

en

Trauma

A deeply distressing or disturbing experience that overwhelms an individual's ability to cope, often resulting in lasting adverse effects on functioning and mental, physical, social, emotional, or spiritual well-being.

Adverse Childhood Experiences (ACEs)

Potentially traumatic events that occur in childhood (0-17 years) such as experiencing violence, abuse, or neglect, witnessing violence in the home or community, or having a family member attempt or die by suicide.

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

A mental health condition triggered by experiencing or witnessing a terrifying event, characterized by symptoms such as flashbacks, nightmares, severe anxiety, and uncontrollable thoughts about the event.

Complex PTSD (C-PTSD)

A condition that results from chronic or long-term exposure to emotional trauma over which a victim has little or no control and from which there is little or no hope of escape.

Trauma-Informed Care

An approach to engaging people with histories of trauma that recognizes the presence of trauma symptoms and acknowledges the role that trauma has played in their lives.

Resilience

The ability to adapt well in the face of adversity, trauma, tragedy, threats, or significant sources of stress.

Triggering

Something that sets off a memory tape or flashback transporting the person back to the event of her/his original trauma.

Dissociation

A coping mechanism used to disconnect from traumatic experiences, which can involve feeling detached from one's body or surroundings.

Hypervigilance

A state of increased alertness and sensitivity to one's environment, often accompanied by a readiness to respond to potential threats.

Somatic Symptoms

Physical manifestations of trauma, such as chronic pain, digestive issues, or other bodily discomforts that may not have an identifiable medical cause.

Flashback

A vivid, often negative memory that may feel as though the traumatic event is happening again in the present moment.

Grounding Techniques

Strategies used to reconnect with the present moment and reduce anxiety or dissociation, often involving sensory awareness exercises.

Trauma Bond

A strong emotional attachment between a victim and their abuser, formed as a result of a cycle of abuse and positive reinforcement.

Intergenerational Trauma

Trauma that is passed down from one generation to the next through biological, environmental, and social factors.

Trauma-Informed Organization

An organization that understands the widespread impact of trauma, recognizes signs and symptoms, responds by integrating knowledge about trauma into policies and practices, and seeks to actively resist re-traumatization.

Trauma-Informed Approach

A framework that involves understanding, recognizing, and responding to the effects of all types of trauma, emphasizing physical, psychological, and emotional safety for both providers and survivors.

Retraumatization

The triggering or reactivation of trauma symptoms through exposure to situations, interactions, or environments that remind the individual of past trauma.

Vicarious Trauma

The emotional residue or strain of exposure to working with those suffering from the consequences of traumatic events. It can affect professionals in mental health fields, emergency services, and others who work closely with trauma survivors.

Trauma-Sensitive Schools

Educational environments that recognize the impact of traumatic stress on children and provide support to students through trauma-informed practices and policies.

Window of Tolerance

A term used to describe the zone of arousal in which a person is able to function most effectively. When we are within our window of tolerance, we are able to readily receive, process, and integrate information and respond to the demands of everyday life.

Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT)

A specific type of cognitive behavioral therapy that addresses the unique needs of children with PTSD symptoms, depression, behavior problems, and other difficulties related to traumatic life experiences.

Neurobiology of Trauma

The study of how trauma affects brain structure, function, and development, including changes in the stress-response system and memory processing.

Trauma-Informed Leadership

A style of organizational leadership that integrates knowledge about trauma into all aspects of leadership, including policy-making, program development, and day-to-day management.

Adverse Community Environments (ACEs)

The community-level equivalent of Adverse Childhood Experiences, referring to environments marked by poverty, discrimination, community disruption, lack of economic opportunities, and poor housing quality.

Trauma Stewardship

The practice of caring for oneself while caring for others and their trauma, often used in the context of professionals working with trauma survivors.

الصدمة النفسية

تجربة مزعجة أو مربكة للغاية تعوق إلى حد كبير قدرة الفرد على التأقلم، وغالبًا ما تؤدي إلى آثار سلبية دائمة على الأداء الوظيفي والرفاه العقلي أو الجسدي أو الاجتماعي أو العاطفي أو الروحي.

تجارب الطفولة السلبية (ACEs)

أحداث ربما تكون صادمة يمر بها الفرد في مرحلة الطفولة (0-17 سنة) مثل التعرض للعنف أو الاعتداء أو الإهمال، أو مشاهدة العنف في المنزل أو المجتمع، أو محاولة أحد أفراد الأسرة الانتحار أو الوفاة عن طريق الانتحار.

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)

حالة صحية عقلية بسبب مواجهة أو مشاهدة حدث مخيف، وتتميز ببعض الأعراض مثل الومضات الارتجاعية (استرجاع الأحداث وذاكرات الماضي) والكوابيس والقلق الشديد والأفكار الخارجة عن السيطرة حول الحدث المسبب لهذه الحالة.

