韧性
格温内特县



目录

目录

2

引言 4
理解创伤知情护理 6
为什么格温内特县Gwinnett应当关注创伤和创伤知情护理 7
创伤知情护理的经济效益 8
减少创伤对公共健康的影响 9
改善教育成果和青少年福祉 10
加强刑事司法系统并减少再犯 11
增强社区韧性和社会凝聚力 12
深入了解：创伤知情工作场所

深入了解：创伤知情工作场所 13
创伤知情护理在格温内特县Gwinnett工作场所的重要性 13
格温内特县Gwinnett工作场所中创伤的范围 14
创伤对工作场所绩效的影响 14
创伤知情护理在工作场所的力量 15
在格温内特县Gwinnett采取行动：可以做什么？ 17

深入了解：创伤知情学校 18
创伤知情护理在格温内特县Gwinnett学校的重要性 18
格温内特县Gwinnett学校中创伤的范围 18
创伤对学生表现的影响 19
创伤知情护理的力量 20
在格温内特县Gwinnett采取行动：可以做什么？ 22
拥抱格温内特县Gwinnett的创伤知情学校 23

深入了解：创伤知情青少年服务组织 24
创伤知情护理在格温内特县Gwinnett青少年服务组织中的重要性 24
格温内特县Gwinnett青少年中创伤的范围 25
创伤对青少年发展的影响 25
创伤知情护理在青少年服务组织中的益处 26
在格温内特县Gwinnett采取行动：可以做什么？ 28
从数据到实施搭建桥梁：共享语言 29

共享语言库 30
引言：共享语言在创伤知情实践中的力量 30
谨慎运用创伤语言 31
基本原则、概念和术语 32
定义创伤知情护理 46
从认知到行动：实施路线图 50

实施创伤知情护理 51
TIC实施领域概览 51
创伤知情护理路线图 53
目标1:创伤意识 55
目标2:创伤敏感 55
目标3:创伤响应 56
目标4:创伤知情 57
评估:结果和TIC文化 58
创伤知情实践的其他资源 58
结论 59

致谢 59

附录A:学校资源 61

附录B:工作场所资源 62

附录C:青少年服务组织资源 63

参考文献 65

引言



创伤是一种无形的流行病，深深影响着个人、家庭和整个社区。美国近70%的成年人在其一生中至少经历过一次创伤事件，超过80%的青少年经历过一次不良童年经历（ACE）。[1,2] 尽管这些数据令人震惊，创伤仍然是我们这个时代最被严重忽视的系统性问题之一。对创伤知情社区的需求从未如此迫切。

创伤知情护理（TIC）不仅仅是针对个人的治疗方法，它是一个变革性框架，能够在社区内促进康复和韧性，帮助社区打破困境循环并蓬勃发展。

当组织、社会服务、学校和社区领导者真正拥抱创伤知情原则时，他们不仅促进个人康复，同时也培育整个社区，对许多人的生活产生深远影响。

引言

本工具包旨在提供创建持久、创伤知情变革所需的信息和实用策略，涵盖学校、工作场所和青少年服务组织等关键领域。通过循证见解，本工具包概述了为什么创伤是社区的关键问题，详细说明了其对公共健康、社会系统和经济稳定的广泛影响。它深入探讨了创伤知情护理，为读者提供了理解和应对创伤影响的共享语言库。此外，本工具包还包括一个实施入门指南，作为将创伤知情实践融入日常运营的路线图。

另外，本工具包包括一个实施入门指南，作为将创伤知情实践融入日常运营的路线图



我们希望这能赋权格温内特县Gwinnett建设一个更加富有同情心、更具韧性的社区，在这里康复得到优先考虑，伤害被最小化，所有个人都有茁壮成长的机会。

理解创伤知情护理

创伤知情护理是一个理解和应对创伤影响的框架，旨在创造一个安全的环境，让个人受到尊重、同情和理解的对待。工作场所、学校和其他社区环境中的TIC促进受创伤影响个人的韧性、福祉和积极适应。

通过优先考虑安全、赋权和康复，TIC确保政策、环境和实践促进康复，同时最大限度地减少压力触发因素。这些方法还被设计为对个人多样化的种族、民族和文化背景敏感，增强包容性和支持。[3]

创伤知情环境基于这样的假设运作：创伤可能影响了一个人的行为、健康或整体福祉，使思维模式从”你有什么问题?”转变为”你发生了什么?”的视角。[4] 我们将在定义创伤知情护理部分更深入地探讨这个话题。



继续阅读，了解更多关于TIC如何惠及格温内特县Gwinnett的信息。

为什么格温内特县格温内特县Gwinnett应当关注创伤和创伤知情护理

创伤延伸到个人之外，影响整个社区和系统。

要完全理解创伤的范围，我们必须将其视为影响社区生活大多数方面的复杂系统性问题，而不是将其视为一系列孤立的事件和经历。从未经治疗的心理健康障碍的经济损失到我们教育系统的压力，以及创伤对边缘化人群的不成比例影响，创伤的后果在整个格温内特县Gwinnett波及，影响我们社区的每一个部分。尽管创伤往往是无形的，但其影响是不可否认的，影响着我们整个县的集体健康、安全和繁荣。



理解创伤及其深远影响不仅重要——它是塑造一个更健康、更具韧性、更富有同情心的Gwinnett County的关键所在。拥抱创伤知情护理（trauma-informed care）并以同理心相互互动，使我们能够创造一个环境，让每个人，特别是我们当中最脆弱的群体，感到受到支持、安全、被看见，并有能力进行自我修复。

通过深化我们对创伤的理解并努力成为一个创伤知情社区，我们承诺保护彼此，致力于康复，并为未来几代人建立希望的基础。

创伤知情护理的经济效益

忽视创伤的广泛影响带来高昂的代价，特别是在像格温内特县Gwinnett这样多元化的社区，由于系统性不平等、历史压迫以及更高的不良童年经历（ACEs）暴露（如虐待和忽视），创伤在这里不成比例地普遍存在。[5]

创伤的经济损失体现在医疗保健成本、生产力损失和社会系统负担过重方面。研究表明，美国创伤和ACEs的年度经济负担为14.1万亿美元，包括1830亿美元的直接医疗成本和13.9万亿美元的健康生命年损失。[6] 此外，创伤导致慢性压力和心理健康问题，对劳动力参与产生负面影响，并破坏社区的经济健康。

然而，实施创伤知情实践和政策可以创造支持性环境，减轻创伤的负面影响。除了改善个人福祉外，创伤知情方法还有可能减少对社会系统的财政压力。当人们得到更好的支持时，他们不太可能需要公共援助项目或社会服务。TIC有可能减轻地方和州政府的负担，为其他紧迫需求释放资源。当经历过创伤的个人得到他们需要的支持来康复和茁壮成长时，他们更有可能参与可持续就业，参与社区生活，并打破经济不稳定和依赖的循环。

华盛顿州实施了一项社区计划，从1994年到2011年在医疗保健、执法、社会服务和其他方面节省了超过11亿美元的成本。[7]

减少创伤对公共健康的影响

当创伤得不到解决时，它可能导致广泛的公共健康问题，从焦虑和抑郁等心理健康障碍到心脏病等慢性疾病。在格温内特县Gwinnett，移民和少数族裔等人群由于歧视、暴力和经济不稳定的压力，更容易遭受创伤。研究一致表明，暴露于创伤会增加身体健康不良的可能性，包括糖尿病、肥胖和心血管疾病等慢性疾病的发展。事实上，有四次或更多ACEs的人患糖尿病的可能性是原来的1.4倍，患中风、癌症或心脏病的可能性是原来的2.3倍，患慢性下呼吸道疾病的可能性是原来的3.2倍，经历”问题性药物使用”的可能性是原来的10倍。[8]

创伤知情护理解决这些结果的根源，通过帮助个人从过去的经历中康复来改善心理和身体健康结果。例如，医疗保健环境中的创伤知情护理可以减少压力并改善护理参与，从而改善整体健康并预防进一步的医疗并发症。[9]

当有效实施时，这种方法减少对急诊护理和住院治疗的依赖，最终降低长期医疗保健成本并改善格温内特县Gwinnett的公共卫生基础设施。[10]



改善教育成果和青少年福祉

学校不仅仅是学习的场所——它们是社区干预的前线，也是大规模培养社会和情感福祉的关键环境。通过培养个人韧性和支持性环境，学校有助于培养对学生和员工都有益的保护性和促进性因素。研究表明，教育中的创伤知情方法不仅为学生提供即时缓解，还通过为他们配备健康的应对技能并培养与可信成年人的强有力、支持性关系来建立长期韧性。[11]

此外，学校中的创伤知情护理能够改善学业表现，减少纪律事件，并降低缺勤率。[12] 随着格温内特县Gwinnett学校的持续扩展，整合创伤知情实践将确保格温内特县Gwinnett的学生拥有在学业和社交方面成功所需的支持，为我们整个社区的光明未来奠定基础。

加强刑事司法系统并减少再犯

刑事司法系统中的许多人——特别是那些经历过家庭暴力、物质滥用和童年创伤的人——面临再次犯罪的风险，这创造了一个伤害个人和整个社区的循环。执法部门和法院系统中的创伤知情实践可以通过提供支持性服务和传统惩罚措施的替代方=法来帮助打破这种循环。

格温内特县格温内特县Gwinnett在心理健康法庭等项目上取得了成功，该法庭解决罪犯的潜在创伤和心理健康问题，而不是仅仅依赖监禁。结果不言而喻：只有26%的毕业生后来因重罪被捕，相比之下，服刑的类似罪犯中有60-81%会再次被捕。[13]

扩大这些努力可以帮助进一步降低再犯率，减轻司法系统的压力，并培养一个更安全、更支持性的社区。
有强有力的证据表明，矫正系统中的创伤知情方法通过解决犯罪行为的根本原因并帮助个人成功重新融入社会来减少再犯。[14]

增强社区韧性和社会凝聚力

拥抱创伤知情护理的社区更有可能体验到社会凝聚力的增强、犯罪率的降低和社区参与度的提高。这种集体努力可以减少社会孤立，改善社区福祉，并促进居民之间的积极关系，最终建设一个更强大、联系更紧密的格温内特县Gwinnett。[15]

通过培养韧性和社会支持，格温内特县Gwinnett可以建设一个让每个人——无论他们过去的创伤如何——都感到有能力茁壮成长的社区。创伤知情护理不仅仅是治愈个人；它是关于治愈和加强整个社区。随着格温内特县Gwinnett的持续发展，在所有部门——医疗保健、教育、执法、企业和社会服务——采用创伤知情实践可以确保格温内特县Gwinnett成为一个更安全、更包容、更具韧性的社区。

格温内特县格温内特县Gwinnett行动呼吁
合作的力量

组织有独特的机会在使其社区更安全、更具韧性和更富有同情心方面发挥引领作用。成为创伤知情不仅仅是道德责任——它是对个人和所服务社区长期福祉的投资。

最终，持久的变革来自集体行动。在各个部门——教育、执法、医疗保健、住房等——拥抱创伤知情实践创造了一个更强大、更健康的社区。创伤不仅仅是个人经历，而是需要统一回应的集体挑战。全社区的合作培养信任，加强关系，并促进对所有人康复和福祉的共同责任。

您准备好加入我们并产生影响了吗?这始于更多地了解我们的社区、创伤知情护理，并承诺建设一个更具韧性的格温内特县Gwinnett。



创伤知情护理在格温内特县Gwinnett工作场所的重要性

创伤常被视为个人问题，但其影响延伸到工作场所，影响员工的福祉、参与度和绩效。无论是源于个人经历（如失去、家庭暴力或童年逆境）还是与工作场所相关的挑战（如骚扰、霸凌或慢性压力），创伤都能塑造员工在工作中的表现方式。

在格温内特县Gwinnett，行业和社会经济背景差异很大，在工作场所采用创伤知情实践对于促进员工福祉和组织成功至关重要。

格温内特县Gwinnett工作场所中创伤的范围

格温内特县Gwinnett拥有超过50万的劳动力，涵盖医疗保健、教育、建筑、制造和零售等行业。[16,17] 虽然许多员工准备好为工作做出贡献，但其他人承受着过去或现在可能影响其职业生活的创伤重负。成年期的创伤不仅限于童年经历，它也可能源于工作不安全感、歧视、高压环境和有毒的工作场所文化。

工作场所创伤对员工福祉有实际影响。经历过创伤的员工更容易患焦虑、抑郁和倦怠，导致工作满意度下降、缺勤增加和生产力降低。未能解决工作场所创伤的组织不仅会看到参与度下降，还会面临更高的离职率和与源于压力疾病相关的医疗保健成本增加的问题。

创伤对工作场所绩效的影响

处理创伤的员工经常在专注力、情绪调节和工作中的人际关系方面遇到困难。研究表明，暴露于创伤的员工面临工作场所压力和脱离的风险显著更高，这可能导致：

更高的员工离职率和更低的工作满意度：
与创伤相关的心理健康困扰可能导致员工离职。通常在工作日感到压力的员工表示计划在明年辞职的可能性是原来的3倍，50%的全职员工报告因心理健康问题而离开之前的工作职位。[18,19]

生产力下降和工作质量降低：
创伤可能损害认知功能，使员工难以集中注意力、保留信息和完成任务。经历创伤相关症状的员工不太可能按时完成任务，也不太可能产生无错误且与未经历创伤症状的同事质量相同的工作。[18,20]



缺勤增加：创伤，特别是未经治疗的创伤，可能在身体和情感上表现出来，导致缺勤增加。[21] 近60%的工作缺勤是由高压力水平引起的，经历焦虑和抑郁的员工平均每年缺勤31.4天。[22],[23] 全球每年因心理健康问题损失的工作日估计为120亿天，成本为1万亿美元。[24]

增加工作相关压力和倦怠：经历过创伤的个人显著更容易经历高水平的工作相关压力，导致倦怠增加。[25] 工作场所压力每年给美国雇主造成5000亿美元的生产力损失。[26]

团队动态恶化：暴露于创伤的员工可能在信任、沟通和冲突解决方面遇到困难，导致工作场所紧张。包含经历过创伤个人的团队更容易经历人际冲突。[20] 此外，创伤可能通过增加霸凌和骚扰在团队中表现出来。[27] 在美国，工作场所冲突因损失时间造成近5400亿美元的成本。高员工离职率和缺勤率与冲突管理不善的环境相关。[28]

*根据劳工统计局CPI通胀计算器调整通胀

创伤知情护理在工作场所的力量

格温内特县Gwinnett工作场所有机会在创造支持性、创伤知情环境方面发挥引领作用。理解和解决创伤不仅仅是一种富有同情心的方法；它是一种战略性方法，有助于创造更健康、更敬业、更高效的工作场所。

格温内特县Gwinnett工作场所的创伤知情实践可以：

改善组织氛围和员工福祉：研究表明，在工作场所实施创伤知情护理能培养支持性环境，让员工感到被理解和重视，从而改善组织氛围、员工心理健康，减少压力和倦怠。[29],[30]

提高员工保留率和工作满意度：研究表明，创伤知情工作场所可以显著改善员工保留率。创伤知情方法使员工离职率降低了35%。[31] 这些环境中的员工报告了更高的工作满意度。[9] 此外，求职者更愿意申请优先考虑心理健康支持的组织。[32] 这转化为更低的招聘成本和更稳定的劳动力。

