括反對種族歧視和種族不平等在內的行動。在這些時刻相互認可和支持，可以使我們變得更強大、更團結。

³ Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdron L, et al. Racial Trauma Toolkit (《種族創傷工具包》)。波士頓學院—一種族與文化研究和促進研究所。<https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>。2015 年出版。2020 年 7 月 27 日訪問。

資源

- NYC Well（NYC 迎向健康）的工作人員提供全天候服務，以超過 200 種語言給予您簡短的心理諮詢和治療轉診。如需尋求支持，請致電 888-692-9355，傳送簡訊「WELL」至 65173，或造訪 nyc.gov/nycwell 進行線上聊天。
- 請造訪 [NYC 衛生局 COVID-19 應對和情緒健康網頁](#) 以獲取各種資源。
- 有關解決例如財務幫助、食品、醫療照護、健康保險等問題的其他資源，請參考 [全面資源指南](#)。
- 如需有關 COVID-19 的一般資訊，包括如何防範歧視現象，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus 或 cdc.gov/covid19。
- 如需瞭解有關創傷知情服務提供商和組織的更多資訊，請訪問「[New York State Trauma-Informed Network](#)」（紐約州創傷知情網絡）。