

創傷知情照護的視野

◎林口長庚兒少保護中心臨床心理師 郭秉心

封面故事



專長 | 兒少保護心理衡鑑與心理治療

新聞中常有一些令人心疼的報導，像是某兒童受虐致重傷、疏忽照顧而發生意外或甚至死亡的案例，美好的人生彷彿與這些兒童擦身而過了。然而，曝光的案件只是冰山一角，其實童年遭受的不當對待對於孩子未來的身心發展、社會適應、行為表現等，都有著不可輕視的影響。

童年負面經驗（adverse childhood experience, ACE）包含情緒虐待、身體虐待、性虐待、目睹家暴、疏於照顧、家庭環境變動或喪失功能等。從過

去童年負面經驗的研究中發現，這些負面經驗較容易成為兒童未來生活的高風險及脆弱因子，若能提早給予相關照護協助，便能提供早期保護因子。因此，身為兒少服務工作者，除了在一級預防上想辦法減少兒童受虐之外，學習去理解創傷如何對兒童造成影響以及如何照護創傷的兒童也相當重要。

美國於 2005 年成立了國家創傷知情照護中心，在各州大規格推動創傷知情照護（Trauma-Informed Care）的理念，目前台灣也有許多兒少工作者在積極推廣創傷知情照護。那究竟什麼是創傷知情呢？根據美國藥物濫用暨心理健康服務署的定義，創傷知情包含四個要素，分別是理解創傷（Realize）、辨認創傷（Recognize）、利用創傷知識做回應（Respond），以及防止再度受創（Resist retraumatization）。創傷知情不只是一種理論，而是擴展我們看待人們行為時能有更多元的視野。

美國精神病學家波格斯 Porges 對創傷進行了神經學的研究，他指出人們在遭遇不同的威脅或壓力時，大腦會先本能地尋求「社會連結（social engagement）」，以尋求他人的協助

或支持，但當狀況較緊迫或是無法求得協助時，就會轉而進入「戰或逃（fight or flight）」的原始生存方式來攻擊或是逃離危險。當我們無處可逃、無能為力時，就會陷入「僵呆或凍結（freeze or shut-down）」的狀態，彷彿抽離自我來關閉對外界現實的感受。

在了解對創傷反應的相關知識後，我們看待孩子的行為就會從疾病診斷的症狀走向跨診斷，去思考行為表現的背後原因是源自於基因病理上，還是環境經驗造成，甚至其實是基因與環境交互作用的結果。

例如，孩子不與別人眼神接觸、總是自己玩自己的、與人互動疏離，也許乍看會聯想到自閉症類群障礙特質，但當你有機會理解他曾遭遇的負面經驗時，便能進一步思考他可能進入了「僵呆或凍結」的狀態，使他封閉了自己，難以發展合宜的人際關係。又如，當孩子面對挫折時總是激烈地尖叫、大哭或攻擊別人，也許家長和老師會認定他是個令人頭痛的問題兒童，而用更嚴厲的

方式來管教他，但理解孩子曾遭遇的負面經驗後，發現他可能處於「戰鬥」的狀態，使他總是採取這些外化行為模式來因應壓力事件。

當我們從疾病診斷中既定的症狀跳脫出來，以創傷知情的眼光看待孩子時，會發現許多問題行為其實透露著這些孩子是如此地努力生存著。然而，每一個行為表現背後受到眾多因素所影響，我們無法將孩子的每個行為對應到非常準確的源頭，但可以試著去思考孩子是否正在經歷難以負荷的壓力，是否缺少了良好的社會連結經驗，是否行為背後反映了生物本能的反應，且不曉得如何調節身心的不舒服。

我想，創傷知情的視野值得傳遞給有機會照顧到孩子的每一位大人，無論我們正在做的是何種兒少工作，或習慣使用什麼樣的介入模式，都能夠試著對孩子的困境知情，以更多元的角度來理解和幫助孩子，讓孩子有機會在創傷後發展復原力，迎接往後精彩的人生。☞