提高生产力和参与度：创伤知情护理导致更敬业的员工队伍。当员工感到安全和受支持时，他们更有可能出席并提高生产力。一项研究发现，实施创伤知情方法的工作场所报告员工出勤率提高了近30%，相关成本节省了20%。[33],[34] 此外，团队成员信任领导力的组织（这是创伤知情实践的相关结果）被证明生产力提高50%。[35]

减少工作场所冲突：经历过创伤的员工可能表现出易怒、退缩或攻击性，这可能导致工作场所冲突。然而，冲突解决专家报告，创伤知情政策通过为人员配备识别痛苦迹象、共情回应和促进建设性对话的能力，减少工作场所冲突、误解和人际紧张关系。[36]



创伤知情工作场所优先考虑员工福祉，促成个人成功和整个组织的成功。

证据清楚地表明，创伤知情护理不仅仅是一种良好的实践，它是一项战略投资，能够为员工和雇主带来改善的结果

在格温内特县Gwinnett采取行动：可以做什么？

参与这个工具包，利用它来做出积极改变，并分享您正在学习的信息，这是在格温内特县Gwinnett产生影响的一个很好的第一步。我们的实施指南将提供更具体的指导，引导您走过成为创伤知情的旅程，但以下是工作场所现在就可以创造真正改变的几种方式：



领导层创伤知情培训：为经理和主管提供如何识别创伤相关行为并适当回应的培训，可以帮助创造更支持性的工作场所。



员工健康计划：雇主可以将健康倡议（如心理健康日、咨询服务、压力管理和韧性研讨会）整合到现有的员工支持系统中。



政策变革：组织可以实施创伤知情政策，包括对缺勤的非惩罚性方法、心理健康的适应性调整，以及对正在经历困难个人情况的员工的主动支持。



社区伙伴关系：与当地心理健康组织、社区组织和地方政府合作，可以为工作场所提供额外资源来支持员工的情感和心理需求。

深入了解：创伤知情学校



创伤知情护理在格温内特县Gwinnett学校的重要性

创伤——无论来自虐待、忽视、社区暴力，还是在高压力环境中成长——都会影响学生的思考、学习和行为方式。在格温内特县Gwinnett学校中解决创伤问题不仅重要，对于支持学业成功和促进心理及情感福祉更是至关重要。学校中的创伤知情护理是一项关键干预措施，能够深刻塑造格温内特县Gwinnett青少年的未来。

格温内特县Gwinnett学校中创伤的范围

格温内特县Gwinnett拥有一个充满活力和多元化的学生群体，在140多所学校中有超过18万名学生，少数族裔入学率达80%。[37] 然而，在这些令人印象深刻的数字背后，许多学生在课堂外面临重大挑战，包括食物不安全、住房不稳定和暴露于社区暴力。这些因素导致创伤，并可能对注意力、记忆力和行为产生负面影响。
由于39%的学生经济困难，超过56%的学生符合免费或减价午餐资格，创伤对许多人来说是日常现实。[37],[38]

由于39%的学生经济困难，超过56%的学生符合免费或减价午餐资格，创伤对许多人来说是日常现实。[37,38]

此外，格温内特县Gwinnett庞大的移民社区遇到与文化适应、语言障碍和歧视相关的独特挑战，这进一步加剧了创伤。[39] 这些复杂情况在满足教育期望方面创造了额外的困难层面，经常导致被误解的行为，这些行为扰乱学习并阻碍学业成功。[40]

创伤对学生表现的影响

创伤对学生表现的影响
创伤扰乱情绪调节、认知功能和学业表现，使学生更难茁壮成长。以下是创伤表现的

具体方式以及其对学生成功的可衡量影响：学业成就下降：创伤扰乱儿童的大脑发育，损害注意力、记忆力和问题解决等关键认知技能。这些扰乱可能显著阻碍学业表现。研究表明，受创伤影响的学生在智商和阅读测试中得分明显较低，平均成绩降低，留级或被安置在特殊教育中的可能性是原来的2.5倍。值得注意的是，经历四次或更多逆境事件的学生在学习和行为方面遇到困难的可能性是原来的32倍。[41,42,43]

行为问题增加：创伤与学校中的行为问题一致相关，导致更高的停学、开除和行为转介率。反复暴露于创伤的学生表现出行为问题（如攻击性、多动和冲动）的可能性是原来的6.9倍。[44] 某些类型的创伤，如身体虐待结合家庭暴力，可以将行为和情绪问题的风险增加30-60%。[45] 这些行为经常被误解为纪律问题而不是创伤的表现，这可能导致惩罚性回应，强化创伤和行为问题的有害循环。[42]

缺勤率更高：创伤的情绪和身体压力可能导致慢性缺勤，经历过创伤的学生缺课的可能性是同龄人的1.5倍。[46] 有四次或更多逆境经历的学生在出勤方面遇到困难的可能性是原来的五倍。[44] 慢性缺勤不仅阻碍学业进步，还会破坏两项创伤康复的重要元素：社会联系和学生的稳定感。

更高的辍学率和更低的毕业率：暴露于创伤的学生面临不完成学业的风险显著更高。经历暴力的儿童辍学的可能性增加5%，对于遭受性暴力的儿童，这一比率上升到15%。暴露于社区或帮派暴力使辍学可能性翻倍。对毕业率的影响同样令人担忧——受创伤影响的学生不毕业的可能性增加13%，那些暴露于身体暴力的学生面临20%的风险。[43]

更高的辍学率和更低的毕业率：暴露于创伤的学生面临不完成学业的风险显著更高。经历暴力的儿童辍学的可能性增加5%，对于遭受性暴力的儿童，这一比率上升到15%。暴露于社区或帮派暴力使辍学可能性翻倍。对毕业率的影响同样令人担忧——受创伤影响的学生不毕业的可能性增加13%，那些暴露于身体暴力的学生面临20%的风险。[43]

心理健康和社会情感技能受损：压力和创伤可能扰乱学生调节情绪的能力，使其难以管理感受，经常导致焦虑、抑郁和创伤后应激障碍（PTSD）的发生率增加。[47]

创伤知情护理的力量

在学校实施创伤知情护理（TIC）已在学生行为、学业表现和学校文化方面带来显著改善。在德克萨斯州，一所小学在一年内将停学从445次减少到仅19次，首次在州测试中取得成功，并看到教师留任率增加和环境更加平和。在夏威夷，一项为期五年的TIC倡 议将行为事件从2,260起减少到1起，消除了停学行动，将毕业率提高10%，将学生骚扰行为从60%减少到36%，并将教师空缺减少一半。[48]

格温内特县Gwinnett学校的创伤知情实践可以：

改善学生心理健康和福祉：创伤知情实践为学生提供处理情绪和发展应对技能所需的工具和支持，减少学生心理健康问题的升级。此外，创伤知情方法已被证明能帮助学生建立韧性，有助于整体情绪调节、应对能力和信心的增加。[49] 随着学生情绪福祉的改善，他们在课堂上专注和参与的能力也会增加。

改善学业表现：实施创伤知情实践的学校看到显著的学业进步。例如，宾夕法尼亚州的创伤知情学校报告数学成绩达到或超过基准目标的学生增加25%，写作成绩提高30%

这些成果突出了支持性、创伤敏感环境如何能够增强学生的认知功能、专注力和学习参与度。[50]

改善行为结果：创伤知情方法有助于减少对严厉纪律行动（如停学和开除）的需求，这些行动可能不成比例地影响边缘化学生。值得注意的是，华盛顿州林肯高中在采用创伤知情方法后的一年内经历了：

31% 行为转介减少

83% 停学减少

40% 开除减少

□些减少有助于保持学生在学校的参与度，减少学业脱离和辍学的可能性，特别是在经历过创伤的学生中。



提高出勤率：通过创造安全和欢迎的环境[42]，创伤知情学校有助于减少可能导致慢性缺勤的压力和焦虑，鼓励学生定期上学。在匹兹堡Pace学校采用创伤知情实践后，学生出勤率提高了15%。[42]

改善整体学校氛围和师生关系：创伤知情学校报告具有更积极的学校文化，师生之间关系更强，新教师留任率提高，学生和教师的安全感和归属感增强。[51]

在格温内特县Gwinnett采取行动：可以做什么？

参与这个工具包，利用它来做出积极改变，并分享您正在学习的信息，这是在格温内特县Gwinnett产生影响的一个很好的第一步。我们的实施指南将提供更具体的指导，引导您走过成为创伤知情的旅程，但以下是学校现在就可以创造真正改变的几种方式：

教育工作者创伤知情培训： 让教师和工作人员参与了解如何识别创伤迹象并以同情心和适当策略回应的过程。确保信息随时且易于获取将增加支持并帮助所有工作人员共享学习。格温内特县Gwinnett可以为从小学到高中的所有教育工作者扩展培训机会，确保学校系统中的每个成年人都具备有效支持学生的能力。

整合创伤知情政策和实践： 在此过程中，开放诚实的沟通和反思将促成需要审查和调整的政策领域。学校应考虑实施恢复性纪律实践，增加学校咨询师的可及性，并将社会情感学习（SEL）整合到课程中，帮助学生建立应对技能和发展韧性。

建立社区伙伴关系： 集体努力是将学校转变为促进康复和学术并重的安全、支持性空间的关键。与当地心理健康组织、社区组织和地方政府的合作可以为学校提供支持学生及其家庭的额外资源。

拥抱格温内特县Gwinnett的创伤知情学校

格温内特县Gwinnett正处在引领创伤知情教育的关键时刻。

通过从反应性纪律转向主动理解，学校可以创造环境，让每个学生都感到被看见、被支持并有能力成功。创伤知情实践不仅减少纪律问题——它们建立韧性，加强关系，并为终身成功奠定基础。

拥抱这种方法不仅是对学生的投资，它是对更强大、更紧密联系的社区的承诺。



深入了解：创伤知情青少年服务组织



创伤知情护理在格温内特县Gwinnett青少年服务组织中的重要性

在格温内特县Gwinnett，青少年服务组织有独特的机会通过采用创伤知情护理来创造持久的改变。这些组织——包括课后项目、指导小组、娱乐服务和社区外展倡议——处于理想位置，能够支持经历过如虐待、忽视、暴露于暴力或社区不稳定等各种形式创伤的青少年。

理解创伤并培养优先考虑情感和心理安全的环境对于促进青少年的积极发展和长期福祉至关重要。鉴于格温内特县Gwinnett生活在贫困中的青少年比例和面临其他逆境条件，采用创伤知情方法不仅有益而且是必要的。[52],[53]

格温内特县Gwinnett青少年中创伤的范围

格温内特县Gwinnett是佐治亚州第二大县，拥有超过100万居民，包括大量青少年人口。

大约257,000名18岁以下的青少年。[54] 超过15%的格温内特县Gwinnett青少年生活在贫困中，许多人面临与经济不稳定、暴力、忽视或家庭功能障碍相关的创伤。[52],[53]

因此，大量年轻人不仅面临心理健康挑战的风险增加，还面临行为问题、关系紧张和在各种社区环境中的困难，影响他们的社会、情感和人际发展。

对于格温内特县Gwinnett的青少年服务组织来说，这意味着他们服务的许多年轻人可能承受着未解决创伤的重负。如果没有适当的干预，影响可能是深远的。不仅影响个人福祉，还导致更广泛的社区挑战，如暴力循环、脱离参与和不健康心理。

创伤对青少年发展的影响

创伤可能深刻影响青少年，特别是在他们的情感、社会和认知发展方面。创伤的影响是可衡量的，可能导致一系列负面结果，包括以下内容：

心理健康障碍风险增加：暴露于创伤的青少年其自杀意念和企图的比率惊人。12%报告有自杀想法或行为。多达16%经历重大创伤的青少年发展出创伤后应激障碍（PTSD）症状，并面临重度抑郁、攻击性和行为障碍发展的风险显著增加。尽管面临这些严重挑战，许多暴露于创伤的青少年对寻求心理健康支持犹豫不决。[55],[56],[57] 因此，青少年服务组织作为第一个干预点发挥关键作用，为那些可能得不到治疗的人提供基本支持和资源。

情绪调节能力下降：经历过创伤的青少年经常在情绪调节方面遇到困难，表现出困难的比率高达同龄人的两倍。这些挑战与构成重大风险的行为密切相关，包括冲动、攻击性和物质滥用。[58]

高风险行为的可能性更大：暴露于创伤的青少年面临参与高风险行为的可能性显著更高，经常作为应对未解决情绪痛苦的方式。研究显示，他们遭受性剥削的可能性增加18%，离家出走的可能性增加14%，参与犯罪活动的可能性增加13%。此外，他们面临物质滥用（8%）、酒精使用（11%）和逃学（6%）的可能性增加。[56] 在格温内特县Gwinnett，这些统计数据转化为数千名学生面临可能对其福祉和未来机会产生负面影响的选择风险。

暴力行为的可能性更大：经历逆境经历的青少年，特别是虐待和家庭功能障碍，更有可能参与人际暴力和自我导向的暴力。不良童年经历与霸凌、身体打斗、约会暴力、携带武器和自残风险增加密切相关。[56,59]

创伤知情护理在青少年服务组织中的益处

在格温内特县Gwinnett的青少年服务组织中采用创伤知情护理提供众多益处，不仅对所服务的青少年，对更广泛的社区也是如此。通过认识和解决创伤的影响，组织可以培养促进康复、韧性和积极成长的环境。



格温内特县Gwinnett青少年服务组织的创伤知情实践可以：

改善青少年调节情绪的能力：经历创伤知情护理的青少年能够更好地管理情绪并表现出更强的自我控制，从而与同龄人和成年人更稳定和积极的互动。[60]

更好的心理健康结果：创伤知情护理已被证明能减轻青少年的心理健康挑战。几项研究显示抑郁、焦虑和PTSD有显著改善。值得注意的是，一项干预促使接受创伤知情治疗的人PTSD症状减轻86%，抑郁症状减轻66%。[61,62]

减少高风险行为：通过解决痛苦的根本原因，创伤知情护理有助于减少青少年参与物质滥用、犯罪活动和其他高风险行为的可能性。[61,62]

加强关系：在创伤知情项目的支持下，青少年更有可能与同龄人、家庭成员和成年人形成健康、支持性的关系，培养信任感和联系感。[60,63]

提高行为成功：创伤知情护理已被证明能改善包括攻击性、反抗和不合作等行为问题，并增加在教育和工作环境中专注、参与和成功所需的技能。[64]



通过拥抱创伤知情护理，格温内特县Gwinnett的青少年服务组织可以打破逆境循环并创造持久变革。

当年轻人得到他们需要的支持时，他们发展更强的情绪韧性，建立更健康的关系，并做出让他们走向　成功道路的选择。但实现这些结果不仅仅是意识问题，更需要行动。当社区领袖、教育工作者和服务者致力于将创伤知情原则融入青少年支持的方方面面时，真正的改变就会发生。

在格温内特县Gwinnett采取行动：可以做什么？

参与这个工具包，利用它来做出积极改变，并分享您正在学习的信息，这是在格温内特县Gwinnett产生影响的一个好开端。我们的实施指南将提供更具体的指导，引导您走过成为创伤知情的旅程，但以下是青少年服务组织现在就可以创造真正改变的几种方式：

为工作人员、志愿者和家庭提供创伤知情教育：

通过为所有组织成员提供创伤基本概念以及如何识别其迹象和风险的教育和培训，开始向创伤知情护理的转变。将家庭纳入这种沟通是建立信任的关键，并允许年轻人的支持系统之间更好的合作。

整合创伤知情政策和实践

优先考虑身体和情感安全可以为直接影响您组织服务青少年生活的政策的关键变化铺平道路。确保有安全的方式报告骚扰或霸凌，为任何与心理健康斗争的人提供资源，并模范健康和互惠的同伴关系，促进成长、信任和支持的环境。

建立社区伙伴关系：

向社区中的心理健康提供者、学校和社区成员寻求额外支持，为高风险青少年提供更广泛的保护和预防网络。



从数据到实施的桥梁：共享语言

证据表明：创伤知情实践能够在职场、学校以及服务青少年的机构中带来深远而积极的改变。

这些方法不仅仅是为了支持个体——它们还能改变整个社区，打破困境的恶性循环，并促进复原力的发展。那些采纳创伤知情护理理念的组织，在人员参与度、行为表现以及情绪健康等方面都取得了显著改善，最终营造出一个有助于人们疗愈、成长与成功的环境。

要实现这种转变，仅靠新政策是不够的——我们需要一种共享的理解。为创伤建立一套共享语言，是实现一致性与协作性实践的关键。这样的实践才能真正支持疗愈与成长。

.

