

關於澳洲長者的創傷支援

創傷的影響

給長者及其家人和所愛的人的資訊

許多老年的澳洲人在人生的某個階段（很久之前或近期）都經歷過創傷。長者所遭受的創傷可能包括：

- 伴侶、親人或朋友突然死亡/罹患重疾
- 遭受虐待或疏忽照顧——隨著長者依賴他人照顧的程度加深，他們可能更容易受到攻擊、虐待、缺少食物或照顧的影響。
- 受傷、患重病或接受令人可怕的醫療程序。

早年的創傷經歷包括虐兒、戰爭、嚴重事故或被侵犯。

創傷過後會出現什麼情況

在創傷後的最初幾周內，大多數人會有恐懼、悲傷、內疚、憤怒或悲傷的感覺。這些感覺通常會在數周內消失，但對有些人來說，這些感覺會持續數月甚至數年。

如出現這些情況，需尋求幫助

-  經常頭痛或胃部不適
-  睡眠困難或注意力不集中
-  感到煩躁或生氣
-  感到沮喪或
-  總是感到緊張或焦慮
-  做噩夢或回想創傷
-  想起創傷時，心跳加快、顫抖或出汗
-  避免回想創傷，也不想談論它

何時尋求幫助：如果這些問題持續一兩周後仍不消失，並對您本人或所愛的人的日常生活造成影響，請向您的醫生或老年護理機構反映。他們可以幫助您獲得心理輔導或轉診看老年護理精神科醫生。

有用的資源

Australian Centre for Grief and Bereavement
(澳洲悲痛與喪親服務中心)
1800 22 22 00

Dementia Support Australia
(澳洲癡呆症支持協會)
1800 699 799

Healing Foundation for Aboriginal and Torres Strait Islanders
(原住民及托雷斯海峽島民康復基金會)
www.healingfoundation.org.au

LGBTIQ+ Health Australia
(澳洲LGBTIQ+健康協會)
www.lgbtiqhealth.org.au/services_and_supports