

創傷後壓力症(Post Traumatic Stress Disorder)

資料室

什麼是創傷後壓力症？

一個人若果親身經歷或目睹嚴重威脅生命安全的事情，如：

- 天災：地震、水災
- 人禍：戰爭、火災、炸彈爆炸、恐怖襲擊如世貿中心遇襲倒塌
- 意外：交通意外、飛機失事、塌樓
- 暴力：搶劫、強姦等

可能會因而產生巨大的心理壓力和不適。

有什麼徵狀？

這些徵狀包括：

- 創傷事件好像重覆重覆再次發生
- 事主逃避那些與創傷事件有關聯的事物。例如：避免經過交通意外的現場、持續性的處於警覺狀態：極度焦慮、敏感、感覺麻木

(一) 情緒方面

情緒轉變包括感覺憤怒、羞恥、疏離、生命無意義，對前途無望。焦慮不安、易受刺激煩躁、或不能表達自己的情緒。

(二) 思維方面

時常思想著那創傷事件，事情發生的片段、影像不由自主的插入腦海，好像事件又再發生一次。這可以在平日清醒時腦海中略過，或發惡夢時、或幻覺中出現。電視、新聞報導等也可以誘發這些思想。反之有部份人無法記起創傷事件。

(三) 身體方面

事主可能處於高度警覺狀態，身體產生壓力反應如出汗、頭暈、失眠、食慾不振等。

(四) 行爲方面

- 逃避與創傷事件有關的場合、活動
- 終止以前喜愛的活動
- 不想見朋友、跟人接觸

問題有多普遍？

- 約於人口中1-1.3%發生
- 而戰爭中的軍人比例會有22-50%
- 強姦的受害者有50%
- 沉船意外生還者有75%

大概有40-70%的人在重大事故發生後約一個月內有這些心理受創傷表現。有約20-40%在一年內仍持續受問題困擾。約15-20%的人問題會延續到2年之久，而這其中一半人會長期受問題困擾。但另一方面，也有不少經歷重大創傷後，會對人生態度改變，會更積極面對社會及退一步海闊天空。

兒童也會有創傷後壓力症嗎？

當然會。例如兒童親眼目擊家庭暴力、父母打架、自殺、性暴力等，也會心理受創。

兒童跟大人的表現有什麼不同？

兒童的心理創傷可以有以下特別的表現：

1. 怕死、怕分離或再遭遇不幸事故，擔心不會長大成人
2. 睡覺特別受影響，睡不安寧，如惡夢、難以入睡等
3. 倒退行爲如遺尿、吸吮手指或倚賴行爲
4. 行爲問題
5. 精神不集中
6. 在遊戲中重覆出現創傷事件
7. 頭痛、肚痛

父母或照顧者受心理創傷、震驚後如表現焦慮、恐懼、緊張等會影響孩子也受感染。令他們覺得世界不安全。好像世界會毀滅一般，因為父母就幾乎是孩子世界的全部。

治療

- 主要是心理治療、處理創傷所引起的情緒、行爲問題。其中以認知行爲治療效果較爲顯著
- 藥物有時可以紓緩部份症狀。例如抑鬱、緊張、失眠等
- 小組：創傷事件發生後，一兩日內，透過小組讓受害者能有機會互相傾吐，發洩情緒、分享經歷
- 透過治療師的輔導，患者循序漸進的能再次接觸以前引起他緊張焦慮而迴避的事物
- 宗教寄託及精神支持