在接下来的部分中，我们将介绍“共享语言资源库”，其中包含构建统一的创伤知情方法所必需的术语与概念，旨在服务于格温内特县。通过采纳这一套语言体系，我们可以为持久而积极的变革奠定坚实基础。



共享语言库



引言：共享语言在创伤知情实践中的力量

语言不仅仅是词汇——它是连接我们并塑造我们理解世界方式的桥梁。在创伤的背景下，拥有共享语言对于创造支持性、安全的环境至关重要。共享语言改善沟通并有助于减少误解，特别是在处理心理健康和压力等敏感话题时。[65] 此外，使用一致的术语使我们所有人都能以促进清晰、同情和合作的方式识别和解决创伤。

建立创伤知情语言基础意味着在团队和组织之间创建共享协议。这使每个人都更容易说同一种语言，确保在关于创伤的对话中理解和尊重。通过学习和使用创伤相关术语，我们为知情和支持性环境奠定基础，并帮助组织始终如一地实施创伤知情实践。

在格温内特县Gwinnett，采用这种共享语言有助于创造统一空间，促进每个人的康复、成长和成功。

我们的共享语言库提供了与创建和实施创伤和韧性共享理解相关的原则、概念和术语的全面收集。

以下是使用语言库的一些实用方法：

课堂、小组和团队讨论：使用语言库指导适合年龄或工作场所特定的关于创伤和韧性的对话，帮助学生、员工和团队在他们的环境中更好地理解和导航这些概念。

政策制定和审查：在更新行为、纪律或文化政策时，参考语言库在组织实践中嵌入创伤知情原则。

福祉支持：指导关于学生和员工心理健康和自我护理的对话，培养支持福祉的环境。

同伴支持和指导：为学校或工作场所的同伴提供创伤知情语言，以支持和指导他人。

家长和照顾者资源：通过研讨会或信息材料教育家长或照顾者关于创伤知情方法。

创造包容性空间：使用语言库创造身体和情感上安全、支持性和包容性环境的条件。

创伤知情应急协议：将创伤敏感回应整合到应急协议中，确保在危机期间的关怀和敏感性。

行为支持计划：在学校和工作场所，应创建专注于优势和康复的创伤知情行为支持计划。

社区伙伴关系：使用语言库指导与社区合作伙伴的合作，确保跨组织的统一的创伤敏感方法。

谨慎运用创伤语言

与创伤相关的词汇可能引发情绪反应或唤起痛苦记忆，特别是对于那些亲身经历过创伤的人。我们建议以自我意识和关怀的态度来处理这些材料，支持您走过这段语言学习之旅。如果您遇到困难或令人不安的术语，请花时间停下来，深呼吸，反思您的个人感受。如果需要，请考虑联系可信赖的同事、主管或咨询师寻求支持。

此外，以可管理的段落阅读内容并在必要时休息可能会有帮助，以确保您以对自己安全和健康的方式处理材料。

基本原则、概念和术语

为了提供对关键原则、概念和术语的清晰准确理解，本节中的解释来自多个可信来源。[66]

完整的来源列表可在参考文献部分找到

创伤 是指个人对事件、一系列事件或一系列情况的情感和生理反应，这些情况被个人体验为身体或情感上有害或威胁生命的。创伤可能对一个人的福祉产生持久的不良影响，包括他们的心理、情感、身体、社会和精神健康。它可能由广泛的经历产生，包括虐待、忽视、暴力、歧视、失去或体制不公平。创伤反应因个人而异，受个人、社会和环境因素影响。

创伤类型

急性创伤： 单一、突然和压倒性的创伤事件或经历，造成重大痛苦或伤害。这种类型的创伤通常发生在对特定、可识别事件的反应中，如自然灾害、事故或暴力攻击。急性创伤通常以短期、强烈的情绪反应为特征，但根据事件的严重程度和个人的韧性，其影响仍可能对一个人的福祉产生持久影响。

慢性创伤： 长期或反复暴露于创伤事件，通常在较长时间内发生。这种类型的创伤可能由持续的情况造成，如生活在虐待关系中、经历长期歧视或遭受反复暴力或忽视。慢性创伤可能深深影响个人的心理和身体健康，通常与更持久和普遍的症状相关，包括焦虑、抑郁和维持健康关系的困难。

复杂创伤： 暴露于多重、慢性和持续的创伤事件，通常涉及童年时期主要照顾关系中信任的根本背叛。例子包括身体虐待、性虐待、情感虐待和忽视。与单一事件创伤不同，复杂创伤通常对个人的安全感、信任和功能能力产生普遍和持久的影响。

创伤的三个E：事件、经历、影响

三个E框架（事件、经历和影响）是理解创伤及其对个人和社区影响的基础。这些类别有助于区分创伤事件的类型、这些事件是如何被经历的，以及它们的持久影响。

创伤事件：任何压倒个人应对能力并造成重大情感、心理或身体痛苦的经历或发生。它通常涉及暴露于实际或威胁的伤害、受伤或死亡，可能由事故、暴力、自然灾害、失去或虐待等事件造成。



该事件被认为是威胁生命或高度痛苦的，其影响可能根据个人的韧性、应对机制和支持系统而有所不同。创伤事件的后果可能是即时的或长期的，可能影响个人的心理健康、行为和整体福祉。

描述事件的术语，包括例子：

情感虐待： 造成痛苦、恐惧或苦恼并伤害一个人心理福祉和自我价值感的言语或非言语行为——也被称为心理虐待。

家庭创伤： 家庭系统内的任何痛苦经历，如经历或目睹忽视、冲突或物质滥用。

悲伤和失去： 由亲人、同学/老师或个人认识的人（包括宠物）的死亡造成的情感痛苦。
人为灾难：由人类行为造成的创伤事件，如恐怖主义、战争或工业事故。

自然灾害： 如地震、洪水或野火等对受影响者造成破坏和创伤的事件。

自然灾害：如地震、洪水、飓风或野火等事件，会造成大范围的破坏和混乱。这些灾害可能导致人员伤亡、流离失所以及长期的创伤，影响个人、家庭和社区的身心健康

身体虐待：对他人造成身体伤害，包括打击、拍打或其他形式的身体暴力。

贫困：经济困难和缺乏资源、支持网络或流动性，使个人或社区暴露于各种形式的创伤。

性虐待：任何不想要的或胁迫性的性行为，包括攻击、剥削或骚扰，通常具有长期的心理影响。

暴力：故意使用身体力量或权力——无论是威胁的还是实际的——对自己、他人或群体，造成伤害。社区暴力是发生在公共场所或社区的特定类型暴力，通常涉及多个个人或群体。它包括帮派暴力、攻击和家庭暴力等行为，并创造影响个人和社区福祉的恐惧氛围。

创伤经历：对创伤事件的个人内化反应。它包括个人如何感知、处理和受事件影响，以及在事件过去很久后仍然持续的心理和身体影响。创伤经历由个人的情绪韧性、应对机制、过去历史和支持系统塑造，这意味着不同的个人对同一事件可能有截然不同的经历。创伤经历的影响可能影响个人的心理健康、关系、安全感和世界观，并可能导致长期的情绪痛苦或创伤相关症状。



描述经历的术语：

不良童年经历（ACEs）：在童年发生的潜在创伤事件，如忽视、虐待和家庭功能障碍，破坏儿童的安全感、稳定性和联系感，经常与整个生命周期的负面长期结果相关。在风险因素部分了解更多关于ACEs的信息。

不良社区经历：社区或群体经历的负面或有害事件或条件，可能造成痛苦或困难，但不一定导致持久的集体创伤。这些经历可能更加局部化或情境化，如经济衰退、临时流离失所或社区暴力，虽然它们可能影响社区，但可能不会导致表征集体创伤的同样深刻、代际心理影响。不良童年经历和不良社区经历有时被称为一对ACEs。

集体创伤：由于创伤事件或一系列事件而由群体或社区经历的广泛心理和社会影响。它发生在大群体人遭受重大伤害时，如在战争、种族灭绝、奴隶制或自然灾害的情况下。创伤不仅个人感受到，还在社区内共享，塑造文化认同、社会联系和集体记忆。

这些影响可能持续跨代，影响社区韧性、行为和对未来压力源的反应。集体创伤也可能被称为文化创伤。

家庭功能障碍：以不稳定为特征的家庭环境，如通过父母物质滥用、心理健康问题或家庭暴力。生活在这种环境中的经历经常塑造个人对周围环境的心理反应，并可能深刻影响他们的发展和未来福祉。

代际创伤：创伤在家庭、社区或群体内多代传递。它发生在一代人经历的创伤影响——如心理或社会伤害——传递给后代时，通常是无意识的。
这种传递可能通过行为模式、应对策略或继续影响后代福祉的不言而喻的文化规范发生。例子可能包括武装冲突、种族灭绝、奴隶制和家庭暴力。它也被称为历史创伤。

忽视：持续缺乏基本的、适合年龄的需求——如来自照顾者的情感支持、身体护理或关注。忽视的经历是主观的和深度个人的，影响儿童的价值感、安全感和依恋。普遍的忽视可以被归类为复杂创伤。

.

种族创伤：经历或目睹种族主义、歧视、偏见或种族暴力的心理和身体影响。这种创伤可能由直接个人经历（如成为仇恨犯罪或种族定性的目标）和间接经历（如目睹种族歧视或听说种族动机事件）造成。

积极童年经历（PCEs）：童年期间支持性、培养性和丰富的经历，促进健康发展和福祉。PCEs帮助建立韧性，促进情绪调节，并为未来的心理健康、福祉和积极社会联系创造坚实基础。

积极童年经历（PCEs）在缓冲不良童年经历（ACEs）的负面影响方面发挥关键作用，并有助于长期健康结果。在保护因素部分了解更多关于PCEs的信息。



种族微侵犯：基于他们的种族或民族，针对个人的微妙、通常无意的言语、非言语或环境轻视或侮辱。这些评论或行为可能是轻蔑的、刻板印象的或贬低的。虽然对于实施它们的人来说可能看起来微不足道或轻微，但它们可能随时间累积，对经历它们的人产生深刻的心理影响，导致疏离、沮丧或贬值的感受。

难民和移民创伤：由于冲突、暴力、迫害或不安全的生活条件而被迫离开祖国并在另一个国家寻求庇护或新生活的个人经历的心理和社会影响。这种创伤包括逃离威胁生命情况的经历、失去家园和社区，以及通常充满危险、不确定和失去的漫长安全旅程。重新安置后，难民和移民还可能面临文化适应、歧视、边缘化和经济困难等持续挑战。

创伤影响：暴露于创伤造成的心理和身体后果。这些影响可能在创伤事件后立即表现或可能随时间发展。创伤影响包括广泛的反应，可能在个人之间差异很大，受韧性、应对机制、社会支持和创伤严重程度等因素影响。随着时间推移，如果不加以解决，这些影响可能塑造个人的心理健康、关系和整体福祉。

描述影响的术语：

回避：个人有意识或无意识地寻求避免痛苦、引起焦虑或与创伤相关的情况、想法、情绪或记忆的行为和心理应对机制。回避可能以各种形式表现，如远离创伤事件的提醒物、避免某些人或地方，或阻断痛苦的感受或记忆。

依恋创伤：当个人的主要依恋对象（通常是照顾者或父母）在关键发展期未能提供一致的关怀、安全和情感支持时发生的心理伤害。这种依恋过程的破坏可能导致在以后的生活中形成安全健康关系的困难。经历依恋创伤的个人可能在信任、情绪调节和自我价值方面遇到困难。

倦怠：由长期压力、过度工作或感到被压倒造成的心理和身体疲惫状态，特别是在要求很高或情感上耗费精力的环境中。它通常由感知到的个人成就缺乏、情感枯竭和与工作或责任的疏离感造成。倦怠的常见症状包括疲劳、易怒、动机降低、无助感和目的或满足感减少。倦怠经常在照顾、医疗保健、教育和服务导向的职业中观察到，但它可能发生在个人面临慢性压力而没有足够休息或支持的任何环境中。

同情疲劳：持续暴露于他人痛苦的个人经历的心理和身体疲惫，特别是那些在照顾、帮助或服务导向角色中的人。它由于同情地参与痛苦中的人的累积压力造成，通常导致提供有效关怀或支持的能力减少。同情疲劳可能表现为情感麻木、易怒、难以感受同情和倦怠或枯竭感。和更多与过度工作疲惫相关的倦怠不同，同情疲劳特别与照顾他人创伤或痛苦的情感代价相关。

情绪失调：无法管理、调节或适当回应强烈情绪体验。它涉及控制对情况的情绪反应的困难，这可能导致极端的情绪反应，如愤怒、悲伤或焦虑，即使在这些情绪可能看起来不成比例的情况下。情绪失调可能表现为情绪波动、冲动、在烦恼后平静下来的困难，或在情绪情况下的自我控制问题。

表观遗传变化：当个人的基因由于他们经历的环境（特别是在年轻时）而改变，这些遗传变化传递给他们的孩子。在创伤的背景下，表观遗传变化可能解释创伤经历的影响如何在生物学上嵌入并持续超越即时经历，可能导致长期健康结果和创伤的跨代传递。

过度警觉：对潜在威胁的高度警觉和敏感状态。过度警觉的个人持续紧张，过度意识到周围环境，可能将甚至轻微的刺激视为危险或威胁。这种高度唤起状态可能导致放松困难、专注困难、易怒和夸张的惊吓反应。过度警觉通常与创伤后应激障碍（PTSD）等条件相关，个人由于过去的创伤经历而保持持续的"战斗或逃跑"状态。

缺乏界限：在关系、互动或环境中建立、维持或尊重个人限制的无能或困难。这可能以各种方式表现，如允许他人越过个人空间、忽视自己的需求或愿望而支持他人，或在没有设定适当限制的情况下被外部要求压倒。缺乏界限可能由创伤产生，特别是在早期关系或环境中个人需求和自主性不被尊重的情况下。

创伤后应激障碍（PTSD）：一种心理健康状况，可能在个人经历或目睹威胁生命或深度痛苦的事件（如自然灾害、严重事故、身体攻击、战斗或虐待）后发展。PTSD的特征是持续症状，干扰日常生活，包括创伤事件的侵入性记忆或闪回、噩梦、严重焦虑、情感麻木和睡眠困难。患有PTSD的个人还可能经历过度警觉（高度警觉）、易怒，或避免提醒他们创伤的情况。.



