一、

創傷復原工作大致可分為「安全感的建立」、「回顧與哀悼」以及「重建與正常生活的連結」三個階段。

在「建立安全感」的部分中，大致上也包含了三個部分，分別是「給病症命名」、「恢復主控權」以及「建立安全環境」三個過程。

「建立安全感」需要避免很多錯誤，其中包括了**避免剝奪患者的自主性**，使得讓其家人、朋友支配倖存者的決定，否則易導致患者感覺欠人恩情、或感覺被輕視；然後需**避免患者使用成癮性藥物**，因為成癮性藥物容易讓患者無法清晰的面對自己的創傷，也就很難在自主的情況建立安全感；除此之外，也須**避免患者沒有建立適當的安全感**，若是太著急，容易讓患者產生物質濫用的情況；然後**醫生及患者同樣需避免逃避創傷的事實**，同時不要讓患者認為只要傾訴完創傷，就可以一勞永逸擺脫創傷；最後**避免輕忽危險**，小心不要太早接露創傷，不然可能會本末倒置。

二、

書中有提及一位二十四歲單親母親「薇拉」建立安全感的例子。薇拉曾被男友在小孩面前毆打虐待，因此有了些心理疾病，薇拉陷入在男友的暴力噩夢與美好回憶之間的糾纏，為了永遠遠離男友，接受了心理治療。。

最初，心理師並非開始就替薇拉訂定與男友分離的目標，而是希望她能先堅強自己，所以希望薇拉**能遵循自己制定的目標，**如記錄生活，以提升自尊心。

後來薇拉認為自己憂鬱情緒很嚴重，覺得自己只有在跟男友相處或是男友提供古柯鹼時，能感到快樂，但在藥效過後，卻又讓原本的憂鬱情況更加嚴重。於是心理師**讓她選擇是否嘗試一種藥品**並戒毒，在薇拉服用藥品後，症狀逐漸減輕，薇拉也拒絕男友的毒品，使她自信心提升。

再來的問題便是他的小孩，薇拉認為他們沒有規矩，需要男友「教訓」他們。於是心理師提供了資料，並建議薇拉可以帶孩子一起接受治療，並且**請疏離很久的家人一同來照料小孩**，情況也順利得到了改善，建立了合理的規矩。

最後，心理師與薇拉**持續訂定具體的目標**，如唸故事給孩子聽，不僅更方便薇拉管理小孩，也讓薇拉在接到男友電話時，不再馬上服從而有了自己的想法。至此，薇拉已**成功建立了安全感**，並發現就算少了男友自己也可以活得很好。

三、

我認為「安全環境的建立，有賴於患者在生活中作出巨大的變動，也就是說，她得作出艱困的決定與犧牲。」是很重要的事。

舉自身為例，小學時期到中學時期，自已常常被哥哥欺負，有可能是被觸摸性器官，有可能是被用手大力拍睪丸或是捏我的乳頭之類的。這些問題就算跟爸媽反應了，也只被認為是小孩嬉戲，爸媽也希望小孩的問題小孩自己解決，並且哥哥在任何家人面前都是開心果，而我則是時常說錯話的白目人，或許如此，大多親人都覺得我哥哥在怎麼樣都只是跟我玩。

現在的我已沒那麼在乎，跟哥哥關係也很好。但當時的我，曾撥號113但馬上被哥哥掛掉，氣到去拿菜刀講「不要再逼我了」，最後的結局我忘記了；家住九樓，時常坐在窗戶邊而腳懸空，得到的也只有其他家人的謾罵；把自己鎖在房間，不讓哥哥進入，也會被說為甚麼又要耍孤僻耍大牌；常常被氣到哭出來，但也只會被罵愛哭鬼怎麼又哭了，什麼問題也都沒有解決；嘗試反擊，但那種行為不是自己喜歡的做起來也很不舒服。

曾經的我是看到書，就會睡著；聽到老師講課，也會睡著；在班上的排名也都是墊底的存在。但在中學時，雖然忘了讀書的契機，但我的成績的突飛猛進卻改變了我的一切--爸爸終於會為了我發聲「他要讀書，不要吵他」；親戚也對我刮目相看，甚至主動跟我搭話而忽略哥哥；最重要的是哥哥也收斂了不少。雖然犧牲了很多時間在玩樂放空上，而一天到晚都在讀一些艱澀的東西，一天到晚都會很疲累，但卻換來了一個安全的環境，現在也考上好大學，這步艱困的犧牲，或許也是我人生目前做過最對的事情。

四、

「一直說自己有PTSD的人真的會有PTSD嗎?」

詢問這個問題的原因是因為身邊有人會時常重複類似的話，並述說就是因為長期貧窮以及根本沒被愛過的原因，然後述說因為這種PTSD才導致自己變成這樣；我自己上完課也會懷疑，小時候被哥哥欺負完是不是導致我其實也有「負面的認知和情緒」，像是不對未來有期待，以及常常被說不會生氣，但明明小時候一天到晚生氣。但自己這樣認知又覺得很奇怪，所以想問問大家的意見。