اضطراب ما بعد الصدمة المعقد (C-PTSD)

حالة ناتجة عن التعرض المزمن أو طويل الأمد لصدمة عاطفية خارجة عن سيطرة المصاب أو لا يملك المصاب السيطرة عليها ولا يوجد سوى أمل ضئيل في الهرب منها أو لا أمل مطلقًا في الهرب منها.

الرعاية المستنيرة للصدمة (TIC)

نهج رعاية يستهدف إشراك الأشخاص ممن لديهم تجارب معاناة من الصدمة ويراعي وجود أعراض الصدمة والدور الذي لعبته الصدمة في حياتهم.

الصمود

القدرة على التأقلم الجيد في مواجهة أي محنة، أو صدمة، أو حادث مأسوي، أو تهديد، أو أي مصادر لضغوط نفسية كبيرة.

المحفز

العامل المسبب لاستثارة شريط الذكريات أو استرجاع الأحداث التي تُذكر الشخص بالحدث الذي يمثل مصدر الصدمة الأصلية.

الانشقاق

إحدى آليات التأقلم التي يلجأ إليها الفرد للانفصال عن التجارب الصادمة، وقد تنطوي على الشعور بالانفصال عن الذات أو البيئة المحيطة بالفرد.

فرط اليقظة

حالة تتسم بفرط الحذر أو الحساسية تجاه البيئة المحيطة بالفرد، وغالبًا ما تكون مصحوبة بالتأهب للاستجابة لتهديدات محتملة.

الأعراض الجسدية

المظاهر الجسدية للصدمة، مثل الألم المزمن أو مشكلات الجهاز الهضمي أو غيرها من المتاعب الجسدية التي ربما لا يكون لها سبب طبي محدد.

لومضة الارتجاعية

ذكرى واضحة وغالباً ما تكون سلبية، وقد يُشعر الفرد كأنه يتعرض مجدداً للحدث الصادم وقت استرجاع هذا المشهد.

أساليب العودة للواقع

استراتيجيات تُستخدم لاستعادة الوعي بالواقع الحالي والحد من القلق أو الانشقاق، وغالباً ما تتضمن تمارين الوعي الحسي.

الارتباط النفسي بالصدمة

ارتباط عاطفي قوي بين الضحية والمعتدي عليه، وينشأ نتيجة التعرض لدورة من الإساءة والتعزيز الإيجابي.

الصدمة المتوارثة عبر الأجيال

صدمة نفسية تنتقل من جيل إلى جيل من خلال مجموعة من العوامل الحيوية والبيئية والاجتماعية.

المؤسسة المراعية للصدمة

مؤسسة تتفهم أثر الصدمة النفسية واسع النطاق، وتميز علاماتها وأعراضها، وتستجيب لها بدمج المعرفة بالصدمة النفسية في سياساتها وممارساتها، وتسعى إلى التصدي الفعال ضد التعرض مجدداً للصدمة النفسية.

النهج المستنير بالصدمة

إطار عمل يتضمن الإحاطة بآثار جميع أنواع الصدمات والتعرف عليها والاستجابة لها، مع التأكيد على السلامة الجسدية والنفسية والعاطفية لكل من مقدمي الخدمات والناجين.

إعادة الصدمة

تحفيز أعراض الصدمة أو إعادة تنشيطها بفعل التعرض لمواقف أو تفاعلات أو أجواء تُذكر الفرد بصدمة سبق أن تعرض لها.

الصدمة غير المباشرة

الرواسب العاطفية أو الإجهاد العاطفي الناجم عن التعرض للعمل مع من يعانون من عواقب أحداث صادمة. قد تؤثر على المهنيين العاملين في مجال الصحة النفسية وخدمات الطوارئ وغيرهم ممن يعملون عن قرب مع الناجين من الصدمات.

المدارس المراعية للصدمة النفسية

البيئات التعليمية التي تقدر تأثير الصدمة النفسية على الأطفال وتقدم الدعم للطلاب بتطبيق الممارسات والسياسات الواعية بالصدمة النفسية.

نافذة التحمل

مصطلح يُستخدم للإشارة إلى منطقة الاستثارة التي يستطيع الشخص فيها العمل بأقصى قدر من الكفاءة. عند وجودنا في نطاق نافذة التحمل الخاصة بنا، نكون قادرين على تلقي المعلومات ومعالجتها ودمجها بسهولة والاستجابة لمتطلبات الحياة اليومية.

العلاج السلوكي المعرفي المركز على الصدمات (TF-CBT)

أحد أنواع العلاج السلوكي المعرفي المحددة يستهدف معالجة الاحتياجات الفريدة للأطفال الذين يعانون من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، والاكتئاب، والمشكلات السلوكية، وغيرها من الصعوبات المتعلقة بتجارب الحياة الصادمة.