重新创伤：经历新创伤或被过去创伤事件的提醒物触发的过程，导致心理或身体痛苦的重新出现。这可能发生在个人暴露于镜像或类似原始创伤的情况、环境或经历时，使他们重新体验或重新经历与之相关的痛苦感受和症状。重新创伤可能在各种背景下发生，如在治疗、关系或日常生活中，可能加剧现有的创伤相关症状，如焦虑、恐惧或分离。

次级创伤压力（STS）：通过与经历直接创伤的人一起工作而间接暴露于创伤的个人经历的心理和身体压力。常见于照顾或帮助职业（如医疗保健、社会工作或应急响应）中，STS发生在个人因听到或目睹他人的创伤而受到情感影响时。STS的症状可能包括焦虑、侵入性想法、易怒、情感麻木和睡眠困难，类似于PTSD患者经历的症状。虽然STS不是由直接暴露于创伤造成的，但它仍然可能显著影响提供护理者的福祉，导致倦怠、同情疲劳和情感疲惫。STS也被称为替代性创伤。



创伤反应：个人在创伤事件或经历后体验的即时或长期心理或身体反应。这些反应可能以各种方式表现，如焦虑、抑郁、过度警觉、分离或行为变化。

毒性压力：由于持续、强烈或慢性逆境而对身体压力反应系统的长期激活，没有支持性关系或保护因素的缓冲作用。与正常压力不同（正常压力是暂时的，可以通过应对机制和社会支持来管理），毒性压力发生在个人面临频繁或严重压力源——如虐待、忽视或暴露于暴力——并缺乏来自照顾者或其他可靠人物的一致、培养性支持时。随着时间推移，毒性压力可能导致大脑和其他生物系统的失调，增加心理健康问题、物质滥用、慢性健康状况和情绪调节困难的风险。它对儿童特别有害，因为他们发展中的大脑更容易受到长期压力的影响。

创伤因素：

创伤因素 指影响创伤可能性、严重程度和影响的各种个人、环境和情境变量。这些因素可能包括个人特征（年龄、性别、心理健康状况）、创伤事件的性质（创伤类型、持续时间和频率）以及社会因素（支持系统、社会经济地位和文化背景）。

早期大脑发育：生命前几年大脑形成和成长的关键过程，为认知、情感和社会功能奠定基础。在此期间，大脑的神经通路由经历和互动塑造。积极的经历，如培养性照顾和安全依恋，促进健康的大脑发育，而负面经历——如慢性压力、忽视或创伤——可能破坏这一过程。这些破坏可能对情绪调节、行为和学习产生持久影响，使早期大脑发育成为个人如何在整个生命中应对和处理压力和创伤的关键因素。

风险因素：增加负面结果可能性的特征、条件或行为，如发展心理健康障碍、经历创伤或遇到不良生活事件。

不良童年经历（ACEs）作为风险因素

ACEs指在18岁之前发生的一系列潜在创伤事件。这些经历可能对个人的身体和心理健康产生深刻和持久的影响。ACEs被认为是重要的风险因素，因为它们增加了经历负面结果的可能性，如心理健康障碍、创伤或其他不良生活事件。早期暴露于这些创伤经历可能破坏健康发展，使个人更容易面临长期的情感、行为和身体挑战。ACEs的影响是累积的——意味着一个人经历的ACEs类型越多，成年期一系列负面结果的风险就越高，包括物质滥用、慢性健康状况和关系挑战。

由疾病控制和预防中心(CDC)和Kaiser Permanente进行的ACEs研究，确定了与以后生活健康风险和结果相关的10类童年经历。该研究在塑造我们如何理解早期逆境长期影响方面具有影响力。

ACEs通常分为三大类：

虐待：
- 包括身体、
- 情感和性虐
- 待。

忽视：
- 包括身体和情感
- 忽视
  如无法获得适当的护理、监督或情感支持。

家庭功能障碍：
- 包括家庭中有心理疾病
- 物质滥用或犯罪行为的人
- 目睹家庭暴力
- 以及父母分居或离婚。
- 家庭成员被监禁

重要的是要注意，并非所有经历ACEs的个人都会经历负面结果。韧性因素，如强大的家庭支持、与导师或社区成员的积极关系，以及获得心理健康护理，可以帮助缓冲ACEs的负面影响。**创伤知情护理和早期干预是支持经历过ACEs的儿童并帮助他们建立韧性的关键策略。**在保护因素部分了解更多关于韧性的信息。

在创伤知情护理的背景下，理解ACEs对于认识早期经历如何塑造个人未来福祉至关重要。通过识别ACEs，专业人员可以定制针对长期影响的干预措施，并提供旨在康复和预防进一步创伤的支持性服务。**专注于建立韧性和提供安全、支持性环境的项目是减轻ACEs影响的关键。**

其他个人和家庭风险因素可能包括：

- 早期约会或过早从事性活动
- 童年时被虐待或忽视的照顾者
- 年轻的照顾者或单亲父母
- 低收入家庭
- 教育水平低的家庭
- 经历高水平育儿压力或经济压力的家庭
- 低水平的父母监督和不一致纪律的家庭

社区风险因素可能包括：

- 高暴力和犯罪率
- 高贫困率和/或有限的教育和经济机会
- 高失业率
- 容易获得毒品和酒精
- 居民的低社区参与度
- 年轻人缺少社区活动
- 高度的食物不安全、社会和环境混乱

保护因素：减少负面结果可能性的特征、条件或行为，如发展心理健康障碍、经历创伤或遇到不良生活事件。保护因素不能消除创伤风险，但有助于减轻其影响并增加个人应对和康复的能力。



积极童年经历（PCEs）

积极童年经历（PCEs）指支持性、丰富和培养性的经历，有助于促进儿童健康的心理和社会发展。PCEs的特征是支持性关系的存在、一致和积极的社会联系，以及有助于安全感、归属感和自我价值感的经历。虽然它们不能保证儿童永远不会面临逆境，但它们在塑造儿童如何应对挑战和从困难经历中恢复方面发挥重要作用。

研究已经确定了作为保护因素的核心PCEs集合，统计上与积极结果相关，尽管面临重大逆境。

这些因素包括：

- 能够与家人谈论感受和情绪
- 感觉家庭在挑战时期是支持性的
- 享受参与社区传统，包括信仰、希望和文化传统
- 感受归属感
- 感受朋友的支持
- 拥有至少两个真正关心的非父母成年人
- 在家中感受成年人的安全和保护

PCEs对建立韧性和促进创伤经历康复有重大影响。

研究表明，童年的积极经历可以缓冲ACEs的负面影响，减少心理健康障碍、物质滥用和成年期困难的可能性。在创伤知情学校、项目和社区中培养PCEs可以帮助创造环境，让儿童不仅在困难情况下生存，而且茁壮成长。通过专注于培养PCEs，专业人员可以赋权个人和家庭建立韧性，修复过去的创伤，并预防进一步伤害。



其他个人和家庭保护因素可能包括：

- 学业成就
- 拥有大学学位的照顾者
- 拥有稳定就业的照顾者
- 从事父母监督、监管和一致执行规则的照顾者



社区保护因素可能包括：

- 获得资源，包括经济支持、医疗护理、心理健康服务和安全、稳定的住房
- 获得安全的儿童护理和高质量的学前教育
- 安全、引人入胜的课后项目和活动
- 社会网络
- 支持性社区结构，包括商业、教育、医疗保健、政府和其他部门之间的强大伙伴关系

韧性：面对逆境、压力或创伤时适应、康复和茁壮成长的能力。它涉及从困难或挑战性经历中反弹的能力，在挫折面前保持情绪福祉和功能。

韧性不是关于避免困难，而是关于个人、社区或系统如何导航并从中恢复。有韧性的个人通常表现出强大的应对技能、情绪调节和问题解决能力。虽然韧性可以随着时间发展和加强，但它受到个人特征和环境支持的影响，如关怀关系或获得资源。

与韧性相关的术语：

韧性的七个C概述了有助于个人应对和适应逆境能力的关键组成部分：[67]



信心：相信自己有能力成功、尝试新事物并从挫折中反弹。它通过真正的努力、反馈和他人的支持而成长。信心不是建立在空洞的赞美上，而是建立在认识进步和坚持的价值上。

能力：拥有导航生活挑战和做出明智决定的技能。这包括问题解决、沟通和决策技能。无论在青年期还是成年期，能力都通过实践、支持以及从成功和错误中学习而培养。

联系：建立提供支持、安全和理解的有意义关系。无论是与家人、同龄人还是同事，这些关系为情感支持和共享成长提供基础。

品格：以正直和核心价值观生活。强烈的品格感指导行动和决定，即使在无人观看时也是如此。培养品格涉及在日常生活中强化和模范伦理价值观。

贡献：通过有意义地参与世界而拥有目的感。无论是通过工作、志愿服务还是支持所爱的人，为他人做贡献创造归属感并强化我们的行动很重要的信念。

应对：使用健康策略来管理压力和不适。有韧性的个人依赖积极的应对机制，如问题解决、正念或寻求支持，而不是转向有害习惯。建立韧性包括学习和实践这些健康的应对策略。

控制：认识到我们的行动很重要，我们对自己的选择和结果有影响。当青年和成年人都感到他们对自己的生活和决定有控制时，他们茁壮成长，当他们在为自己的行动承担责任方面得到支持时也是如此 社区韧性：社区预测、准备、应对和从不良事件（如自然灾害、经济挑战或社会干扰）中恢复的能力。它涉及社区内社会网络、资源和系统的集体力量，以及适应变化环境的能力。社区韧性通过强大的关系、共享价值观、有效沟通和社区成员在问题解决中的积极参与而建立。

替代性韧性：通过暴露于他人的韧性和康复而经历成长、力量和康复的能力，特别是在支持经历过创伤的个人的背景下。替代性韧性在照顾者、社会工作者、治疗师和其他帮助职业中的人中很常见，因为他们可能通过帮助他人度过自己的创伤经历而经历成长。

创伤后成长：作为与高度挑战性或创伤性经历斗争的结果而发生的积极心理变化。它涉及更大个人力量的发展、增强的关系、更深的目的或意义感，以及对生活的重新欣赏。



与专注于从逆境中反弹的韧性不同，创伤后成长强调超越先前的功能水平，达到新的心理福祉和洞察力水平。

定义创伤知情护理

创伤知情护理(TIC),也被称为创伤知情方法,是一个识别、理解和应对个人、组织和社区中创伤影响的框架。

根据物质滥用和心理健康服务管理局(SAMHSA)的定义,创伤知情方法以四个核心假设(称为4个R)和六个指导原则为指导,这些原则作为创建创伤敏感环境的基础。

概述将这些原则整合到实践中的实际步骤的10个实施领域,将在下一节关于实施的部分中讨论。

以下内容改编自SAMHSA的资源。[68],[69]



创伤知情方法的四个假设（4个R）

创伤知情方法基于四个关键假设，这些假设塑造了个人、组织和系统如何理解和应对创伤：

认识（Realization）：意识到创伤的广泛影响并理解康复的潜在路径。

- 创伤不是罕见的现象；它影响社会各个层面的个人、家庭和社区。
- 创伤知情方法承认创伤对一个人的身心健康、关系和整体福祉可能产生的深刻影响。
- 采用这种方法的组织理解，创伤可能来自各种来源，包括不良童年经历（ACEs）、系统性压迫、暴力、自然灾害和其他痛苦事件。
- 认识还涉及认识到康复是可能的，韧性可以通过支持性关系、安全环境和创伤知情实践来培养。

识别（Recognition）：识别个人、家庭、员工和组织中创伤的迹象和症状。

- 创伤以多种方式表现，包括情感痛苦、难以信任他人、过度警觉、分离、自我毁灭行为和身体健康挑战。
- 创伤知情方法确保员工和服务提供者接受培训来识别这些迹象——不仅在他们服务的个人中，还在他们自己和同事中，承认次级或替代性创伤的可能性。
- 识别超越个人症状，包括理解创伤如何影响关系、社区福祉和组织文化。

回应（Response）：将创伤知识整合到政策、程序和实践中以支持康复。

- 创伤知情回应涉及积极将创伤意识应用于组织运营的所有方面，从直接服务到领导决策和机构政策。
- 这包括为员工提供创伤知情实践培训，创造促进心理和身体安全的环境，并确保与个人的互动以同理心、合作和赋权为基础。
- 创伤知情组织进行调整以减少潜在的压力源或触发因素，如修改接收程序、在服务提供中提供选择，并确保清晰透明的沟通。

抵制再创伤（Resist re-traumatization）：积极努力避免可能重新触发创伤的实践或环境。

- 再创伤发生在个人遇到无意中反映过去创伤经历的环境、政策或互动时，造成进一步伤害。
- 创伤知情方法主动寻求通过消除惩罚性或胁迫性实践、培养信任文化以及通过发言权和选择权赋予个人权力来最小化再创伤。

- 这一假设同样适用于员工福祉，认识到工作场所政策和互动应该支持员工的心理健康，而不是加剧压力或职业倦怠。

通过融入这些四项假设（4个R），创伤知情护理确保个人和系统不仅理解创伤，而且积极创造促进康复、赋权和韧性的环境。

创伤知情护理的六项原则

创伤知情方法建立在六个指导原则之上，这些原则塑造政策、互动和环境，以支持康复和韧性。这些原则确保个人在创伤知情系统中感到安全、有力量和被重视。

安全性(Safety)::确保所有个人的身体、情感和心理安全

- 创伤知情环境在各个层面优先考虑安全性，确保个人在身体和情感上都感到安全。
- 身体安全包括光线充足的空间、非威胁性的环境和明确的界限，而情感和心理安全意味着营造一种尊重、可预测性和支持的氛围。
- 在实践中，这意味着避免可能触发创伤反应的行为或语言，并努力帮助个人感到能够控制自己的经历。

可信赖性和透明度 (Trustworthiness & transparency)：通过清晰、一致和透明的做法建立和维持信任

- 创伤可能会削弱一个人信任他人的能力，特别是对机构或权威人物。创伤知情方法在所有互动中优先考虑诚实、清晰和后续跟进。
- 这一原则要求开放的沟通、可预测的例行程序和明确的期望，以确保个人感到他们可以依赖旨在支持他们的人员和系统。
- 组织应在政策和决策制定中提供透明度，确保个人了解决策是如何以及为什么做出的。

