

童年惡劣經驗的影響

陳沛霖先生 (香港明愛家庭服務臨床心理學家)

當兒童受到某種虐待後，普遍人會關心：「他日後對某人某事會否有陰影？」「他會否有PTSD（創傷後壓力症）？」比較少人會關注小朋友數年後會否有情緒病，更加少人會想到他長大成人後會否出現身體疾病。

當一位中學生被證實患上焦慮症或抑鬱症時，較多人會問：「他出現焦慮或抑鬱前發生了甚麼事？」較少人會追問：「這位中學生童年時曾否受過虐待？」又或者一位五十多歲的中年人患上心臟病或癌症，很少人會問：「他童年時有否受過某種虐待？」

早在1990年代，Dr. Vincent Felitti 和 Dr. Robert Anda 調查了17,337位平均57歲的中年人，發現他們所經歷的童年創傷種類愈多，中年時出現身體疾病的機會就愈大。當中多達64%的受訪者承認，最少有一種下列的童年惡劣經驗（Aversive Childhood Experiences），包括：

- (1) 常被父母責罵；
- (2) 常被父母虐待；
- (3) 曾被性侵犯；
- (4) 常被家人忽視；
- (5) 常缺乏起居飲食的照顧；
- (6) 失去父或母親；
- (7) 目擊母親被虐；
- (8) 家人曾酗酒或濫藥；
- (9) 家人有精神病或曾自殺；
- (10) 家人曾入獄。

這十種惡劣經驗都會產生持續的無形壓力，由於小童要時常提高警覺，經常處於戒備狀態。

小童長期處於戒備狀態時，身體會持續釋放低量的壓力荷爾蒙，從而損害了腦細胞和它們之間的聯繫。這會影響青春期間腦部的發展和協調，使情緒管理出現問題，甚至出現憂鬱或焦慮症。往後的數十年，身體會繼續容易地釋放壓力荷爾蒙，增加出現癌症、肺病、糖尿病、哮喘、潰瘍、紅斑狼瘡、腸易激、慢性疲勞等病患的風險。

這些發現改變了本人怎樣看身心靈的關係。假如一個家庭裡有三位成員，分別是思覺失調的患者、肺癌的康復者和抑鬱病患者，作為一個心理學家，過往我主要幫助那位抑鬱病患者。但現在我更會考查這個家庭的過去和現在，是否有一些持續的惡劣經驗，深遠地影響著各成員的身心發展。

最後我們要注意：

- (1) 要處理創傷不等於要放棄傳統治療。
- (2) 研究的結果不是要受害者怪罪父母，因為父母往往也有他們的童年創傷。
- (3) 個人發病與否，不能只看童年惡劣經驗的影響，也要看抗逆力（Resilience）的幫助。

對任何年紀的人士來說，身邊有一位關愛的人，可以大幅減低惡劣經驗所帶來的影響。個人方面，培養放鬆的習慣如腹式呼吸、靜觀或冥想等，也能減低壓力荷爾蒙的產生。對於天主教徒來說，恆常的靈修祈禱能使人體會主的愛、寬恕、平安和治癒。專業輔導方面，社工和心理學家，也可以提供各種的創傷治療。



本文是「誰會給兒女石頭？」研討會中「青少年所面對的無形壓力」的內容摘要。歡迎收看現場錄影，請進以下網址：
<https://www.youtube.com/watch?v=oVSa58-pZ48&feature=youtu.be>