البيولوجيا العصبية للصدمة

دراسة كيفية تأثير الصدمة على بنية الدماغ ووظائفه ونموه، بما في ذلك أي تغيرات في نظام الاستجابة للضغط ومعالجة الذاكرة.

القيادة المستنيرة بالصدمات النفسية

أسلوب قيادة مؤسسية يراعي دمج المعرفة بالصدمات النفسية في جميع جوانب القيادة، بما في ذلك وضع السياسات وتطوير البرامج والإدارة اليومية.

البيئات المجتمعية السلبية (ACEs)

مكافئ تجارب الطفولة السلبية على مستوى المجتمع المحلي، وتشير إلى البيئات التي تتسم بالفقر والتمييز والاضطراب المجتمعي وانعدام الفرص الاقتصادية وتدني نوعية السكن.

الرعاية الشاملة المرتبطة بالصدمات النفسية

ممارسة العناية بالنفس أثناء تقديم الرعاية للآخرين ومعالجة صدماتهم النفسية، وغالبًا ما يُستخدم هذا المصطلح في سياق أعمال المهنيين المتعاملين مع الناجين من الصدمات النفسية. في سياق أعمال المهنيين المتعاملين مع الناجين من الصدمات النفسية.



Trauma

Experiencia profundamente angustiosa o perturbadora que desborda la capacidad de una persona para hacer frente a la situación, y a menudo provoca efectos adversos duraderos en el funcionamiento y el bienestar mental, físico, social, emocional o espiritual.

Experiencias adversas en la infancia (ACE, por sus siglas en inglés)

Eventos potencialmente traumáticos que ocurren en la infancia (0-17 años), como sufrir violencia, abusos o abandono; ser testigo de violencia en el hogar o en la comunidad; o que un miembro de la familia se suicide o intente suicidarse.

Trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés)

Trastorno mental desencadenado por experimentar o presenciar un suceso aterrador, caracterizado por síntomas como flashbacks, pesadillas, ansiedad grave y pensamientos incontrolables sobre el suceso.

PTSD complejo (C-PTSD, por sus siglas en inglés)

Afección provocada por la exposición crónica o a largo plazo a un trauma emocional sobre el que la víctima tiene poco o ningún control y del que hay poca o ninguna esperanza de escapar.

Atención informada sobre el trauma

Modelo para interactuar con las personas que han vivido experiencias traumáticas. Reconoce la presencia de los síntomas de trauma y el papel que este ha desempeñado en sus vidas.

Resiliencia

Capacidad de adaptarse bien ante la adversidad, los traumas, las tragedias, las amenazas o las fuentes importantes de estrés.

Desencadenante

Estímulo que pone en marcha una “cinta de memoria” o flashback que transporta a la persona de vuelta al suceso de su trauma original.

Disociación

Mecanismo de afrontamiento utilizado para desconectar de las experiencias traumáticas, que puede implicar sentirse ajeno al propio cuerpo o al entorno.

Hipervigilancia

Estado de mayor alerta y sensibilidad hacia el propio entorno, a menudo acompañado de una disposición a responder a amenazas potenciales.

Síntomas somáticos

Manifestaciones físicas del trauma, como dolor crónico, problemas digestivos u otras molestias corporales que pueden no tener una causa médica identificable.

Flashback

Recuerdo vívido, a menudo negativo, que puede sentirse como si el suceso traumático estuviera ocurriendo de nuevo en el momento presente.

Técnicas de anclaje

Estrategias que se usan para volver a conectar con el momento presente y reducir la ansiedad o la disociación, que a menudo implican realizar ejercicios de conciencia sensorial.

Vínculo traumático

Fuerte vínculo emocional entre una víctima y su maltratador, que se ha formado como resultado de un ciclo de maltrato y refuerzo positivo.

Trauma intergeneracional

Trauma que se transmite de una generación a otra a través de factores biológicos, ambientales y sociales.

Organización informada sobre el trauma

Organización que comprende el impacto generalizado del trauma, reconoce los signos y síntomas, responde integrando los conocimientos sobre el trauma en las políticas y prácticas, y trata de resistirse activamente a la repetición del trauma.

Enfoque informado sobre el trauma

Marco que implica comprender, reconocer y responder a los efectos de todos los tipos de trauma, haciendo hincapié en la seguridad física, psicológica y emocional tanto para los proveedores como para los sobrevivientes.

Retraumatización

Desencadenamiento o reactivación de síntomas traumáticos a través de la exposición a situaciones, interacciones o entornos que le recuerdan al individuo traumas anteriores.