同伴支持 (Peer support)：通过共同经历和相互支持促进康复
创伤知情护理认识到联系和共同经历的力量在康复过程中的作用。

- 创伤知情护理认识到连接和共同经历在愈合过程中的力量。
- 同伴支持涉及为有生活经历的个人创造机会，让他们能够连接、分享他们的故事，并以促进相互理解和认可的方式相互学习。
- 这一原则承认孤立可以加深创伤（心理创伤），而社区和同伴支持可以重建归属感和希望。

合作与互惠（Collaboration & mutuality）：认识到共同决策和平等伙伴关系的重要性。

- 创伤知情护理拒绝可能剥夺个人权力的等级制权力动态，而是强调共同决策、伙伴关系和相互尊重。
- 无论是在组织、学校、医疗保健环境还是社区项目中，这一原则意味着重视具有生活经验者的专业知识，并确保服务是在受影响人群的参与下共同创建的。
- 员工和服务提供者也从这种方法中受益，因为创伤知情组织认识到系统内的每个人都在培养支持性、以康复为中心的环境中发挥作用。

赋权、发言权和选择权（Empowerment, voice & choice）：尊重个人自主性、优势和做出选择的权利。

- 创伤经常剥夺个人的控制感，让他们感到无力。创伤知情方法寻求通过确保个人在影响他们的决策中有发言权来恢复这种能动性。
- 这一原则优先考虑优势而非缺陷，认识到个人不是由他们的创伤定义的，而是由他们康复、成长和为自己做出选择的能力定义的。
- 在实践中，这看起来像是在服务提供中提供选择、尊重个人边界，以及避免任何形式的胁迫或强制。

文化、历史和性别敏感性（Cultural, historical & gender sensitivity）：承认和解决文化、种族、历史和基于性别的创伤的影响。

- 创伤知情护理认识到创伤不是在真空中发生的——它由文化、历史和系统性因素塑造。
- 这一原则确保组织通过解决种族创伤、历史压迫、基于性别的暴力和歧视等问题来响应不同社区的独特需求。
- 创伤知情系统致力于持续学习、文化谦逊和以公平为焦点的实践，这些实践肯定和尊重来自所有背景的个人。

这六个原则指导组织、系统和个人与经历过创伤的人接触的方式，确保服务和互动促进康复而不是伤害。

它们不是独立的想法，而是必须嵌入政策、实践和日常互动中的相互关联的价值观，以创造真正的创伤知情环境。

从认知到行动：实施路线图

本共同语言库中涵盖的概念和术语为理解创伤知情护理及其变革潜力奠定了基础。通过让您的组织基于对创伤语言的共同理解，您为每个人配备了以富有同情心、知情的方式处理创伤所需的知识。这种共同语言作为更深入反思和行动的起点。

虽然实施创伤知情护理是一个复杂的多阶段过程，但它始于认识和意图。接下来的实施部分提供了关于如何运用您从本语言库中学到的知识并开始将创伤知情原则整合到您的组织中的指导。在这里，您将找到创伤知情护理关键阶段的概述，包括关于如何为变革做准备、调整现有实践以及为所有利益相关者培养支持性环境的见解。

这一部分将为您提供框架、技巧和精选资源来帮助您前进，而不是详细的逐步指南。

在这一旅程结束时，您将同时配备共同语言和实用工具，以帮助指导您的组织走向成为创伤知情。



实施创伤知情护理



实施创伤知情护理对于致力于为所有人创造更安全、更支持性环境的组织来说是一个至关重要的过程。本节提供了一个实用框架和资源，作为您组织走向成为创伤知情的旅程的入门指南，建立在本指南早期章节奠定的基础之上。十个实施领域应作为您在创伤知情护理路线图中前进时的关键考虑因素，该路线图概述了从具有创伤意识到成为完全创伤知情的转变阶段。

TIC实施领域概览

实施创伤知情护理（TIC）的旅程不仅需要理解所涉及的阶段和行动，还需要积极解决整个过程中的关键领域。这些领域——称为实施领域——是成功整合TIC原则的基础。它们提供结构并指导您的组织跨越各个阶段，从准备就绪到全面实施。当您在TIC路线图的每个阶段前进时，重要的是持续评估这些领域如何被发展和应用。

实施领域不是孤立的步骤，而是跨越过程多个阶段的相互关联的行动区域。无论您是在建立意识、增强基础知识，还是在制度化创伤知情实践，这些领域都确保您组织的每个方面都与创伤知情护理保持一致并支持创伤知情护理。

在深入了解下面的路线图之前，请熟悉十个实施领域。这将提供坚实的基础，帮助您在TIC旅程中穿越每个目标时保持正轨，并确保您在此过程中考虑组织变革的关键方面。这些解释改编自SAMHSA的《实施创伤知情方法实用指南》。[68]

治理和领导：
这个领域专注于领导层在指导和建模创伤知情实践中的作用。强大的治理结构对于建立共享愿景、协调组织优先事项和支持长期可持续性至关重要。治理和领导职位还必须包括具有创伤生活经验的个人。

培训和员工发展：
确保所有员工，从领导层到一线工作者，都具备参与创伤知情实践所需的知识和技能至关重要。这个领域包括持续教育和技能建设，以加深理解并改善能力。这涉及招聘、雇用和培训员工的有意策略。

跨部门合作：
与其他组织和部门建立伙伴关系加强了创伤知情护理的影响。这个领域强调合作的重要性，以跨系统分享资源、知识和支持。参与以社区为基础的学习合作是实现跨部门合作的一种方式。

资金：
这个领域涉及财政资源的分配以支持创伤知情倡议，包括获得资金、为TIC努力制定预算，以及确保资源随时间可持续。

物理环境：
创伤知情的物理环境是在身体和心理上感觉安全、欢迎和支持性的环境。这个领域专注于创造促进福祉、减少触发因素并支持积极互动的空间。

参与和涉入：
在各个层面吸引利益相关者是建设创伤知情组织的关键。这个领域鼓励员工、客户和社区成员参与决策过程，培养主人翁意识和共享责任感。有意地吸引具有生活经验的个人是这个领域的关键。

筛查、评估、治疗服务：
这个领域涉及整合创伤特定的筛查和评估工具，以识别和解决受创伤影响者的需求。它还包括确保服务是可及的、文化相关的和支持性的。

进展监测和质量保证：
监测进展和评估结果对于理解创伤知情实践如何影响组织及其服务对象至关重要。这个领域强调追踪数据、调整策略和确保持续质量改进的重要性。

政策：
创伤知情的政策和程序为整个组织的一致和支持性实践提供框架。这个领域涉及审查和修订书面政策和程序以与创伤知情原则保持一致，并确保所有利益相关者都能获得它们。

评估：
评估涉及评估创伤知情倡议的有效性并确保目标得到实现。这个领域支持组织识别改进领域、衡量成功并持续完善他们的方法。

有关实施领域的更详细解释和其他资源，请参考SAMHSA的《实施创伤知情方法实用指南》。该指南提供了宝贵的见解和在各种组织环境中应用创伤知情实践的进一步指导。

创伤知情护理路线图

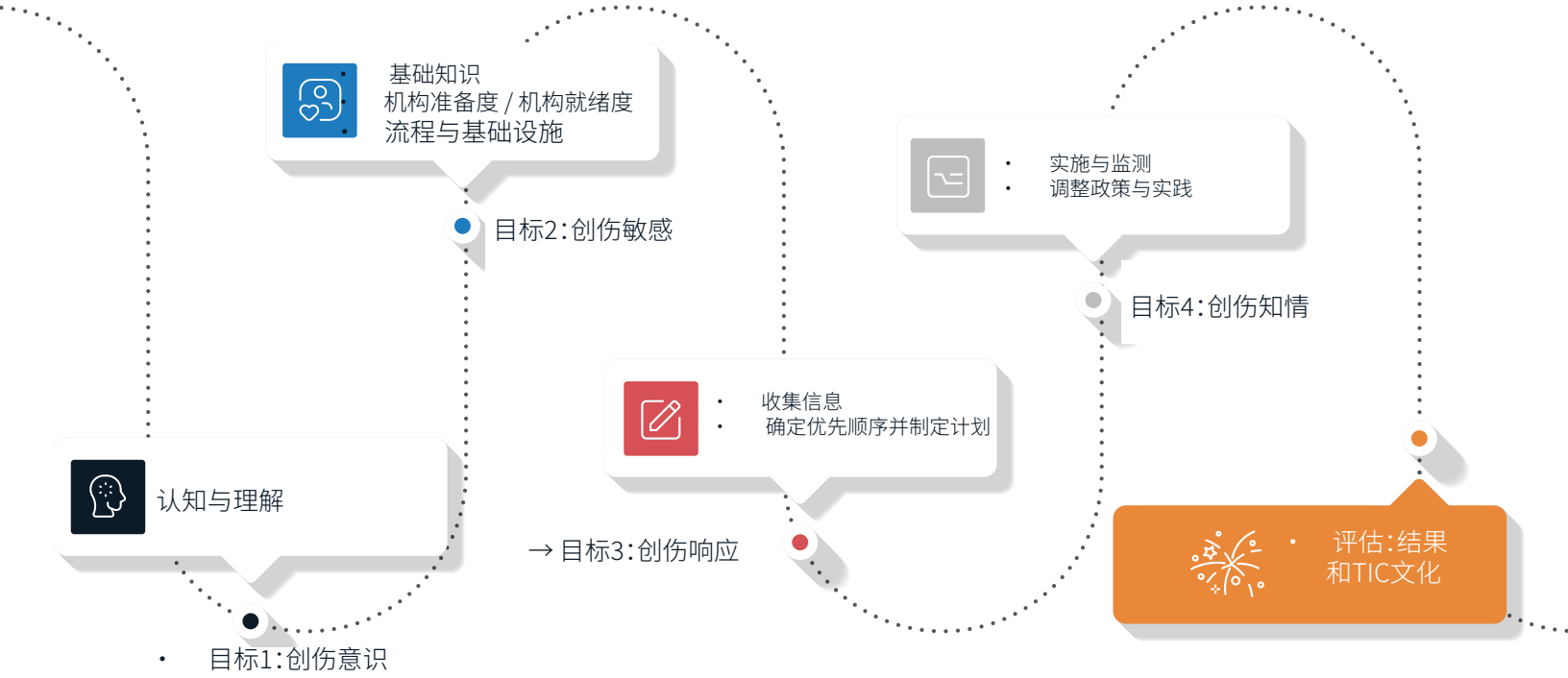
创伤知情护理（TIC）路线图提供了一个结构化指南，支持组织走向成为创伤知情的旅程。这个路线图根据Trauma-Informed Oregon框架[70]和密苏里模型[71]进行组织和改编，指导组织通过意识、敏感性、响应性和完全创伤知情实践的关键阶段。

每个阶段都建立在前一个阶段的基础上，帮助组织逐步培养安全、信任和康复的环境，为所有相关个人提供支持。虽然路线图通常遵循向前推进的轨迹，但重要的是要承认创伤知情护理是一个持续的过程。当您的组织在各个阶段中前进时，可能需要重新审视早期工作，随着新挑战或机会的出现进行调整。

当您在路线图中前进时，十个实施领域应保持在首要位置。它们将指导您的努力，确保创伤知情护理不仅仅是一套实践，而是组织内深度嵌入的文化转变。

以下目标根据Trauma-informed Oregon框架组织，代表这一旅程的不同阶段。在您导航每个阶段时，定期回顾实施领域，以帮助指导您的决策和实践。

创伤知情护理路线图



*改编自Trauma-informed Oregon的路线图

目标1：创伤意识

在这个初始阶段，组织开始意识到创伤对其员工、学生、客户等的普遍性和影响。

里程碑1：认识与意识
领导层承认理解创伤可以增强他们履行使命的能力，并开始探索创伤在他们所服务人群中的普遍性。引入意识培训，涵盖关键概念，如定义、原因、影响和创伤知情护理的核心价值观。员工了解在哪里获得额外资源并在持续学习中得到支持。组织反思这些知识对其工作的意义并考虑潜在的下一步。

检查点：
领导层、员工和其他利益相关者知道什么是创伤，承认其影响，并同意改变是必要的。

韧性休息站：
改变可能是有压力的。花时间承认和验证当您和他人开始这个过程时可能出现的情绪，并鼓励成员之间的富有同情心的沟通。

了解更多关于这个阶段和关键指标的信息，请参考Trauma-informed Oregon的创伤意识路线图资源

目标2：创伤敏感

在这个阶段，组织建立基础的创伤相关知识和准备性，以适应政策、系统和实践来支持创伤知情变革。组织范围的准备性和系统更新是这个阶段的关键组成部分。

里程碑1：基础知识
所有员工发展创伤知情护理的基本知识。组织范围的培训建立共享语言并强化对为服务接受者和员工培养安全、敏感和欢迎环境的承诺。

检查点：组织的所有层面都在一起学习。大多数员工参加了培训并具有关于TIC的知识。TIC在团队成员之间公开讨论。

里程碑2：机构准备性
采用TIC需要领导层和员工的承诺努力。TIC的准备性——无论是心理因素（如态度和信念）还是结构性因素（如技能、知识和基础设施）——对于成功整合都是至关重要的。领导层在通过指导准备性反思并在整个组织中培养支持来为改变准备组织方面发挥核心作用。

检查点： TIC是一个组织优先事项，有专门用于创伤知情努力的资源。领导者正在建模TIC，大多数员工表达对TIC的热情承诺。

里程碑3：过程与基础设施
领导层和员工相信TIC的有效性，并通过政策和实践努力将其整合到组织文化中。这个过程始于识别内部创伤倡导者并雇用态度和行为与TIC原则一致的个人。组织还审查其对利益相关者参与的承诺并探索下一步，包括审查通用创伤筛查的工具和过程。

检查点： 指定了一个内部工作组来倡导TIC努力，其中包括具有生活经验的成员。创建了信息共享过程，工作组成员积极与组织中的其他员工分享信息。

韧性休息站： 学习创伤涉及联系、开放沟通、建立信任和培养同情。鼓励通过在您的组织内积极倾听来建立关系。

了解更多关于这个阶段和关键指标的信息，请参考Trauma-informed Oregon的创伤敏感路线图资源。

目标3：创伤响应

在此阶段，组织识别TIC的机会并制定行动计划，包括应对
创伤相关数据及优先采取措施以提升创伤响应能力。各级员工开始重新评估并调整组织常规流程和基础设施，以
与创伤知情原则保持一致。



里程碑1：收集信息
组织收集和使用数据来识别TIC整合的机会，认识现有的创伤知情实践，并追踪实施进展。

检查点： 建立了关于TIC机会的数据收集过程，包括接收和分享利益相关者反馈的过程。政策和实践正在从创伤知情角度进行评估。

里程碑2：优先级和创建计划
组织根据TIC原则以及自身情况和环境确定优先考虑机会的方法。制定详细的行动计划。

检查点： 解决了对进展产生负面影响的现有实践。确定了高影响和低成本的优先事项。在同时解决大变革的同时进行小调整。

韧性休息站： 这是停下来强化每个声音为这个过程带来价值的好时机。庆祝任何小成就以安抚和激励所有参与者。

了解更多关于这个阶段和关键指标的信息，请参考Trauma-informed Oregon的创伤响应路线图资源。



目标4：创伤知情

在这个最终阶段，组织正在积极执行工作计划，并已将创伤知情实践整合到政策、程序和日常互动中。文化和环境反映安全、信任、赋权和开放。

TIC不再依赖于少数领导者或工作组，因为它已被接受并嵌入到环境中。有一个持续的监测和改进过程。

里程碑1：实施与监测
组织开始实施变革并监测进展。

检查点： 变革已经启动并积极审查和监测有效性。根据需要对计划进行调整。

里程碑2：采用政策与实践

政策被采用并整合到组织文化中。这些政策得到维持并在领导层和同伴之间建模。

检查点： 正式流程已正式改变，所有受影响的各方都已被告知并配备了成功实施实践所需的知识、技能和资源。外部各方理解组织的使命与创伤相关，并在TIC相关事务中寻求组织的指导。

