

面對創傷的自助方法

當遇到創傷時，大部份人都會在短期內，暫時性地體驗到類似創傷後壓力症的症狀。這是正常的。而且隨著時間的過去，這些症狀會慢慢減退，只有小部份人因遇到極嚴重的創傷才會診斷為患上創傷後壓力症。對於短暫創傷後的反應可參考以下的舒緩方法：

- 1) 向家人和朋友傾訴有助宣洩情緒，減低焦慮的感覺。
- 2) 找尋發洩體力的方法，例如做運動
- 3) 保持正常及有規律的生活模式，例如作息及飲食定時。
- 4) 找尋舒緩緊張的方法，如冥想、耍太極、聽音樂。
- 5) 切勿濫用藥物或酗酒，因為這些方法會令問題變得更複雜和嚴重。



何時需要專業協助?

如困擾持續或嚴重影響你日常生活，便應考慮尋求專業協助。

專業心理治療

實證心理治療如認知行為治療，呈現治療和減敏感重整治療均能有效治療創傷後壓力症。

對一些患者來說，精神科藥物治療亦有助療程的進展。

總結


一生人中總少不免會遇到災難或創傷，而創傷後的短暫強烈心理反應是極之正常。大部份人都會因親友的關懷而恢復過來，只有小部份人會發展成創傷後壓力症。創傷後壓力症若得不到治療會變成一種慢性心理病症。所以應盡快診斷及接受治療，若延遲診斷及治療會令病情更趨慢性，結果會嚴重影響到工作表現及人際關係。

創傷後壓力症



明愛醫院
臨床心理科編印





什么是創傷後壓力症？


創傷後壓力症 (Posttraumatic Stress Disorder) 是當人經 到一些極度驚恐的情況或災難時表現出來的一種嚴重心理反應。很多不同類形的災難，尤其是一些關乎到生命安危的事件：例如戰爭、性侵犯、天災、意外及虐打等，都可能引至創傷後壓力症。不同年齡、性別、文化的人都可能會受到創傷後壓力症影響。當遇到創傷時，大部份人都會產生一些心理反應：例如感覺到恐懼、憂傷、內咎及憤怒等。這都是一個正常人面對危難時的正常反應，而大部份人都會在短時間內康復過來。只有小部份人會發展出創傷後壓力症的症狀。



創傷後壓力症的症狀

創傷後壓力症的症狀包括以下幾類：

1) 侵擾性症狀



對於患有創傷後壓力症的人來說，創傷時的思想、知覺和影像會在日常生活中侵擾患者，而侵擾性的思念可能在日常的回憶或夢境中突然出現，並且來回地重覆再現。而且這些思念往往帶來一些強烈的情緒。例如：悲傷、內疚、恐懼或憤怒等。有時這些思念或回憶會看似非常真實，令患者誤以為創傷事件又再次發生。



2) 迴避反應症狀

創傷所遺留下的記憶會為受害者帶來不愉快的感覺，所以受害者會盡力迴避一些與創傷事件有關的事物。例如：地方、人物、物件等。在一些極端的情況下，受害者會為著迴避痛苦的記憶及感覺而變得麻木、失去知覺、或將自己從現實中完全抽離。創傷後壓力症的患者亦會覺得自己難於與其他人或親友有正常溝通或情感交流。而麻木或情感的迴避亦可能會破壞他們與親友的關係。結果令患者的生活更難回復正常。而且患者因覺得自己難於表達自己的情感，所以亦往往會拒絕親友所作出的關懷。

3) 精神過敏症狀

患上創傷後壓力症的人會時常感覺到災難會再次隨時降臨到他們的身上。這種容易受傷的感覺會令人變得神經質及時常處於防衛狀態。創傷後壓力症患者亦常會有過份驚愕的反應及做事會過份小心。由於時常處於緊張狀態，他們會難於入睡或睡眠受到干擾，亦會容易發怒和討厭他們身邊的人及自己。緊張的症狀亦包括精神難於集中及記憶力欠佳。



4) 相關症狀

除了以上三種症狀外，創傷後壓力症亦會帶來一些相關的症狀。例如：驚慌、抑鬱、濫用藥物及酒精等。以上的創傷壓力相關症狀會令患者在工作及社交上出現很大的困惑。