Trauma vicario

Residuo emocional o el estrés por la exposición a trabajar con personas que sufren las consecuencias de sucesos traumáticos. Puede afectar a los profesionales de la salud mental, los servicios de emergencia y otras personas que trabajan de cerca con sobrevivientes de traumas.

Escuelas sensibles al trauma

Entornos educativos que reconocen el impacto del estrés traumático en los menores y brindan apoyo a los alumnos mediante prácticas y políticas informadas sobre el trauma.

Ventana de tolerancia

Término utilizado para describir la zona de activación en la que una persona es capaz de funcionar con mayor eficacia. Cuando nos encontramos dentro de nuestro margen de tolerancia, somos capaces de recibir, procesar e integrar fácilmente la información y responder a las exigencias de la vida cotidiana.

Terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma (TF-CBT, por sus siglas en inglés)

Tipo específico de terapia cognitivo-conductual que aborda las necesidades únicas de los niños con síntomas de PTSD, depresión, problemas de conducta y otras dificultades relacionadas con experiencias vitales traumáticas.

Neurobiología del trauma

Estudio de cómo el trauma afecta a la estructura, la función y el desarrollo del cerebro, incluidos los cambios en el sistema de respuesta al estrés y el procesamiento de la memoria.

Liderazgo informado sobre el trauma

Estilo de liderazgo organizativo que integra el conocimiento sobre el trauma en todos los aspectos del liderazgo, como la elaboración de políticas, el desarrollo de programas y la gestión diaria.

Entornos comunitarios adversos (ACE, por sus siglas en inglés)

Equivalente a nivel comunitario de las experiencias adversas en la infancia, que se refiere a entornos marcados por la pobreza, la discriminación, las alteraciones en la comunidad, la falta de oportunidades económicas y la mala calidad de la vivienda.

Gestión del trauma

Práctica de cuidar de uno mismo mientras se cuida de los demás y de su trauma, a menudo utilizada en el contexto de los profesionales que trabajan con sobrevivientes de traumas.



Traumatisme

Une expérience profondément pénible ou dérangeante qui dépasse la capacité d'un individu à y faire face, entraînant souvent des effets néfastes durables sur le fonctionnement et le bien-être mental, physique, social, émotionnel ou spirituel.

Expériences négatives de l'enfance (ou Expériences négatives durant l'enfance) - ENE = sigle en français

Événements potentiellement traumatisants survenus pendant l'enfance (0-17 ans), tels que l'expérience de la violence, des abus ou de la négligence, le fait d'être témoin de violences à la maison ou dans la communauté, ou le fait qu'un membre de la famille ait tenté de se suicider ou soit décédé par suicide.

Trouble de stress post-traumatique (TSPT) ou bien Syndrome de stress post-traumatique (SSPT)

Un état de santé mentale déclenché par l'expérience ou le témoignage d'un événement terrifiant, caractérisé par des symptômes tels que des flashbacks, des cauchemars, une anxiété sévère et des pensées incontrôlables à propos de l'événement.

Trouble de stress post-traumatique complexe (TSPT-C) ou Syndrome de stress post-traumatique complexe (SSPT-C)

État résultant d'une exposition chronique ou à long terme à un traumatisme émotionnel sur lequel la victime n'a que peu ou pas de contrôle et dont elle n'a que peu ou pas d'espoir de s'échapper.

Soins éclairés par les traumatismes

Une approche de l'engagement des personnes ayant subi des traumatismes, qui reconnaît la présence de symptômes de traumatisme et le rôle que le traumatisme a joué dans leur vie.

Résilience

Capacité à s'adapter à l'adversité, aux traumatismes, aux tragédies, aux menaces ou aux sources de stress importantes.

Déclenchement

Quelque chose qui déclenche une bande de mémoire ou un flashback transportant la personne vers l'événement de son traumatisme originel.

Dissociation

Mécanisme d'adaptation utilisé pour se déconnecter des expériences traumatisantes, ce qui peut impliquer de se sentir détaché de son corps ou de son environnement.

Hypervigilance

Un état de vigilance et de sensibilité accrues à l'égard de l'environnement, souvent accompagné d'une volonté de réagir à des menaces potentielles.

Symptômes Somatiques

Les manifestations physiques du traumatisme, telles que les douleurs chroniques, les problèmes digestifs ou d'autres malaises corporels qui peuvent ne pas avoir de cause médicale identifiable.

Flashback

Un souvenir vif, souvent négatif, qui peut donner l'impression que l'événement traumatique se reproduit au moment présent.

Techniques d'Ancrage

Stratégies utilisées pour se reconnecter au moment présent et réduire l'anxiété ou la dissociation, impliquant souvent des exercices de sensibilisation sensorielle.

Lien traumatique

Un attachement émotionnel fort entre une victime et son agresseur, formé à la suite d'un cycle d'abus et de renforcement positif.