韧性休息站： 与组织成员检查，确保每个人都感到被包括并有权在各个层面实施TIC。庆祝这种集体努力并认识TIC的影响。

了解更多关于这个阶段和关键指标的信息，请参考Trauma-informed Oregon的创伤知情路线图资源。



评估：结果和TIC文化

定期评估创伤知情实践的整合程度及其影响。考虑个人结果和组织文化。因为TIC在每个环境中都有不同的形态，进展应该以与组织特定目标和优先事项一致的方式来衡量。与其将评估视为最后一步，将其嵌入整个过程中，使组织能够实时看到他们工作的影响，并在需要时进行必要调整。

了解更多关于评估的信息，请参考Trauma-informed Oregon的评估路线图资源。

创伤知情实践的其他资源

除了本文档中概述的指导和框架外，我们还开发了三个针对特定部门的入门资源指南：工作场所、学校和青少年服务组织。这些指南提供精心策划的内容，提供实用工具、策略和参考资料，以支持每个环境中创伤知情护理的实施。

它们作为本文档的宝贵延伸，为寻求深化其创伤知情努力的组织提供有针对性的资源。

您将在附录中找到这些指南，我们鼓励您在前进的旅程中参考它们。这些指南被设计为活文档，随着新资源和最佳实践的出现而发展。

结论

实施创伤知情护理是一个旅程，而不是一个清单。本指南提供了一个基础——从理解创伤及其跨部门影响到建立共享语言和探索关键实施领域。路线图作为指南，提供方向和结构，但每个组织的道路都会有所不同。

成为创伤知情是一个不断发展的过程，由组织和社区的独特需求、挑战和优势塑造。没有单一的"正确方式"来进行，进展可能并不总是遵循线性路径。最重要的是致力于培养安全、信任和韧性的文化——一个持续学习、适应和成长的文化。

当您向前迈进时，请记住有众多工具、资源和实践社区可用来支持您的努力。无论您刚刚开始还是正在完善您的方法，您在这项工作中并不孤单。朝着创伤知情护理迈出的每一步都为更广泛的康复和公平运动做出贡献，在您所服务的人们的生活中产生持久的影响。

致谢

这项工作得以实现要感谢Resilient Georgia、Pittulloch Foundation、Primerica和Jesse Parker Williams Foundation的支持。Resilient Georgia是一个全州合作组织，致力于培养社区韧性并支持创伤知情实践。作为这一倡议的一部分，Resilient 格温内特县Gwinnett与其他重要合作伙伴一起不懈努力，通过增进公众对韧性和创伤的理解并提供循证服务和资源来预防创伤、培养韧性并推动系统变革。

我们还要感谢Resilient 格温内特县Gwinnett指导委员会和培训合作伙伴组织，感谢他们在推进格温内特县Gwinnett创伤知情实践方面的坚定承诺和合作。Resilient 格温内特县Gwinnett指导委员会和培训合作伙伴组织包括

我们还要感谢Resilient 格温内特县Gwinnett指导委员会和培训合作伙伴组织，感谢他们在推进格温内特县Gwinnett创伤知情实践方面的坚定承诺和合作。Resilient 格温内特县Gwinnett指导委员会和培训合作伙伴组织包括：

- Georgia Center for Child Advocacy
- Georgia Department of Human Resources, Division of Family & Children Services
- GUIDE, Inc.
- 格温内特县Gwinnett County
- 格温内特县Gwinnett Coalition
- 格温内特县Gwinnett County Public Schools
- GNR Public Health
- Mosaic Georgia
- Neighborhood Nexus
- R.I.C.E.
- Ser Familia
- View Point Health

最后，我们要向参与创建本工具包的工作人员表示诚挚的感谢：

Vala Clark，首席参与官，格温内特县Gwinnett Coalition
Eryn Austin, 撰稿人，格温内特县Gwinnett Coalition
Shannon Hervey, PhD，社区健康主任，格温内特县Gwinnett Coalition
Kamesha Walker, MPH，社区健康项目经理，格温内特县Gwinnett Coalition

他们的奉献、专业知识和辛勤工作对于将本工具包变为现实发挥了重要作用。

本文档在ChatGPT的协助下进行了语言一致性和清晰度的完善。

附录A：学校资源

学校内的创伤知情实践

NCTSN：支持创伤知情学校让学生留在课堂：专注于创伤知情实践 (Supporting Trauma-Informed Schools to Keep Students in the Classroom: A Focus on Trauma-Informed Practices) https://www.nctsn.org/resources/supporting-trauma-informed-schools-to-keep-students-in-the-classroom

国家学校安全中心：创伤知情、韧性导向学校工具包 (Trauma-Informed, Resilience-Oriented Schools Toolkit) https://www.nc2s.org/resource/trauma-informed-resilience-oriented-schools-toolkit/

NCTSN：K-12儿童创伤知情学校：系统框架 (Trauma-Informed Schools for Children in K-12: A System Framework) https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/trauma_informed_schools_for_children_in_k-12_a_systems_framework.pdf

NCTSN视频：建立关系作为学校创伤知情实践的基础 (Building Relationships as a Foundation of Trauma-Informed Practices in Schools) https://www.nctsn.org/resources/building-relationships-as-a-foundation-of-trauma-informed-practices-in-schools

与经历过创伤的个人接触的指南

ECHO信息图：如何支持经历过创伤的人 (How to Support Someone Who has Experienced Trauma) https://www.echoparenting.org/dev/wp-content/uploads/2018/10/How-to-Support-CMYK-8x11.pdf

ECHO信息图：创伤知情富有同情心的课堂的做法和禁忌 (Do' s and Don' ts of a Trauma-Informed Compassionate Classroom) https://www.echoparenting.org/dev/wp-content/uploads/2018/07/Echo_TIC_Web-8x11.pdf

ECHO信息图：儿童创伤知情支持 (Trauma-Informed Support for Children) https://www.echoparenting.org/dev/wp-content/uploads/2018/07/Echo_TI-Support-for-Children-Web-8x11.pdf

MSEA：支持经历童年和青少年创伤学生学习和发展的工具 (Tools to Support the Learning and Development of Students Experiencing Childhood and Adolescent Trauma) https://taaaconline.org/wp-content/uploads/sites/30/2018/03/Trauma-Toolkit-for-Educators.pdf

书籍：学习和教学的核心：同情、韧性和学业成功 (The Heart of Learning and Teaching: Compassion, Resiliency, and Academic Success) https://www.pacesconnection.com/g/aces-in-education/fileSendAction/fcType/5/fcOid/442237688526734178/fodoid/442237688526734177/The%20Heart%20of%20Learning%20and%20Teaching%20handbook.pdf

NCTSN：教育工作者儿童创伤工具包 (Child Trauma Toolkit for Educators) https://www.nctsn.org/resources/child-trauma-toolkit-educators

NCTSN：对教育工作者的建议（帮助学校中的创伤儿童）(Suggestions for Educators (Helping Traumatized Children in School)) https://www.nctsn.org/resources/suggestions-educators-helping-traumatized-children-school

NCTSN：创伤的心理和行为影响：学前学生 (Psychological and Behavioral Impact of Trauma: Preschool Students) https://www.nctsn.org/resources/psychological-and-behavioral-impact-trauma-preschool-children

NCTSN：创伤的心理和行为影响：小学生 (Psychological and Behavioral Impact of Trauma: Elementary School Students) https://www.nctsn.org/resources/psychological-and-behavioral-impact-trauma-elementary-school-students

NCTSN：创伤的心理和行为影响：中学生 (Psychological and Behavioral Impact of Trauma: Middle School Students) https://www.nctsn.org/resources/psychological-and-behavioral-impact-trauma-middle-school-students

NCTSN：创伤的心理和行为影响：高中生 (Psychological and Behavioral Impact of Trauma: High School Students) https://www.nctsn.org/resources/psychological-and-behavioral-impact-trauma-high-school-students

NEA：顶级创伤知情实践 (Top Trauma-Informed Practices) https://www.nea.org/professional-excellence/student-engagement/tools-tips/trauma-informed-practices

评估和监测

NCTSN：创伤知情组织评估（实施指南和评估，需免费账户）(Trauma-Informed Organizational Assessment (implementation guide and assessment with free account)) https://www.nctsn.org/resources/nctsn-trauma-informed-organizational-assessment-course

NCTSN：加强家校合作的创伤知情资源 (A Trauma-Informed Resource for Strengthening Family-School Partnerships) https://www.nctsn.org/resource/a-trauma-informed-resource-for-strengthening-family-school-partnerships

威斯康星州公共教育部：创伤响应学校实施评估 (Trauma Responsive School Implementation Assessment) https://theshapesystem.com/wp-content/uploads/2020/03/TRS-IA-1-25-18.pdf

威斯康星州公共教育部：创伤敏感学校保真度工具 (Trauma Sensitive Schools Fidelity Tool) https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/sspw/pdf/tsfidelitytool.pdf

LearningForJustice.org：创伤敏感学校清单 (Trauma Sensitive Schools Checklist) https://www.learningforjustice.org/sites/default/files/general/trauma%20sensitive%20school%20checklist%20(1).pdf

其他资源

NCSEA：解决学校中的创伤流行病 (Addressing the Epidemic of Trauma in Schools) https://drive.google.com/file/d/1xFh4lVCs34une6FldkpY-Dl3O7i9goiuT/view

CTIPP报告：创伤知情学校 (Trauma-Informed Schools) https://download-files.wixmp.com/ugd/82c52c_6268926ebe1c4306af47c-b5aa2601629.pdf

NEA：理解创伤——关键要点 (Understanding Trauma -- Key Takeaways) https://drive.google.com/file/d/1XTLlpOHbI0zfMHeLmIFB24U-meTHUZbiM/view

国家安全支持学习环境中心：创伤敏感培训包 (Trauma-Sensitive Training Package) https://safesupportivelearning.ed.gov/trauma-sensitive-schools-training-package

SchoolSafety.Gov：支持创伤知情学校的策略和资源 (Strategies and Resources to Support Trauma-Informed Schools) https://www.

schoolsafety.gov/sites/default/files/2024-05/SchoolSafety%20Issue%20Brief_Strategies%20and%20Resources%20to%20Support%20Trauma-Informed%20Schools_508c.pdf
UGA教学学习中心：创伤知情教学 (Trauma-Informed Teaching) https://ctl.uga.edu/teaching-resources/evidence-based-teaching-strategies/trauma-informed-teaching/
Resilient Georgia：成为创伤知情的培训路线图 - 学校 (Training Roadmap to Becoming Trauma Informed - Schools) https://www.resilientga.org/training-school
NCTSN：创建、支持和维持创伤知情学校——系统框架 (Creating, Supporting, and Sustaining Trauma-Informed Schools -- A System Framework) https://www.nctsn.org/resources/creating-supporting-and-sustaining-trauma-informed-schools-system-framework
NCTSN视频：理解支持创伤知情学校变革的关键组成部分 (Understanding Key Components to Support Trauma-Informed School Change) https://www.nctsn.org/resources/understanding-key-components-to-support-trauma-informed-school-change
NCTSN视频：使用框架在学校中创建可持续的创伤知情变革 (Using a Framework for Creating Sustainable Trauma-Informed Change in Schools) https://www.nctsn.org/resources/using-a-framework-for-creating-sustainable-trauma-informed-change-in-schools
NCTSN视频系列：支持学校测试和实施定制创伤知情实践 (Supporting Schools to Test and Implement Tailored Trauma-Informed Practices) https://www.youtube.com/playlist?list=PLmW1ACrTaZlNORjE2iO8xj22yYDVT4GH-
NASBE网络研讨会：建设创伤知情学校系统 (Building Trauma-Informed School Systems) https://www.nasbe.org/event/building-trauma-informed-school-systems/

案例研究/示例

北卡罗来纳韧性和学习中心：Baskerville小学案例研究 (A Case Study on Baskerville Elementary School) https://resilienceandlearning.org/wp-content/uploads/2022/08/Baskerville-Elementary-School-Case-Study.pdf
加州学校健康联盟：创伤知情学校聚焦：用心学生和员工的实践 (Trauma-Informed School Spotlight: Practices for Mindful Students & Staff) https://www.schoolhealthcenters.org/wp-content/uploads/2019/09/Trauma-Informed-School-Case-Study-2019-Final.pdf
加州学校健康联盟：通过学校创伤知情实践治愈：加州有色人种学生的两个案例研究 (Healing through School-Based Trauma-Informed Practices: Two case studies with Students of Color in California) https://www.schoolmentalhealth.org/media/som/microsites/ncsmh/documents/archives/CS-8.05_Healing-through-School-Based-Trauma-Informed-Best-Practices_Two-Case-Studies-with-Students-of-Color-in-California.pdf
视频：创伤敏感的中/高中是什么样的? (What does a Trauma-Sensitive Middle/High School look like?) https://www.youtube.com/watch?v=4aatVFm-R3is&ab_channel=TraumaSensitiveSchools

员工福祉和自我护理

NCTSN：教育工作者自我护理 (Self Care for Educators) https://www.nctsn.org/resources/self-care-educators
iOpening企业：使用创伤知情原则在学校中注入自我护理 (Using Trauma-Informed Principles to Infuse Self-Care in Schools) https://pcit.ucdavis.edu/wp-content/uploads/2012/08/Workshop7_Using-Trauma-Informed-Principles-to-Infuse-Self-Care-in-Schools.pdf
教学学习创新：创伤响应教育工作者的五个自我护理技巧 (Five Self-Care Tips for the Trauma-Responsive Educator) https://teaching.utk.edu/wp-content/uploads/sites/78/2021/03/Five-Self-Care-Tips-for-the-Trauma-Responsive-Educator.pdf
SafeSupportiveLearning.Ed.gov：次级创伤压力和自我护理包 (Secondary Traumatic Stress and Self-Care Package) https://safesupportivelearning.ed.gov/sites/default/files/TSS_Building_Handout_2secondary_trauma.pdf

下一步行动

CTIPP行动呼吁：通过创伤知情方法建设更健康的社区 (Building Healthier communities Through Trauma-Informed Approaches) https://www.ctipp.org/post/building-healthier-communities-through-trauma-informed-approaches
NASSP：学校领导者创建创伤知情学校指南：2020年2月 (A School Leader's Guide to Creating a Trauma-Informed School: February 2020) https://www.nassp.org/publication/principal-leadership/volume-20/principal-leadership-february-2020/a-school-leaders-guide-to-creating-a-trauma-informed-school-february-2020/
联系 联系 Resilient格温内特县Gwinnett@格温内特县Gwinnettcoalition.org 讨论您的学校或学区的需求以及可为您提供的Resilient 格温内特县Gwinnett培训机会。

