



親密關係

遠離創傷壓力環境 困境下倖存 重建美好生活

又一個充實而美好的周日，25歲的阿皓早上去上鋼琴課，中午和親戚飲茶、逛街，黃昏歸家跟室友一起烹調美食。歲月靜好背後，誰能想像，阿皓曾被診斷患思覺失調，多次因為自傷、重度抑鬱、幻聽而入住精神科病房，並需長期服食多種精神科處方藥？誰又知道，阿皓一度焦慮發作至無法出街，也不敢見親人？

精神病，很多時是創傷和壓力下求生機制。當重建讓身心安全的環境，在朋友和專業人士支援下，患者也能重建美好生活。

文：馮康泓（香港理工大學應用社會科學系博士候選人）、
崔佳良（香港中文大學社會工作學系助理教授）

朋友支援

▶重建身心安全的環境，在朋友和專業人士支援下，精神病人也能重建美好生活。

（設計圖片，模特兒與文中提及個案無關，
metamorworks@iStockphoto）



現實中，類似阿皓的經歷，即本身被診斷患有精神病而後來得以「康復」之案例，並不罕見。對於阿皓來講，促進他康復的一個關鍵因素是，搬離充滿傷痛和壓力的原生家庭，並找到志同道合的朋友合租。原來，我們的生活環境，例如經濟狀況、人際關係、親密關係等，跟身心健康有很大關係。

情感依附比食物更重要

過去普遍認為，只有天災、車禍、戰爭、嚴重暴力等重大事件，才會造成心理創傷（psychological trauma），但近二三十年很多科學研究發現，生活上很多痛苦、不幸和壓力事件也可能帶來深遠影響，而且創傷遠比我們以為的普遍。例如，童年逆境經驗（adverse childhood experiences）的研究指出，童年時期遭遇肢體虐待、性侵犯、情感忽略、家庭暴力等不良經驗，與抑鬱、自殺風險、思覺失調、物質濫用，甚至癌症、心血管疾病有密切關係。

2019年一項香港研究，分析了2010至2013年社區成年人數據，發現64.8%受訪者曾直接經歷至少一件創傷事件。試想像，在毒性壓力（toxic stress，見「知多啲」）、背叛創傷（betrayal trauma）、災難、住屋擠迫等困境下，身心健康很難不受影響。即使是思覺失調，原來復發風險也跟家庭裏表露情緒（expressed emotion）有顯著關係，家庭中不良情緒表露會增加復發風險。

20世紀初，有一個著名情感依附實驗：將甫出生幼猴與兩個「代理媽媽」關在一起，其中一個代理媽媽是絨布製成、無法提供牛奶的公仔母猴，另一個

則是由鐵絲網紮成、胸口處塞有奶瓶的鐵絲母猴。實驗發現，幼猴雖然會在鐵絲母猴處飲奶，但其他時間牠都會擁抱着布公仔母猴，受到驚嚇時，幼猴也是跳到布公仔母猴身上尋求依靠。由此證明，對哺乳動物來講，身體接觸和情感依附甚至比食物更為重要。

人亦如此，與主要照顧者之間情感依附關係，對日後人格發展與社會適應能力影響深遠。當依附關係出現問題，例如父母讓孩子經歷言語和肢體暴力的恐嚇威脅，或是無視於孩童的需要，冷漠地回應等，都會造成孩童身心發展的傷害。

情緒問題 源自創傷壓力反應

除了生命早期依附經歷，創傷和壓力也在身心發展中扮演重要角色。腦神經科學研究證明，創傷和壓力對大腦神經會造成實際傷害。臨牀文獻指出，很多情緒或心理問題，是創傷或壓力下的反應。例如，有些人出現幻聽，原來是創



身心受創

父母讓孩子經歷言語和肢體暴力，或無視孩童心理需要，都會造成孩童身心發展的傷害。

（設計圖片，
akasu@iStockphoto）

傷導致人格解離（dissociation），有一些情緒、記憶彷彿不屬於自己，而那些聲音就是來自解離了的自我部分。有些人遇到環境刺激（triggers）就會突然很驚慌、憤怒，或者腦海突然湧現痛苦記憶回閃（dissociative flashbacks），這些也可能緣自過去未被處理的痛苦。

有些人從小被控制一切，沒有主動權，後來慢慢出現飲食失調和自傷行為。原來暴食和自傷，成為了他們無助人生中唯一能獲得控制感的方法。也有些藥物濫用者，因為家庭壓力，還有種種困境，使他們痛苦不已，唯有藉藥物來逃避痛苦。一個長期遭受家庭暴力的孩子，他的身體不能逃跑，如果他没有把痛苦記憶、情緒以至憤怒暫時屏蔽，怎樣繼續依附傷害自己的照顧者而生存下去呢？

簡言之，所謂精神病，很多時背後都有其原因和意義。雖然這是不健康的應對方法，從個人成長和社會適應角度，需時慢慢改善，但這亦是創傷和壓力下用以倖存的應對機制，不能簡單視作「大腦生病了」或「瘋了」。

自身、外力支持 提升復元力

理解精神病，需要從生理、心理、社會等多角度出發。科學證據表明，除了生理因素，環境因素同樣不容忽視。根據創傷知情（trauma-informed）的觀點，對於精神病，我們需要理解生活環境對身心的影響，明白身心對創傷和壓力的常見反應，以及深信我們從困境中復元之可能。

創傷經歷是一個不容忽視的風險因素，而對抗逆境的「復元力」則來自自身和

外部環境的支持。學者指出，復元的首要基石，在於重建讓身心安全的環境，遠離持續的創傷和壓力，例如提供有支持或保護的外界環境，提供關懷、高期望和有意義的參與機會等。隨社會大眾對心理創傷和精神健康加深認識，希望更多康復者能夠跟阿皓一樣，雖然經歷創傷，但當外部環境改變了，在朋友和專業人士支援下，也能重建美好生活。

知多啲

◆毒性壓力（toxic stress）

慢性長期的壓力，例如情感忽略、目睹家庭暴力、言語暴力等，造成倖存者長期處於戰鬥（fight）、逃跑（flight）及/或凍結（freeze，例如：感覺麻木、身體僵硬、沒法反應）等警戒狀態。若長期生活在毒性壓力下，大腦神經系統可能產生變化，進而影響個人調節情緒與理性思考的能力

◆背叛創傷（betrayal trauma）

即被一個本身依靠的人傷害

◆表露情緒

（expressed emotion）

照顧者具敵意、情緒過度投入（例如：家人很容易因為事主而發脾氣，或過分保護或怪責事主）

◆創傷知情（trauma-informed）

理解、辨認創傷，利用創傷知識做回應，防止再度受創