Traumatismes intergénérationnels

Traumatisme transmis d'une génération à l'autre par des facteurs biologiques, environnementaux et sociaux.

Organisation tenant compte des traumatismes

Une organisation qui comprend l'impact généralisé des traumatismes, reconnaît les signes et les symptômes, réagit en intégrant les connaissances sur les traumatismes dans les politiques et les pratiques, et cherche à résister activement à la retraumatisation.

Approche sensible aux traumatismes (ou bien Approche sensible au trauma, Approche sensible aux traumas)

Un cadre qui implique la compréhension, la reconnaissance et la réponse aux effets de tous les types de traumatismes, en mettant l'accent sur la sécurité physique, psychologique et émotionnelle, tant pour les prestataires que pour les survivants.

Retraumatisation

Le déclenchement ou la réactivation de symptômes de traumatisme par l'exposition à des situations, des interactions ou des environnements qui rappellent à l'individu un traumatisme passé.

Traumatisme vicariant

Le résidu émotionnel ou la tension liée à l'exposition au travail avec des personnes souffrant des conséquences d'événements traumatisants. Elle peut affecter les professionnels de la santé mentale, les services d'urgence et d'autres personnes qui travaillent en étroite collaboration avec les victimes de traumatismes.

Écoles Sensibles aux Traumatismes

Des environnements éducatifs qui reconnaissent l'impact du stress traumatique sur les enfants et apportent un soutien aux élèves par le biais de pratiques et de politiques tenant compte des traumatismes.

Fenêtre de tolérance, ou Seuil de tolérance

Terme utilisé pour décrire la zone d'éveil dans laquelle une personne est capable de fonctionner le plus efficacement. Lorsque nous nous trouvons dans notre fenêtre de tolérance, nous sommes en mesure de recevoir, de traiter et d'intégrer facilement les informations et de répondre aux exigences de la vie quotidienne.

Thérapie cognitivo-comportementale axée sur le traumat (TF-CBT)

Un type spécifique de thérapie cognitivo-comportementale qui répond aux besoins spécifiques des enfants présentant des symptômes de stress post-traumatique, de dépression, de problèmes de comportement et d'autres difficultés liées à des expériences de vie traumatisantes.

Neurobiologie du traumatisme

L'étude de la façon dont les traumatismes affectent la structure, le fonctionnement et le développement du cerveau, y compris les changements dans le système de réponse au stress et le traitement de la mémoire.

Leadership tenant compte des traumatismes

Un style de leadership organisationnel qui intègre la connaissance des traumatismes dans tous les aspects du leadership, y compris l'élaboration de politiques, le développement de programmes et la gestion quotidienne.

Environnements communautaires défavorables (pas de sigle équivalent en français, sachant que ACE = Adverse Childhood Experiences)

L'équivalent au niveau communautaire des expériences négatives de l'enfance, se référant à des environnements marqués par la pauvreté, la discrimination, la perturbation de la communauté, le manque d'opportunités économiques et la mauvaise qualité du logement.

Gestion du traumatisme, des traumatismes, du trauma

La pratique consistant à prendre soin de soi tout en prenant soin des autres et de leurs traumatismes, souvent utilisée dans le contexte des professionnels travaillant avec des survivants de traumatismes.



Sang chấn

Một trải nghiệm gây đau buồn hoặc khó chịu tột độ, vượt quá khả năng ứng phó của một cá nhân, thường dẫn đến những tác động tiêu cực lâu dài đến chức năng và sức khỏe tâm thần, thể chất, xã hội, cảm xúc hoặc tinh thần.

Trải nghiệm Bất lợi Thời thơ ấu (ACEs)

Những sự kiện gây sang chấn xảy ra trong thời thơ ấu (0-17 tuổi) như việc bị bạo lực, lạm dụng hoặc bỏ bê, chứng kiến bạo lực trong gia đình hoặc cộng đồng, hoặc có thành viên trong gia đình cố gắng tự tử hoặc qua đời do tự tử.

Rối loạn Căng thẳng Sau Sang chấn (PTSD)

Một tình trạng sức khỏe tâm thần xuất hiện sau khi trải qua hoặc chứng kiến một sự kiện đáng sợ, có các biểu hiện như hồi tưởng, mơ thấy ác mộng, lo âu tột độ và những suy nghĩ không ngừng về sự kiện đó.

Rối loạn Căng thẳng Sau Sang chấn Phức tạp (C-PTSD)

Một tình trạng xuất phát từ việc tiếp xúc lâu dài hoặc liên tục tổn thương cảm xúc mà nạn nhân có rất ít hoặc không thể kiểm soát, và hầu như không có hy vọng thoát khỏi.