附录B：工作场所资源

商业社区内的创伤知情实践

CTIPP：创伤知情工作场所——构建支持福祉的工作场所的概念、策略和战术 (Trauma-Informed Workplaces -- Concepts, Strategies, and Tactics to Build Workplaces that Support Well-Being) https://drive.google.com/file/d/1SdEawSLQQxV5dd80zj8KQey4n8hIDF7k/view
SAMHSA：实施创伤知情方法的实用指南 (Practical Guide for Implementing a Trauma-Informed Approach) https://library.samhsa.gov/sites/default/files/pep23-06-05-005.pdf
国家心理健康委员会：创伤知情人力资源实践清单 (Checklist for Trauma-Informed Human Resources Practices) https://www.thenationalcouncil.org/wp-content/uploads/2022/06/Checklist-for-Trauma-Informed-Human-Resources-Practices.pdf
医疗保健策略中心：雇用创伤知情员工队伍 (Hiring a Trauma-Informed Workforce) https://www.traumainformedcare.chcs.org/wp-content/uploads/2018/11/Fact-Sheet-Hiring-a-TIC-Workforce.pdf
医疗保健策略中心：创伤知情人力资源实践政策指导 (Policy Guidance for Trauma Informed Human Resources Practices) https://www.traumainformedcare.chcs.org/wp-content/uploads/hrpolicyguidancetraumainformed.pdf
进步政策制定联盟：创伤响应组织清单 (Trauma-Responsive Organization Checklist) https://www.fpwa.org/wp-content/uploads/2023/05/Trauma-Responsive-Organization-Checklist_FINAL.pdf
Lyra Health：创伤与工作场所 (Trauma and the Workplace) https://cdn.intelligencebank.com/us/share/d23K/AE0L1/rjWz8/original/Trauma-and-the-Workplace-Guide

与经历过创伤的个人接触的指南

ECHO信息图：如何支持经历过创伤的人 (How to Support Someone Who has Experienced Trauma) https://www.echoparenting.org/dev/wp-content/uploads/2018/10/How-to-Support-CMYK-8x11.pdf
Magellan Health：在创伤事件期间支持员工 (Supporting Employees During Traumatic Events) https://www.magellanhealth.com/documents/2019/05/supporting-employees-during-traumatic-events.pdf/

评估和监测
创伤知情护理项目：创伤知情护理机构自我评估 (Agency Self-Assessment for Trauma-Informed Care) https://traumatransformed.org/documents/tia_orchard.pdf
CDC：全员工健康——NIOSH员工福祉问卷 (Total Worker Health -- NIOSH Worker Well-Being Questionnaire) https://www.cdc.gov/niosh/twh/php/wellbq/
NCTSN：创伤知情组织评估（实施指南和评估，需免费账户） (Trauma-Informed Organizational Assessment (implementation guide and assessment with free account)) https://www.nctsn.org/resources/nctsn-trauma-informed-organizational-assessment-course

其他资源
美国劳工部：工作中的心理健康：我能做什么?工作场所指南 (Mental Health at Work: What Can I Do? A Workplace Guide) https://www.nxtbook.com/nxtbooks/campaign_for_disability_employment/mental_health_workplace_guide/index.php#/p/1
Trauma Informed Oregon：创伤知情领导者的行为和行动 (Behaviors and actions of Trauma Informed Leaders) https://traumainformedoregon.org/wp-content/uploads/2020/08/Research-Notes-Behaviors-and-Actions-of-Trauma-Informed-Leaders.pdf
进步政策制定联盟：以人为本和创伤知情方法：更好的服务方式 (People-Centered & Trauma-Informed Approach: A Better Way to Serve) https://www.fpwa.org/wp-content/uploads/2024/12/People-Centered-Trauma-Informed-Approach-PCTI-A-Better-Way-to-Serve_11.22.24.pdf
进步政策制定联盟：创伤知情服务提供：与个人合作的策略和行动 (Trauma-Informed Service Delivery: Strategies and Actions for Working with Individuals) https://www.fpwa.org/wp-content/uploads/2023/08/Trauma-Informed-Service-Delivery-Strategies-and-Actions.pdf
ITTIC信息图：创伤知情护理 (Trauma-Informed Care) https://socialwork.buffalo.edu/content/dam/socialwork/social-research/ITTIC/trauma-informed-care-infographic.pdf
国家劳动力解决方案基金：劳动力的创伤知情方法 (A Trauma-Informed Approach to Workforce) https://nationalfund.org/wp-content/uploads/2021/04/A-Trauma-Informed-Approach-to-Workforce.pdf
Resilient Georgia：成为创伤知情的培训路线图——商业社区 (Training Roadmap to Becoming Trauma Informed -- Business Community) https://www.resilientga.org/training-business

案例研究/示例
俄勒冈全员工健康联盟：案例研究#1：俄勒冈州本德警察局 (Case Study #1: Bend, OR Police Department) https://www.ohsu.edu/sites/default/files/2020-07/TWH%20case%20study%20%231%20.pdf
俄勒冈全员工健康联盟：案例研究#2：俄勒冈州尤金市 (Case Study #2: City of Eugene, OR) https://www.ohsu.edu/sites/default/files/2020-08/TWH%20City%20of%20Eugene%20%287-2020%29%20.pdf
俄勒冈全员工健康联盟：案例研究#3：波特兰市水务局和波特兰交通局 (Case Study #3: City of Portland Water Bureau and Portland Bureau of Transportation) https://www.ohsu.edu/sites/default/files/2020-12/TWH%20case%20study%20City%20of%20Portland%2012%3A20.pdf
密歇根州：创伤知情政策模板 (Trauma-Informed Policy Template) https://www.michigan.gov/-/media/Project/Websites/mdhhs/Folder2/Folder12/Folder1/Folder112/Trauma_Policy_Framework_Guide.pdf
Trauma Informed Oregon：创伤知情护理审查委员会：政策和程序 (Trauma Informed Care Review Board: Policies and Procedures) https://traumainformedoregon.org/wp-content/uploads/Trauma-Informed-Care-Review-Board-Policies-Procedures-10-03-2024.pdf

员工福祉和自我护理
美国卫生局局长办公室：工作场所心理健康和福祉五要素 (Five Essentials for Workplace Mental Health & Well-Being) https://www.hhs.gov/sites/default/files/five-essentials-workplace-mental-health-well-being.pdf
美国卫生局局长办公室：美国卫生局局长工作场所心理健康和福祉框架 (The U.S. Surgeon General’ s Framework for Workplace Mental Health & Well-Being) https://www.hhs.gov/sites/default/files/five-essentials-workplace-mental-health-well-being.pdf
Trauma Informed Oregon：创伤知情员工队伍 (A Trauma Informed Workforce) https://traumainformedoregon.org/wp-content/uploads/Trauma-Informed-Care-Review-Board-Policies-Procedures-10-03-2024.pdf

下一步行动
CTIPP行动呼吁：通过创伤知情方法建设更健康的社区 (Building Healthier communities Through Trauma-Informed Approaches) https://www.ctipp.org/post/building-healthier-communities-through-trauma-informed-approaches
联系 联系 Resilient格温内特县Gwinnett@格温内特县Gwinnettcoalition.org 讨论您企业的需求以及可为您提供的Resilient 格温内特县Gwinnett培训机会。

附录C：青少年服务组织资源

青少年服务组织内的创伤知情实践
家庭和青少年服务局：创建安全空间——最佳健康项目中青少年创伤知情规划的引导者指南 (Creating Safe Spaces -- A Facilitator’ s Guide to Trauma-Informed Programming for Youth in Optimal Health Programs) https://teenpregnancy.acf.hhs.gov/sites/default/files/resource-files/SRA_SafeSpaces-FacilitatorsGuide.pdf
Beyond School Bells：第一级创伤知情课后项目 (Tier One Trauma Informed Afterschool - Programs) https://drive.google.com/file/d/1hkrUqiIW4h02l-8Wwxm-7-k7hZ3qttDdG/view

与经历过创伤的个人接触的指南
ECHO信息图：如何支持经历过创伤的人 (How to Support Someone Who has Experienced Trauma) https://www.echoparenting.org/dev/wp-content/uploads/2018/10/How-to-Support-CMYK-8x11.pdf
ECHO信息图：儿童创伤知情支持 (Trauma-Informed Support for Children) https://www.echoparenting.org/dev/wp-content/uploads/2018/07/Echo_TI-Support-for-Children-Web-8x11.pdf
MSEA：支持经历童年和青少年创伤学生学习和发展的工具 (Tools to Support the Learning and Development of Students Experiencing Childhood and Adolescent Trauma) https://taaaconline.org/wp-content/uploads/sites/30/2018/03/Trauma-Toolkit-for-Educators.pdf
NCTSN：理解儿童和家庭创伤压力反应的12个核心概念 (The 12 Core Concepts for Understanding Traumatic Stress Responses in Children and Families) https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/the_12_core_concepts_for_understanding_traumatic_stress_responses_in_children_and_families.pdf

NCTSN：创伤的心理和行为影响：学前学生 (Psychological and Behavioral Impact of Trauma: Preschool Students) https://www.nctsn.org/resources/psychological-and-behavioral-impact-trauma-preschool-children
NCTSN：创伤的心理和行为影响：小学生 (Psychological and Behavioral Impact of Trauma: Elementary School Students) https://www.nctsn.org/resources/psychological-and-behavioral-impact-trauma-elementary-school-students
NCTSN：创伤的心理和行为影响：中学生 (Psychological and Behavioral Impact of Trauma: Middle School Students) https://www.nctsn.org/resources/psychological-and-behavioral-impact-trauma-middle-school-students
NCTSN：创伤的心理和行为影响：高中生 (Psychological and Behavioral Impact of Trauma: High School Students) https://www.nctsn.org/resources/psychological-and-behavioral-impact-trauma-high-school-students

评估和监测
创伤压力研究所：青少年服务环境中的创伤知情护理——组织自我评估 (Trauma-Informed Care in Youth Serving Settings -- Organizational Self Assessment) https://traumaticstressinstitute.org/wp-content/uploads/2010/06/Trauma-Informed-Care-Org-Self-Assessment-Final.pdf
NCTSN：创伤知情组织评估（实施指南和评估，需免费账户）(Trauma-Informed Organizational Assessment (implementation guide and assessment with free account)) https://www.nctsn.org/resources/nctsn-trauma-informed-organizational-assessment-course

其他资源
NCTSN：与多系统参与青少年合作的创伤知情指南 (A Trauma-Informed Guide for Working with Youth Involved in Multiple Systems) https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/resource-guide/a-trauma-informed-guide-for-working-with-youth-involved-in-multiple-systems.pdf
Resilient Georgia：成为创伤知情的培训路线图 - 青少年 (Training Roadmap to Becoming Trauma Informed - Youth) https://www.resilientga.org/training-youth

案例研究/示例
YMCA：我们都有心理健康——Y项目的心理健康促进策略 (We all Have Mental Health -- Mental Health Promotion Strategies for Y Programs) https://ymcasatx.org/sites/default/files/2022-05/Mental%20Health%20Promotion%20Strategies%20for%20Y%20Programs_2022.pdf
美国男孩女孩俱乐部：创伤知情男孩女孩俱乐部实践标准 (Trauma-Informed Boys & Girls Club Standards of Practice) https://bgcaboards.org/wp-content/uploads/2022/01/Trauma-Informed-Standards.pdf
大纽约女童军：创伤知情女童军介绍 (An Introduction to Trauma-Informed Girl Scouting) https://www.girlscoutsnyc.org/content/dam/girlscoutsnyc-redesign/documents/Volunteer/diversity---inclusion/Trauma-Informed%20Girl%20Scouting.pdf

员工福祉和自我护理
Temescal Associates和How Kids Learn Foundation：青少年工作者自我护理 (Self-Care for Youth Workers) http://www.temescalassociates.com/uploads/1/1/0/6/110631901/paper_self_care.pdf
青少年研究与评估交流：关爱自己是一种激进行为——社区青少年工作者自我护理指南 (Caring for Yourself is a Radical Act -- Self-care Guide for Youth Working in Community) https://youthrex.com/wp-content/uploads/2019/02/Caring-for-Yourself-is-a-Radical-Act-Self-care-Toolkit.pdf
下一步行动
CTIPP行动呼吁：通过创伤知情方法建设更健康的社区 (Building Healthier communities Through Trauma-Informed Approaches) https://www.ctipp.org/post/building-healthier-communities-through-trauma-informed-approaches
联系 联系 Resilient格温内特县Gwinnett@格温内特县Gwinnettcoalition.org 讨论您的青少年服务组织的需求以及可为您提供的Resilient 格温内特县Gwinnett培训机会。

参考文献

1. Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., Shahly, V., Stein, D. J., Petukhova, M., Hill, E., Alonso, J., Atwoli, L., Bunting, B., Bruffaerts, R., Caldas-de-Almeida, J. M., de Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Huang, Y., Lepine, J. P., ... Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: results from the World Mental Health Survey Consortium (《全球创伤事件暴露的流行病学：世界心理健康调查联盟的结果》). Psychological medicine, 46(2), 327-343.
2. Swedo, E. A., Holditch Niolon, P., Anderson, K. N., Li, J., Brener, N., Mpofu, J., Aslam, M. V., & Underwood, J. M. (2024). Prevalence of Adverse Childhood Experiences Among Adolescents (《青少年不良童年经历的患病率》). Pediatrics, 154(5), e2024066633.
3. National Center for PTSD. (2024, May 1). Trauma-informed care (《创伤知情护理》). U.S. Department of Veterans Affairs.
4. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (《SAMHSA的创伤概念和创伤知情方法指导》).
5. Meléndez Guevara, A. M., Cottam, S., Wall, C., & Lindstrom Johnson, S. (2024). Expanding ACEs in child and family service systems: Incorporating context and resilience (《在儿童和家庭服务系统中扩展不良童年经历：纳入背景和韧性》). Child Protection and Practice, 3, 100065.
6. Peterson, C., Aslam, M. V., Niolon, P. H., Bacon, S., Bellis, M. A., Mercy, J. A., & Florence, C. (2023). Economic burden of health conditions associated with adverse childhood experiences among US adults (《美国成年人与不良童年经历相关健康状况的经济负担》). JAMA Network Open, 6(12), e2346323.
7. Child Trauma Institute for Policy and Practice. (2025, January 3.). Building healthier communities through trauma-informed approaches (《通过创伤知情方法建设更健康的社区》). CTIPP.
8. Center to Advance Trauma-informed Health Care. (n.d.). Why trauma? (《为什么是创伤?》) University of California, San Francisco.
9. Goldstein, E., Chokshi, B., Melendez-Torres, G. J., Rios, A., Jelley, M., & Lewis-O'Connor, A. (2024). Effectiveness of Trauma-Informed Care Implementation in Health Care Settings: Systematic Review of Reviews and Realist Synthesis (《医疗保健环境中创伤知情护理实施的有效性：综述的系统回顾和现实主义综合》). The Permanente journal, 28(1), 135-150.
10. Ravi, A. (2015, November 13). The cost-saving potential of trauma-informed primary care (《创伤知情初级护理的成本节约潜力》). Leonard Davis Institute of Health Economics, University of Pennsylvania.
11. Maloney, J. E., Whitehead, J., Long, D., Kaufmann, J., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., Cianfrone, M., Gist, A., & Samji, H. (2024, March 6). Supporting adolescent well-being at school: Integrating transformative social and emotional learning and trauma-informed education (《在学校支持青=少年福祉：整合变革性社会情感学习和创伤知情教育》). Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy, 4, 100044.
12. Barsel, P., & Curt, C. (2022, August 31). Report: Trauma-informed schools (《报告：创伤知情学校》). Child Trauma Institute for Policy and Practice.

