

# 創傷壓力症候群 PTSD

## 壹、何謂創傷壓力症候群

嚴重的危機會對人們帶來強烈的創傷，例如經驗到重大的天災、目擊重要的人死亡或遭受到嚴重的暴力傷害。這些創傷可能使人們產生強烈的創傷壓力反應，即使在危機發生一個月後，仍在思考、感覺、行為表現上呈現出極度的恐懼、無助，亦會持續的逃避與創傷有關的刺激，例如經常努力的逃避與創傷有關的思想、感受、談話，逃避引發創傷回憶之活動、對外界反應減少、對原先喜愛的活動顯著的降低興趣或減少參與、感覺疏離或與他人疏遠、感受情緒的能力減少，尤其是親密關係、感受到前途無望等症狀，此持續對創傷的反應，稱之為創傷後壓力症候群。

## 貳、病程

急性：症狀小於三個月。

慢性：症狀達三個月或更久。

延遲發作：事件的發生及症狀的初發之間至少間隔六個月。

## 參、病因學

一般多是因為強烈的壓力事件，加上個人易感體質所致，與先天基因、氣質、後天環境及先前壓力經驗都可能有關。

## 肆、症狀

1. 創傷事件不斷被回憶。
2. 逃避和創傷有關的刺激或情境。
3. 對環境反應持續在高度警戒的狀態。
4. 此障礙持續超過一個月。
5. 造成重大痛苦或功能明顯損害。

## 伍、該怎麼辦

1. 找一個信任且不會傷害自己的對象，把心理的創傷說出來。
2. 絕對不可用酒精或非法藥物麻醉自己。
3. 避免以傷害自己的方式來達到壓力釋放。
4. 找一個安全環境，讓自己被威脅感降到最低。
5. 閱讀創傷症候群的相關知識，對疾病越認識，可預防症狀加劇及持續的情形。
6. 尋求專業人員的協助。

## 陸、其它協助

### 1. 壓力處理

教導當事人一些因應壓力的技巧--放鬆訓練、呼吸練習、正面的思考訓練和自我對話、自我肯定訓練、思考中斷法。

### 2. 認知治療

很多患者在經歷重大創傷事件後(例如：921大地震、火災、意外...)，家破人亡，於是非理智的思考開始出現，覺得自己對不起死去的親人，出現嚴重的罪惡感。因此認知療法可以改變患者的負面認知，減少患者的非理性負面想法。

### 3. 行為治療

教導患者壓力的因應技巧及肌肉放鬆，然後讓患者回想創傷事件發生的經過，運用壓力的因應技巧來克服情緒痛苦。

### 4. 藥物治療

抗焦慮藥物、抗憂鬱藥物可改善情緒穩定度，減少焦慮，改善心理及生理的症狀。建議於醫師評估下規則服用抗憂鬱劑以減少病情復發。

## 參考資料

秀傳醫院，2017。

[https://www.scmh.org.tw/internet/blog/Dept\\_Preview.aspx?blog=Q0FfSEVfTGVhZmxldHM=&Type=0&Dept=ade644c7-f7fb-4e02-b05b-e107f235f451](https://www.scmh.org.tw/internet/blog/Dept_Preview.aspx?blog=Q0FfSEVfTGVhZmxldHM=&Type=0&Dept=ade644c7-f7fb-4e02-b05b-e107f235f451)