Chăm sóc Dựa trên Hiểu biết về Sang chấn

Một phương pháp tiếp cận trong việc tương tác với những người có tiền sử tổn thương tâm lý, nhận biết các triệu chứng sang chấn và công nhận tác động của tổn thương đó trong cuộc sống của họ.

Khả năng phục hồi

Khả năng thích ứng tốt khi đối mặt với nghịch cảnh, sang chấn, bi kịch, mối đe dọa, hoặc các yếu tố gây căng thẳng đáng kể.

Khởi dậy tổn thương

Một yếu tố nào đó làm khởi phát ký ức hoặc hồi tưởng, đưa người đó quay trở lại sự kiện sang chấn ban đầu.

Sự tách biệt cảm xúc

Một cơ chế ứng phó để tránh tiếp xúc với những trải nghiệm sang chấn, có thể khiến người ta cảm thấy như tách biệt khỏi cơ thể hoặc môi trường xung quanh.

Cảnh giác cao độ

Trạng thái tăng cường sự cảnh giác và nhạy cảm với môi trường xung quanh, thường đi kèm với sự sẵn sàng đối phó với các mối đe dọa tiềm ẩn.

Các triệu chứng Bản thể

Các dấu hiệu thể chất của sang chấn, bao gồm đau mạn tính, vấn đề về tiêu hóa, hoặc các khó chịu khác trong cơ thể mà có thể không tìm thấy nguyên nhân y khoa rõ ràng.

Hồi tưởng

Một ký ức rõ nét, thường mang sắc thái tiêu cực, có thể khiến người trải nghiệm cảm thấy như sự kiện đau thương đang xảy ra lại trong thời điểm hiện tại.

Kỹ thuật Tập trung vào Hiện tại (Grounding Techniques)

Các chiến lược được sử dụng để kết nối lại với khoảnh khắc hiện tại và giảm lo âu hoặc sự tách biệt cảm xúc thường bao gồm các bài tập tăng cường nhận thức giác quan.

Gắn kết Đau thương

Một sự gắn kết cảm xúc mạnh mẽ giữa nạn nhân và kẻ lạm dụng, được hình thành từ một chu kỳ lạm dụng và sự củng cố tích cực.

Sang chấn Liên thế hệ

Sang chấn được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác thông qua các yếu tố sinh học, môi trường và xã hội.

Tổ chức Dựa trên Hiểu biết về Sang chấn

Một tổ chức nhận thức được tác động sâu rộng của sang chấn, xác định được các dấu hiệu và triệu chứng, phản ứng bằng cách tích hợp kiến thức về sang chấn vào chính sách và thực tiễn, đồng thời tìm cách chủ động chống lại việc tái sang chấn.

Cách tiếp cận Dựa trên Hiểu biết về Sang chấn

Một khuôn khổ liên quan đến việc hiểu, nhận biết và ứng phó với những tác động của tất cả các loại sang chấn, nhấn mạnh sự an toàn về thể chất, tâm lý và cảm xúc cho cả nhà cung cấp và nạn nhân.

Tái sang chấn

Việc khơi dậy hoặc tái kích hoạt các triệu chứng sang chấn qua việc tiếp xúc với các tình huống, tương tác hoặc môi trường gợi nhớ cho người đó về sang chấn trong quá khứ.

Sang chấn Gián tiếp

Cảm xúc còn sót lại hoặc căng thẳng khi phải làm việc với những người đang phải chịu hậu quả của các sự kiện sang chấn. Tình trạng này có thể ảnh hưởng đến các chuyên gia trong các lĩnh vực sức khỏe tâm thần, dịch vụ khẩn cấp và những người khác làm việc chặt chẽ với những nạn nhân sang chấn.

Trường học Nhạy cảm với Sang chấn

Môi trường giáo dục nhận thức được tác động của căng thẳng do sang chấn đối với trẻ em và cung cấp hỗ trợ cho học sinh thông qua các viện pháp thực hành và chính sách dựa trên hiểu biết về sang chấn.

Cửa sổ Chấp nhận

Một thuật ngữ được sử dụng để chỉ vùng kích thích mà trong đó một người có khả năng hoạt động tốt nhất. Khi ở trong cửa sổ chấp nhận (window of tolerance), chúng ta có thể tiếp nhận, xử lý và kết hợp thông tin một cách thuận lợi, cũng như đáp ứng với những đòi hỏi của cuộc sống hàng ngày.

Liệu pháp Nhận thức Hành vi Tập trung vào Sang chấn (TF-CBT)

Một loại liệu pháp nhận thức hành vi cụ thể nhằm đáp ứng nhu cầu đặc thù của trẻ em có triệu chứng PTSD, trầm cảm, các vấn đề về hành vi và những khó khăn khác liên quan đến trải nghiệm sang chấn trong cuộc sống.