13. Travis, R. (2023, May 30). Mental health courts: How much can they help jail crisis? (《心理健康法庭：它们能在多大程度上帮助解决监狱危机?》) FOX 5 Atlanta.
14. Lehrer, D. (2021). Trauma-informed care: The importance of understanding incarcerated women (《创伤知情护理：理解被监禁女性的重要性》). Journal of Correctional Health Care: The Official Journal of the National Commission on Correctional Health Care, 27(2), 121-126.
15. Falkenburger, E., Arena, O., & Wolin, J. (2018, April). Trauma-informed community building and engagement (《创伤知情社区建设和参与》). Urban Institute.
16. Data USA. (n.d.). 格温内特县Gwinnett County, GA (《佐治亚州格温内特县Gwinnett》).
17. 格温内特县Gwinnett County. (2024, February 20). 格温内特县Gwinnett County 2045 Unified Plan: Economic development (《格温内特县Gwinnett2045统一计划：经济发展》) [PDF file].
18. Marris, W. (2023). Child Trauma Institute for Policy and Practice. (2024, April 23). Toolkit: Trauma-informed workplaces (《工具包：创伤知情工作场所》). CTIPP.
19. Mind Share Partners. (2021). Mental health at work report 2021 (《2021年工作中的心理健康报告》).
20. DeFraia, G. S. (2015). Psychological trauma in the workplace: Variation of incident severity among industry settings and between recurring vs isolated incidents (《工作场所的心理创伤：不同行业环境以及反复发生与孤立事件之间事件严重程度的差异》). International Journal of Occupational and Environmental Medicine, 6(3), 155-168.
21. Christensen, L. J., Embry, E., Newman, A. B., & Godfrey, P. C. (2025). If the body keeps the score, what happens when you bring the body to work? Exploring the health effects of trauma on human capital (《如果身体记录着分数，当你把身体带到工作中会发生什么?探索创伤对人力资本的健康影响》). Business & Society, 64(3), 558-592.
22. American Institute of Stress. (2023). Mental health: High stress levels trigger work absenteeism, experts say (《心理健康：专家说高压力水平引发工作缺勤》). The American Institute of Stress.
23. Berkeley Executive Education. (n.d.). The impacts of poor mental health on business (《心理健康不良对企业的影响》).
24. World Health Organization. (2024, September 2). Mental health at work: Policy brief (《工作中的心理健康：政策简报》). World Health Organization.
25. Lemek, S. (2023, July 6). The relationship between trauma & burnout (《创伤与倦怠之间的关系》). Medium.
26. Schelenz, R. (2020, September 3). Job burnout: A billion-dollar problem---Can we fix it despite COVID-19? (《工作倦怠：十亿美元的问题——尽管有COVID-19，我们能解决它吗?》) University of California.
27. Child Trauma Institute for Policy and Practice. (2023, April 3). Toolkit: Trauma-informed workplaces (《工具包：创伤知情工作场所》). CTIPP.
28. Overton, A. R., & Lowry, A. C. (2013). Conflict management: Difficult conversations with difficult people (《冲突管理：与困难的人进行困难的对话》). Clinics in Colon and Rectal Surgery, 26(4), 259-264.

29. Hales, T. W., Green, S. A., & Nochajski, T. H. (2018). Trauma-informed care outcome study (《创伤知情护理结果研究》). Journal of Social Work Education, 29(5).
30. Elisseou S. (2023). Trauma-Informed Care: A Missing Link in Addressing Burnout (《创伤知情护理：解决倦怠的缺失环节》). Journal of healthcare leadership, 15, 169-173.
31. Wilcox, P. (2023). Brooklawn Child and Family Services cuts restraints and staff turnover (《Brooklawn儿童和家庭服务减少约束和员工流动》). Traumatic Stress Institute.
32. American Psychological Association. (2022). Mental health support in the workplace: 2022 report (《工作场所的心理健康支持：2022年报告》). American Psychological Association.
33. Rost, K., Smith, J. L., & Dickinson, M. (2004). The effect of improving primary care depression management on patient outcomes (《改善初级护理抑郁症管理对患者结果的影响》). Medical Care, 42(12), 1202-1210.
34. International Stress Management Association. (2016). Corporate wellbeing solutions: A guide to developing a workplace stress prevention program (《企业福祉解决方案：制定工作场所压力预防计划指南》).
35. U.S. Surgeon General, & U.S. Department of Health and Human Services. (2022). Workplace mental health and well-being (《工作场所心理健康和福祉》).
36. Short, R. (2024, April 2). The importance of trauma-informed leadership in the workplace (《工作场所创伤知情领导力的重要性》). Workplace Peace Institute.
37. U.S. News & World Report. (n.d.). 格温内特县Gwinnett County School District (《格温内特县Gwinnett学区》). U.S. News & World Report.
38. 格温内特县Gwinnett County Public Schools. (2024). FY 2024 adopted budget (《2024财年通过预算》).
39. Cleary, S. D., Snead, R., Dietz-Chavez, D., Rivera, I., & Edberg, M. C. (2018). Immigrant trauma and mental health outcomes among Latino youth (《拉丁裔青少年的移民创伤和心理健康结果》). Journal of Immigrant and Minority Health, 20(5), 1053.
40. Crisis Prevention Institute. (2024, July 22). The impact of stress and trauma on student behavior and academic performance (《压力和创伤对学生行为和学业表现的影响》). Crisis Prevention Institute.
41. Boden, J. M., Horwood, L. J., & Fergusson, D. M. (2007). [研究标题]. Child Abuse & Neglect, 31(10), 1101-1114.
42. McInerney, M., & McKlindon, A. (2014). Unlocking the door to learning: Trauma-informed classrooms & transformational schools (《打开学习之门：创伤知情课堂和变革学校》). Education Law Center.
43. Fry, D., Fang, X., Elliott, S., Casey, T., Zheng, X., Li, J., Florian, L., & McCluskey, G. (2018). The relationships between violence in childhood and educational outcomes: A global systematic review and meta-analysis (《童年暴力与教育成果之间的关系：全球系统回顾和荟萃分析》). Child Abuse & Neglect, 75, 6-28.

44. Blodgett, C., & Lanigan, J. D. (2018). The association between adverse childhood experience (ACE) and school success in elementary school children (《不良童年经历（ACE）与小学儿童学校成功之间的关联》). School Psychology Quarterly, 33(1), 137-146.
45. Gerrity, E., & Folcarelli, C. (2008, September). Child traumatic stress: What policymakers should know (《儿童创伤压力：政策制定者应该知道什么》). National Child Traumatic Stress Network.
46. Perfect, M. M., Turley, M. R., Carlson, J. S., Yohanna, J., & Saint Gilles, M. P. (2016). School-related outcomes of traumatic event exposure and traumatic stress symptoms in students: A systematic review of research from 1990 to 2015 (《学生创伤事件暴露和创伤压力症状的学校相关结果：1990年至2015年研究的系统回顾》). School Mental Health, 8(1), 7-43.
47. Crisis Prevention Institute. (2024, July 22). The impact of stress and trauma on student behavior and academic performance (《压力和创伤对学生行为和学业表现的影响》). Crisis Prevention Institute.
48. Barsel, P., & Curt, J. (2022, August 31). Report: Trauma-informed schools (《报告：创伤知情学校》). Campaign for Trauma-Informed Policy and Practice (CTIPP).
49. U.S. Department of Education. (2024, May). Strategies and resources to support trauma-informed schools [Issue brief] (《支持创伤知情学校的策略和资源》[问题简报]). U.S. Department of Education.
50. National Center for School Safety. (2022). Trauma-Informed Resilience-Oriented Schools Toolkit (《创伤知情韧性导向学校工具包》).
51. Hawaii Kids Can. (2020, November 18). Trauma-informed care mini-report: Understanding trauma's impact on children and youth in Hawaii (《创伤知情护理迷你报告：理解创伤对夏威夷儿童和青少年的影响》). Hawaii Kids Can.
52. Data USA. (n.d.). 格温内特县Gwinnett County, GA (《佐治亚州格温内特县Gwinnett》).
53. Fostering Court Improvement. (n.d.). 格温内特县Gwinnett County (《格温内特县Gwinnett》).
54. 格温内特县Gwinnett County. (n.d.). 格温内特县Gwinnett County profile (《格温内特县Gwinnett概况》). Atlanta Regional Commission.
55. Kolaitis, G. (2017). Trauma and post-traumatic stress disorder in children and adolescents (《儿童和青少年的创伤和创伤后应激障碍》). European Journal of Psychotraumatology, 8(sup4), 1351198.
56. Layne, C. M., Greeson, J. K. P., Ostrowski, S. A., Kim, S., Reading, S., Vivrette, R. L., Briggs, E. C., Fairbank, J. A., & Pynoos, R. S. (2014). Cumulative trauma exposure and high-risk behavior in adolescence: Findings from the National Child Traumatic Stress Network Core Data Set (《青少年期累积创伤暴露和高风险行为：来自国家儿童创伤压力网络核心数据集的发现》). Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 6(Suppl 1), S40-S49.
57. Gerson, R., & Rappaport, N. (2013). Traumatic stress and posttraumatic stress disorder in youth: Recent research findings on clinical impact, assessment, and treatment (《青少年创伤压力和创伤后应激障碍：关于临床影响、评估和治疗的最新研究发现》). Journal of Adolescent Health, 52(2), 137-143.
58. Keeshin, B. R., Bryant, B. J., & Gargaro, E. R. (2021). Emotional dysregulation: A trauma-informed approach (《情绪失调：创伤知情方法》). Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 30(2), 375-387.

59. Meeker, E. C., O'Connor, B. C., Kelly, L. M., Hodgeman, D. D., Scheel-Jones, A. H., & Berbary, C. (2021). The impact of adverse childhood experiences on adolescent health risk indicators in a community sample (《不良童年经历对社区样本中青少年健康风险指标的影响》). Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 13(3), 302-312.
60. Dumornay, N. M., Finegold, K. E., Chablani, A., Elkins, L., Krouch, S., Baldwin, M., Youn, S. J., Marques, L., Ressler, K. J., & Moreland-Capuia, A. (2022, October 4). Improved emotion regulation following a trauma-informed CBT-based intervention associates with reduced risk for recidivism in justice-involved emerging adults (《基于创伤知情CBT干预后改善的情绪调节与司法参与新兴成年人再犯风险降低相关》). Frontiers in Psychiatry, 13, 951429.
61. Altheimer, I., & Tobey, A. (2024). Trauma-informed care: Effectiveness on recidivism (CPSI Working Paper No. 2024-06) (《创伤知情护理：对再犯的有效性》(CPSI工作论文第2024-06号)). Rochester Institute of Technology, Center for Public Safety Initiatives.
62. Walter, Z. C., Carlyle, M., Mefodeva, V., Glasgow, S., Newland, G., Nixon, R. D. V., Cobham, V. E., & Hides, L. (2025). Feasibility and outcomes of a trauma-informed model of care in residential treatment for substance use (《物质使用住院治疗中创伤知情护理模式的可行性和结果》). Journal of Substance Use and Addiction Treatment, 169, 209571.
63. Jim Casey Youth Opportunities Initiative. (n.d.). Trauma-informed practice with young people in foster care (Issue Brief No. 5) (《寄养青少年的创伤知情实践》(问题简报第5号)).
64. Zettler, H. R. (2020). Much to do about trauma: A systematic review of existing trauma-informed treatments on youth violence and recidivism (《关于创伤的许多工作：现有创伤知情治疗对青少年暴力和再犯的系统回顾》). Youth Violence and Juvenile Justice, 19(1), 113-134.
65. Thomas, J., & McDonagh, D. (2013). Shared language: Towards more effective communication (《共享语言：向更有效沟通迈进》). The Australasian medical journal, 6(1), 46-54.
66. 共享语言库来源：
- Action on Aces Gloucestershire. (n.d.). Glossary (《词汇表》).
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2019). Adverse childhood experiences (ACEs). Vital Signs (《不良童年经历 (ACEs)。生命体征》).
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). About adverse childhood experiences (ACEs) (《关于不良童年经历 (ACEs)》).
- Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). About child abuse and neglect (《关于儿童虐待和忽视》).
- Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). Risk factors for adverse childhood experiences (《不良童年经历的风险因素》).
- Complex Trauma. (n.d.). Acute trauma (《急性创伤》).
- Figley, C. R., Lovre, C., & Figley, K. R. Compassion fatigue, vulnerability, and resilience in practitioners working with traumatized children (《与创伤儿童工作的从业者的同情疲劳、脆弱性和韧性》). 417-432.
- Los Angeles County Department of Public Health. (2022). Trauma-informed care glossary (《创伤知情护理词汇表》).
- National Fund for Workforce Solutions. (2021). A trauma-informed approach to workforce (《劳动力的创伤知情方法》).

- Pennsylvania Office of Mental Health and Substance Abuse Services. (2020, October). Empowerment through common language in PA: A guide to shared understanding of behavioral health terms (《通过宾夕法尼亚州的共享语言赋权：行为健康术语共享理解指南》). Commonwealth of Pennsylvania.
- Pine Tree Institute. (n.d.). Positive childhood experiences (《积极童年经历》).
- Resilient Georgia. (n.d.). Concept learning card (《概念学习卡》).
- oSubstance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (n.d.). Trauma and violence (《创伤和暴力》). U.S. Department of Health and Human Services.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2023). Trauma-informed care in behavioral health services (《行为健康服务中的创伤知情护理》).
- Trauma Informed Oregon. (n.d.). Glossary of trauma-informed care terms (《创伤知情护理术语词汇表》).
- Trauma Informed Oregon. (n.d.). Trauma-informed care principles (《创伤知情护理原则》).
- UCLA Health. (2021). Study reveals types of positive childhood experiences (PCEs) (《研究揭示积极童年经历 (PCEs) 的类型》).

67. Ginsburg, K. (2018, September 4). Building resilience: The 7 Cs (《建立韧性：7个C》). Resilience.
68. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (n.d.). Practical guide for implementing a trauma-informed approach (《实施创伤知情方法的实用指南》). U.S. Department of Health and Human Services.
69. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (n.d.). Trauma-informed approaches and programs (《创伤知情方法和项目》). U.S. Department of Health and Human Services.
70. Trauma Informed Oregon. (2018, December 12). Original roadmap to trauma-informed care with considerations (《带有考虑因素的创伤知情护理原始路线图》). Trauma Informed Oregon.
71. Missouri Department of Mental Health. (n.d.). The Missouri model: A developmental framework for trauma-informed approaches (《密苏里模式：创伤知情方法的发展框架》). Missouri Department of Mental Health.