

## 瞭解引發精神病的導火線 Understanding Mental Illness Triggers

本文出處：[NAMI Blog](#) 作者：*Katherine Ponte, JD, MBA, CPRP*

義工翻譯：Amy Hu 譯，曾寶珠博士 和 陳雅凡社會工作碩士 校對  
Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng and Yafan Chen, M.S.W.

*With permission from the NAMI Blog, this article is translated into traditional Chinese which can be comprehended by most Chinese language users, regardless of which dialect they speak.*

一個**導火線**，有時被稱為壓力源，是一種可能觸發不良情緒反應的行為或狀況。在精神疾病的前後關係中，提及導火線，通常意味著它使症狀再現或惡化。

在長久的關於精神疾病的討論中，我們並無足夠的心理健康導火線的討論。通常我們把討論的重點放在病人病情觸發後，病情更加嚴重的情況。去理解、識別和致力於導火線的預防，可以增進患者的把控力及效率。

### 瞭解導火線

導火線是個別化的體驗，個體差異極大。例如，一個導火線可能會激發身體的反應，如呼吸急促或冒汗。也可以刺激情緒反應，比如覺得“我被攻擊、指責、控制、輕視、傷害和評判”。在經歷了一個導火線後，一個人可能會感到不知所措、無能為力、害怕、不受歡迎和虛弱，以及其他許多感覺。這些感覺可能很難描繪，而且對心理健康非常不利。

一個人因情緒反應而導致的行為可能從輕微到嚴重(例如暴力行為)不一。在病情出現時，加上一個導火線可使病人更脆弱，引發更強烈的情緒反應。此外，一個導火線可能會損害判斷力，有人可能失去對自己行為的洞察力。

重要的是我們不要假設你理解被觸發的人的情緒反應，或者指出被觸發的人反應過度，他們“太敏感”或非理性，即使這個導火線可能看起來微不足道。

### 導火線的種類

不同的刺激都可能是導火線，這些通常強烈地受到過去經歷的影響。以我個人來說，作為一個精神疾病患者，當我有症狀時，我經歷了許多導火線。這些導火線使我極度不適、家庭衝突、發病、症狀加劇、急性發作和住院。

**外部導火線**：在2006年夏天，我全神貫注地在CNN上觀看莫名其妙的中東戰爭和悲慘的生命損失。這引發了我嚴重的躁狂症發作。類似的地緣政治事件又發生了兩次。每次我都住院。為了防止這個導火線重複出現，我停止看電視新聞。

**內部導火線**：當我的配偶盡量避免與我接觸以減少衝突時，被遺棄的感覺成了導火線。我會不由自主地憤怒到發飆。為了面對這些感覺，我和我的配偶商談，讓他知道我們緊崩的溝通讓我有什麼感覺，他向我保證，他沒有離開我的計劃。

**創傷導火線**：我家在一所我經歷了創傷性住院治療的醫院附近。這是一條搭乘公車近便的路線，但每次路過它，都會讓我想起那次住院，並引發創傷。在被觸發了好幾次後，我決定不再走那條經過醫院的路，而是走一條雖然遠一點但可以避開那個傷心地的路線。

**症狀導火線：**睡眠需要的不足或減少，偶爾也會觸發我的雙相情感障礙症的症狀。在這種情況下，我通常與醫生協商並進行藥物調整，很快就解決了任何睡眠中斷的問題。

## 應對方式

有許多可能的應對策略。策略應尋求消除、避免和減少導火線和情感反應的影響。每個人都必須透過嘗試和犯錯來找到最合適他們的方法。不同的應對策略可能適用於不同的導火線和情緒。

**學會識別：**考慮對過去導火線的反應；涉及人、情境、地點、時間和為什麼發生。觀察發生的模式和明顯的風險跡象，以防止類似情況再現（如停止觀看電視新聞）。

**制定解決的計劃：**制定解決導火線和情緒反應的計劃。您可以和親人或您的治療團隊商談，讓他們知道當您被觸發時，他們如何能最好地幫助您。請務必仔細處理反覆發生過的導火線，因為每重複發生，情緒反應可能加大。

**嘗試以問題為中心的策略：**直接面對壓力源，或嘗試找到壓力源的解決方案。例如，開車送孩子上學可能會讓你擔心，因為你怕上班遲到了。替代之，你可以讓別人開車送孩子上學。

**嘗試以情感為中心的應對：**當您無法消除或避免導火線時，請專注於調節您對壓力源的反應，這能幫助減少壓力源的影響。例如，冥想可以幫助減輕壓力、焦慮和抑鬱。

**與觸發你的人溝通：**一個人觸發另一個人，通常不是故意的。與他們談論他們的行動和影響，以澄清誤解並考慮可能的解決方案。進行一個開放、平靜和理解的對話。願意和他們一起合作。如果觸發你負面情緒反應的人不願以同理心態停止他的行為，最好和他設定明確的界限。

**找到正確的治療方法：**特定的治療方式，已證明可有效解決觸發因素。對解決創傷觸發因素特別有用的療法包括暴露療法和EMDR療法。

**實際檢查法查驗你的思維：**為了將思維和感覺的扭曲降到最低，用“實際檢查”思維可能有助於合理性的評估。以下為幾種方法：

1. **事實調查：**考慮事實以及它們是否支持您的解釋。
2. **應用認知扭曲：**識別錯誤或不正確的思維、感覺或信念。
3. **重新建構：**將自動消極的想法重塑為積極的想法。
4. **相稱性：**捫心自問，你的反應與導火線之間的比例合理嗎？

**尋找導火線的警報：**導火線的警報可以幫助提醒您觸發的物質，特別是與自殺或暴力有關的物品。有時，一篇文章會在作品開始時提供觸發的警報。您甚至可以詢問其他人所分享的物品是否有導火線的警報。

**練習自我照護：**優先考慮自己的心理健康，有助於建立抵禦潛在導火線的活力。你可以從與某人交談開始，例如和所愛的人、朋友或治療師交談。您還可以練習正念、冥想、深呼吸或寫日記。

導火線不易控制；但是，我們可以從經驗中學習。我們可以運用所學，來管理和限制被重新觸發的風險。我們不能減少或駁回觸發因素，也不能只關注觸發後發生的事情—我們還必須專注防患於未然。

每次我們被觸發都是一個學習機會，可以幫助我們管理未來的反應。如果我們不能完全控制導火線，我們也許能夠在它變得有問題和更難解決之前，限制對它的情感反應。我們甚至可以透

過準備來防止導火線。我們可以有一些控制力，任何讓我們稍微控制精神疾病的東西，都可以幫助我們保持健康。

#### 作者介紹：

***Katherine Ponte*** 很高興地從嚴重的雙相情感障礙第1型中恢復。她是ForLikeMinds的精神疾病同伴支援社群、[BipolarThriving](#)：恢復輔導和心理病房間候卡的創始人。Katherine也是耶魯大學康復和社群健康項目的教員，並撰寫了ForLikeMinds：精神疾病恢復見解。擔任NAMI-NYC董事會成員。