Sinh học thần kinh về Sang chấn

Nghiên cứu về cách sang chấn ảnh hưởng đến cấu trúc, chức năng và sự phát triển của não bộ, bao gồm cả sự thay đổi trong hệ thống phản ứng căng thẳng và quá trình ghi nhớ.

Lãnh đạo Dựa trên Hiểu biết về Sang chấn

Một phong cách lãnh đạo tổ chức kết hợp kiến thức về sang chấn vào tất cả các khía cạnh của lãnh đạo, bao gồm việc xây dựng chính sách, phát triển chương trình và quản lý hàng ngày.

Môi trường Cộng đồng Bất lợi (ACEs)

Tương đương ở cấp độ cộng đồng với Trải nghiệm Bất lợi Thời thơ ấu, chỉ những môi trường có đặc điểm là nghèo đói, phân biệt đối xử, gián đoạn cộng đồng, thiếu cơ hội kinh tế và chất lượng nhà ở kém.

Chăm sóc Sang chấn

Thực hành chăm sóc bản thân trong khi chăm sóc những người khác và các sang chấn của họ, thường được sử dụng trong bối cảnh các chuyên gia làm việc với những nạn nhân sau sang chấn.

創傷

一段令人極為痛苦或煩惱的經歷，所超成的衝擊超出了個人的應對能力，導致在生活能力以及心理、生理、社交、情緒或精神健康方面，留下長期的不良影響。

童年逆境經驗 (ACE)

發生在童年時期 (0-17 歲) 的潛在創傷事件，如經歷暴力、虐待或忽視，目睹家庭或社區中的暴力，或有家人企圖自殺或自殺身亡。

創傷後壓力症候群 (PTSD)

一種由經歷或目睹恐怖事件而引發的心理健康狀況，特徵包括對事件的閃回、夢魘、嚴重焦慮和對事件產生無法控制的思緒等症狀。

複雜性創傷後壓力症候群 (C-PTSD)

一種因慢性或長期暴露於受害者無法控制，且難以或毫無希望逃脫的情緒創傷所導致的狀況。

創傷知情照護 (Trauma-Informed Care)

一種與創傷經歷者互動的方法，讓他們意識到創傷症狀的存在，並承認創傷在其生活中所扮演的角色。

韌性 (Resilience)

在面對逆境、創傷、悲劇、威脅或龐大壓力時，能夠良好適應的能力。

觸發 (Triggering)

某件事物觸發記憶片段或閃回，導致原始的創傷事件彷彿歷歷在目。

解離 (Dissociation)

一種用來與創傷經歷斷連的應對機制，其中可能涉及與自己的身體或周圍環境脫離。

高度警覺 (Hypervigilance)

一種對環境的警覺性和敏感度增加的狀態，通常伴隨著隨時準備應對潛在威脅的備戰反應。

體化症 (Somatic Symptoms)

創傷的生理表現，例如慢性疼痛、消化問題或其他可能沒有明確醫學原因的身體不適。

閃回 (Flashback)

一段鮮明且通常是負面的記憶，使人感覺彷彿在當下重新經歷創傷事件。

定靜技巧 (Grounding Techniques)

用於重新連結當下時刻，並減少焦慮或解離的策略，常涉及感官覺知的練習。

創傷羈絆 (Trauma Bond)

因虐待和正向強化的交替循環，而在受虐者和施虐者之間形成的強烈情感依賴。

代際創傷 (Intergenerational Trauma)

透過生物學、環境和社會因素，從一代傳遞到下一代的創傷。

創傷知情組織 (Trauma-Informed Organization)

一個理解創傷的廣泛影響、辨識其跡象與症狀，透過將創傷知識整合到政策和實踐中來做出回應，並主動尋求避免再次造成創傷的組織。

創傷知情導向 (Trauma-Informed Approach)

一種理解、識別和應對所有類型創傷影響的框架，強調服務提供者與倖存者的生理、心理和情緒安全。

再度創傷 (Retraumatization)

個人由於暴露在過去創傷的情境、互動或環境，而觸發或再次引發創傷症狀。

替代性創傷 (Vicarious Trauma)

因工作上接觸到創傷事件後遺症的人，而產生的情緒餘波或壓力。它可能影響心理健康領域、急救服務領域的專業人員，以及其他與創傷倖存者密切合作的人員。

創傷敏感型學校 (Trauma-Sensitive Schools)

一種教育環境，能辨識創傷壓力對兒童的影響，並透過創傷知情的實踐和政策為學生提供支持。

耐受區間 (Window of Tolerance)

一個用來描述個體能最有效運作的覺醒區間。當我們處於耐受區間內時，能夠輕鬆地接收、處理和整合資訊，並回應日常生活的各種需求。

創傷聚焦認知行為治療法 (TF-CBT)

