**112學年第一學期輔導室活動計畫**   **教師研習活動(二)**

一、活動名稱：淺談創傷知情

二、活動項目：1.報到 2. 淺談創傷知情

三、宣講內容：提升親師生溝通效能

四、活動時間：112年11月9日〈四〉下午13：30 ─ 15：30

五、參加對象：全校老師

六、活動地點：視聽教室。

每個人終其一生都在學習與壓力共處。而我們能夠承受壓力的範圍和程度，會隨著時間、年齡、性格、資源多寡等有所變化，壓力因應的機制是因人、因事、因時而有所不同。以下有兩種常見壓力：

良性壓力促進身體激素分泌、心律上升和韌性提高；容忍壓力則激活了人體的警報器，讓我們進入戒備狀態。

有一種不常見的壓力被稱做「毒性壓力」，發生在遭遇強烈、頻繁或長期的逆境經驗或是創傷事件（如地震、颱風、車禍，或是身心上的侵犯、虐待或壓迫），或者發生的時間在年幼時期，它帶來無力感和絕望，彷彿正處於危機之中，而且我們認為沒有因應它的機制或支持網絡。

當一個人長期處於毒性壓力之下，身體處於長期警戒的狀態，會破壞大腦結構、削弱器官發展，影響情緒調節及壓力適應，引發終生的影響。

「創傷知情」就是從認識人因應壓力的反應開始，更去理解事件帶來的壓力，不能忽視創傷事件所造成的影響！