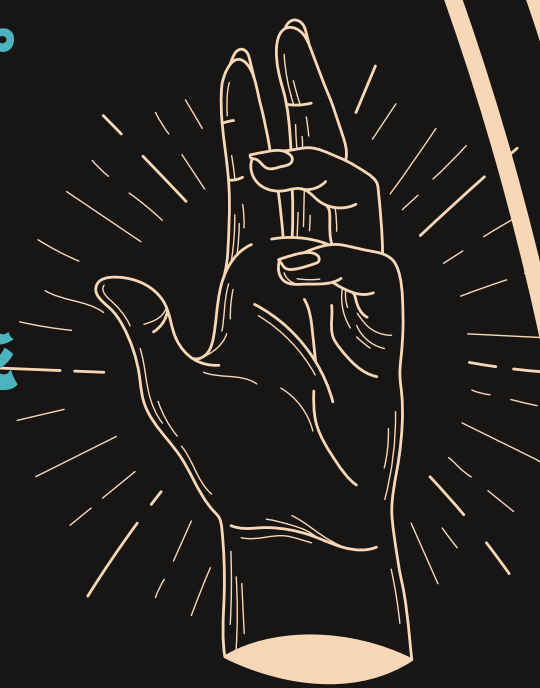


為何小時候的傷，至今仍作祟？

梁曉瞳 實習心理師

創傷包含意外、自然災害、不良童年經驗等，這些經驗超出我們可以承受的範圍。

一旦創傷打破了我們的耐受之窗 (WINDOW OF TOLERANCE)，我們可能會難以調節情緒，及維持良好認知功能。



創傷有累積性，慢性的創傷會一次又一次的降低我們心靈的韌性，以極端的好/壞看待世界。



目睹暴力

不良童年經驗
(ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES)



性侵害



父母離異/分居



照顧者忽略
情緒/生理需求

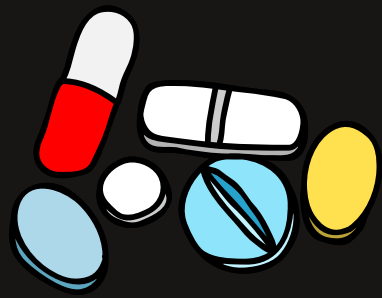


試試看>>童年逆境測驗
填答過程可隨時暫停哦！

童年時候的傷，至今仍作祟？

兒時經歷的「關係創傷」，
可能會在長大後的親密關係、同儕互動中被
勾起，傷口重現。

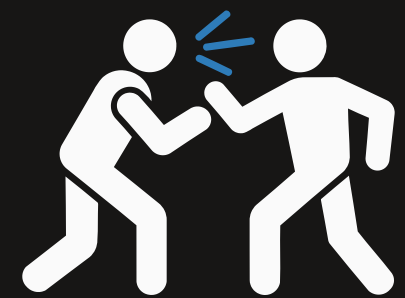
創傷未被看見，可能會影響生理及心理健康。



藥酒癮



心理症狀
[憂鬱、自我傷害]



家暴施害

然而，長大過程間的復原力 (RESILIENCE) 發展，
能幫助我們逐漸減低創傷帶來的不適。



及時介入
創傷



自我肯定
增加信心



在安全互動中
被傾聽

復原力的發展



覺察及調適情緒

獨自面對創傷並不簡單，

及時尋求協助，讓你的經驗能被接納及看見。