一種特定類型的認知行為療法，旨在應對兒童因創傷性的生活經歷，而產生的創傷後壓力 (PTSD) 症狀、憂鬱、行為問題和其他困難。

創傷神經生物學 (Neurobiology of Trauma)

研究創傷如何影響大腦結構、功能和發展，包括壓力反應系統和記憶處理的變化。

創傷知情領導 (Trauma-Informed Leadership)

一種組織領導風格，將創傷知識融入領導方式的方方面面，包括政策制定、計畫開發和日常管理。

社區逆境 (ACE)

與「童年逆境經驗」相對應的社區層級觀念，指的是以貧困、歧視、社區混亂、缺乏謀生機會和居住環境差為特徵的環境。

創傷管理 (Trauma Stewardship)

照顧他人並協助排解創傷時，也不忘關照自己的做法。此名詞的常用情境為照顧創傷倖存者的專業人員。

创伤

一种令人极度痛苦或困扰的经历，超出个人的应对能力，常常导致对个人的身体机能以及心理、生理、社会、情感或精神健康造成持久的负面影响。

不利童年经历 (ACE)

童年时期 (0-17岁) 可能发生的创伤性事件，例如经历暴力、虐待或忽视，目睹家庭或社区中的暴力行为，或有家庭成员试图自杀或自杀身亡。

创伤后应激障碍 (PTSD)

由经历或目睹恐怖事件引发的心理健康问题，其特征包括闪回、噩梦、严重焦虑以及对该事件无法控制地思来想去。

复杂性创伤后应激障碍 (C-PTSD)

由长期或持续暴露于情感创伤引发的状况，受害者对此几乎或完全无法控制，且几乎或完全无法摆脱。

创伤知情护理

针对创伤经历者开展干预工作的方法，此方法承认创伤症状的存在，并确认创伤对其生活的影响。

韧性

在面对逆境、创伤、悲剧、威胁或重大压力源时，能够很好地适应的能力。

触发

触发记忆片段或闪回的某种因素，将当事人带回其原初创伤事件的场景。

解离

用于与创伤性经历脱离的应对机制，可能表现为与自身身体或周围环境的疏离感。

高度警觉

对周围环境高度警觉和敏感的状态，通常伴随着对潜在威胁做出快速反应的准备。

躯体症状

创伤的生理表现，例如慢性疼痛、消化问题或其他身体不适，这些症状可能没有明确的医学原因。

闪回

生动而常常是负面的记忆，让人感觉创伤性事件正在当下再次发生。

着地技术

用于重返当下时刻并减轻焦虑或解离的策略，通常涉及感官觉知练习。

创伤依恋

受害者与施虐者之间形成的一种强烈的情感依恋，这种依恋源于虐待和正向强化的循环过程。

跨代创伤

通过生物、环境和社会因素在代际间传递的创伤。

创伤知情组织

对创伤的广泛影响具有深刻理解的组织，能够识别创伤的征兆和症状，通过将创伤相关知识融入政策和实践来做出回应，并寻求办法主动避免再次创伤。

创伤知情方法

涉及理解和识别各种创伤并应对其影响的框架，特别强调为服务提供者和幸存者提供生理、心理和情感上的安全保障。

创伤再现

由于个体接触到与过去创伤相关的情境、互动或环境，导致创伤症状的触发或重新激活。

替代性创伤

与创伤事件受害者接触所带来的情感残留或心理压力，可能影响到心理健康领域的专业人士、紧急服务人员及其他与创伤幸存者密切接触的人士。

创伤敏感学校

认识到创伤性压力对儿童的影响，并通过创伤知情实践和政策为学生提供支持的教育环境。

容忍窗口

个体能够最有效地发挥身体机能的兴奋状态区域。当我们处在容忍窗口内时，我们能够轻松地接收、处理和整合信息，并应对日常生活中的各种需求。

创伤聚焦认知行为疗法 (TF-CBT)

一种认知行为疗法，专门针对出现以下情况的儿童的特殊需求：创伤后应激障碍 (PTSD) 症状、抑郁、行为问题、以及其他创伤性生活经历相关的困难。

创伤神经生物学

研究创伤对大脑结构、功能及发育的影响，包括应激反应系统及记忆处理机制的改变。

创伤知情领导能力

将创伤相关知识融入领导工作各个方面的组织领导风格，涵盖政策制定、项目开发及日常管理等领域。

不利社区环境 (ACEs)

不利童年经历 (Adverse Childhood Experiences) 在社区层面的等价概念，是指以贫困、歧视、社区动荡、缺乏经济机会和住房质量差为特征的环境。

创伤照管

在照顾他人及其创伤的同时照顾自己的实践，常用于与创伤幸存者合作的专业人士的情境。