

## 在 COVID-19 期间承认心理创伤并增强抗逆力

心理创伤可以通过多种方式感受到，它是本市和全美各地正在经历的一项公共卫生危机。2019 冠状病毒病 (COVID-19) 大流行给人们带来了前所未有的生命损失、财务压力和社交隔离，这使许多人遭受的创伤感受更加恶化。许多纽约市 (NYC) 居民同时还遭受着警察暴力执法、种族不公和不平等事件的深重冲击，正努力面对黑人和棕色族裔社区以及其他有色族裔社区已经历数百年之久的历史创伤。这些同时发生的公共卫生危机是重要的压力源，可促成或加剧许多人正在经历的创伤和损失感受。

### 定义创伤并理解其影响

药物滥用和心理健康服务管理局 (SAMHSA) 将创伤定义为，由个人经历的一个事件、一系列事件或一系列情况而造成的身体或情感伤害。<sup>1</sup>诸如 COVID-19 大流行这样的潜在创伤事件可能使人们很难应对和愈合。创伤反应是个人化的。取决于我们的应对资源（例如，支持关系、财务安全网和压力管理技能）不同，我们对同一事件的体验可能会有所不同，并且对其会有不同的反应。这些资源会随着时间而变化，从而影响我们在一生中经历和应对创伤的方式。

在各个社区中，对创伤事件（包括失去亲人或失去工作）的体验并不是平等的。黑人和棕色族裔纽约市民所承受的感染 COVID-19 和死亡以及失去工作和薪资的影响超出比例地更大。与白人相比，黑人和拉丁裔人士失业后获得政府援助的可能性也更小。<sup>2</sup>这可能会导致黑人和拉丁裔遭受的创伤与白人相比有所不同；白人可能经历相同的事件，但可以获得更多的应对资源。

间接性创伤压力会在一个人接触到他人的第一手创伤经历时产生。经常暴露于他人创伤的人，例如咨询师、治疗师、急救人员、医护人员和非专业人士（例如目睹创伤如何影响了亲人或社区的那些亲朋好友），通常会经历间接性创伤压力。间接性创伤压力会导致身心疲惫、愤怒和绝望。承认自己或身边的人有这些感受是解决这些问题的第一步。

### 从创伤中愈合是可能的

抗逆力是一个人从困境中反弹恢复的能力。在人际关系、社区和组织当中增进安全、透明和协作，可以缓解压力，增强抗逆力。

---

<sup>1</sup> SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (《SAMSHA 的创伤概念和创伤知情方法指南》)。药物滥用和心理健康服务管理局网站。

[https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf)。2014 年 7 月出版。2020 年 7 月 27 日访问。

<sup>2</sup> Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust (《在经济繁荣时期落后的少数族裔工人在经济衰落中受到重创》)。《纽约时报》网站。

<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 日访问。

虽然建立抗逆力是一种有用的应对策略，但它绝不是解决种族歧视等系统性问题的解决方案，而种族歧视仍持续给有色族裔社区带来不利和创伤。这些系统性问题需要系统性的解决方案。大量的社区正在团结起来，以反对系统性的种族歧视和种族不平等。在这些时刻相互认可和支持，可以使我们变得更强大、更团结。

随着纽约市民开展恢复工作并应对持续中的疫情，我们有机会建立抗逆能力并相互支持。

## **增强抗逆力的建议**

**承认悲痛、失落和忧伤感是自然现象，可以提升抗逆力：**接受您的感受。以自己的节奏和方式进行愈合。对自己耐心一点。

**建立支持性联系：**人类是社会化的存在，我们会向他人寻求认可、归属感和安全感。建立由支持性的人际关系构成的联系网，可以培养安全感和社区意识，而这可以支持康复。与朋友和家人重新建立联系，也可以成为强大的支持来源。

**识别并运用您的优点：**社区危机可以创造识别个人优点和素质（例如勇敢、幽默和同情心）的机会，这些优点和素质可以用来应对逆境带来的压力。通过志愿服务等活动，运用您的技能来帮助他人。如需寻找志愿者机会，请访问“[Help Now NYC](#)”（立即帮助 NYC）或“[NYC Service](#)”（NYC 服务）。

**专注于您可以改变的事务：**识别挑战并专注于您控制范围之内的事务。练习正念并从事健康的活动。以同情和关怀回应他人，并认识到人们受到 COVID-19 的影响不同。尊重他人；联络他人，并让他们知道，您随时愿意聆听与您自身不尽相同的经历。

**幽默与分散注意力：**幽默是一种强有力的应对策略，寻找机会参加有趣的活动，可以抵消您从媒体看到和听到的一些消极和痛苦的讯息。要认识到这两种方法在应对创伤时也可以作为回避策略使用。将它们用作主要策略或长期策略来使用，则可能会导致持续回避或抑制痛苦的感受，而这些痛苦感受可能以潜在有害和更具创伤力的方式重新出现。

**承认种族创伤的痛苦<sup>3</sup>：**种族创伤的经历常常被忽略或淡化。创造机会讨论您经历过的种族歧视，并向您信任的人寻求支持。这可以赋予力量和促进康复。您还可以通过公民行动找到自己的声音，以帮助管理痛苦。

**激发希望：**思考，计划，并期待积极的结果。去找您的社区和社交网络中伸出援手的人，即使您不能当面见到他们，也可以确信您自己身后拥有一个社区为后盾。大量的社区已经团结起来，展开包括反对种族歧视和种族不平等在内的行动。在这些时刻相互认可和支持，可以使我们变得更强大、更团结。

---

<sup>3</sup> Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdrón L, et al. Racial Trauma Toolkit (《种族创伤工具包》)。波士顿学院—一种族与文化研究和促进研究所。<https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>。2015 年出版。2020 年 7 月 27 日访问。

## 资源

- NYC Well（NYC 迎向健康）的工作人员提供全天候服务，以超过 200 种语言给予您简短的心理咨询和治疗转诊。如需寻求支持，请致电 888-692-9355，发送短信“WELL”至 65173，或访问 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 进行线上聊天。
- 请访问 [NYC 衛生局 COVID-19 應對和情緒健康網頁](#) 以获取各种资源。
- 有关解决例如财务帮助、食品、医疗保健、医疗保险等问题的其他资源，请参考 [全面資源指南](#)。
- 如需有关 COVID-19 的一般信息，包括如何防范歧视现象，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 或 [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19)。
- 如需了解有关创伤知情服务提供商和组织的信息，请访问“[New York State Trauma-Informed Network](#)”（纽约州创伤知情网络）。