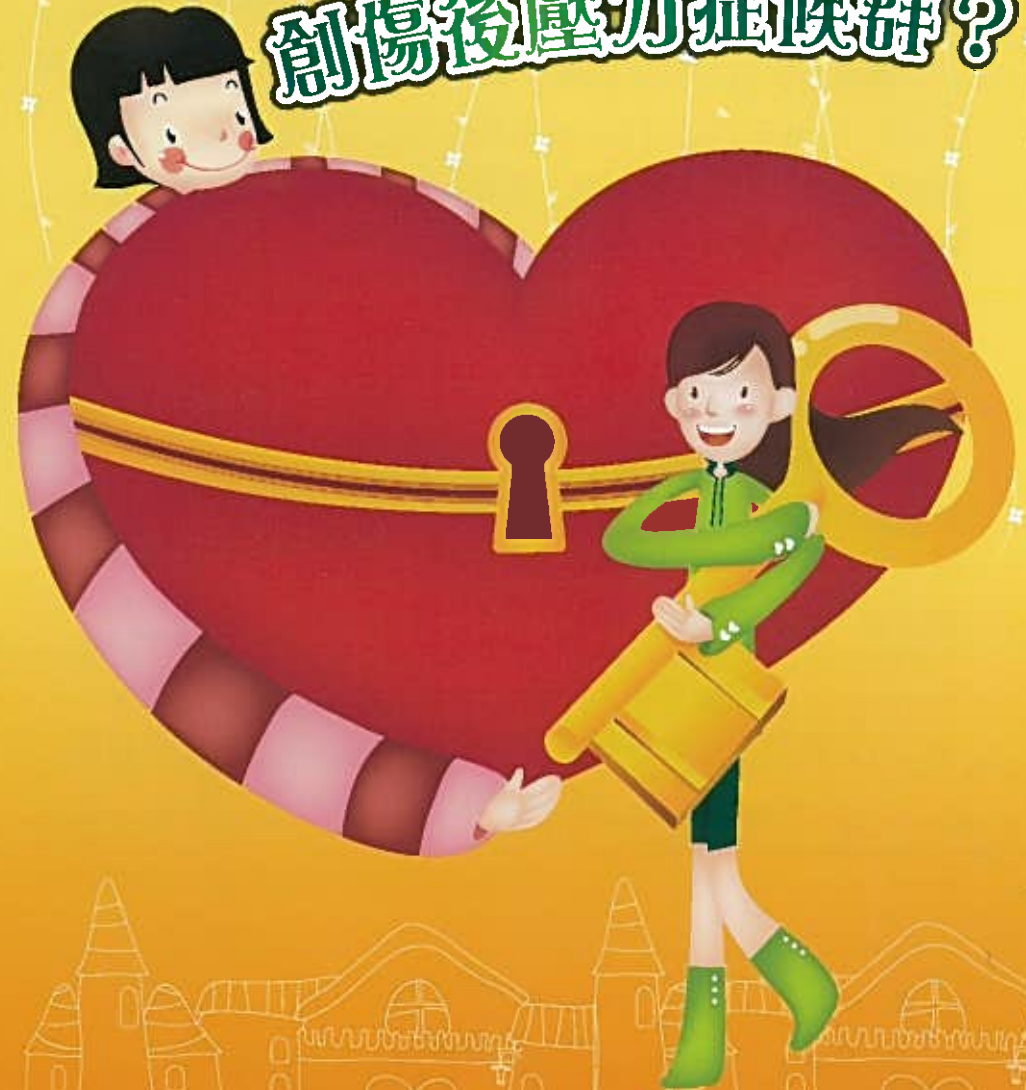


# 創傷？ 創傷後壓力症候群？



臺北市政府衛生局 關心您



臺北市政府衛生局



# 創傷後壓力症候群？

·黃龍杰 資深心理師·

由於最近幾年天災特別多，「**創傷後壓力症候群（疾患）**」或**PTSD**（Posttraumatic Stress Disorder）這個名詞意外走紅，成了報章雜誌上常見的標題或話題。到底這個名詞是什麼意思呢？

一般所謂的「心理創傷」，指的是過度驚嚇造成的後遺症。如果用精神醫學上較嚴格的定義，友情或愛情上遭到背叛還不能算是「創傷經驗」。必須達到人身安全受威脅，或親眼目睹死傷

的悲劇，或突然接獲家人的噩耗，才能稱為「心理創傷」。

因此車禍、刑案、性侵、家暴、兒虐、霸凌、截肢、自殺等等都可能造成本人或親友的心理創傷，一般來說其後遺症有以下三種。



## 1. 「驚」驗重現

- ▶ 心驚的畫面歷歷在目，不時浮現，聲音或氣味揮之不去。
- ▶ 反覆做惡夢。
- ▶ 錯覺「回到當時」（flashback），情緒或行動反應強烈，如身歷其境。
- ▶ 被人、事、物、時、地勾起回憶，觸景傷情，睹物思人，造成身體或心理上的痛苦。

## 2. 逃避或麻木

- ▶ 對於和那件悲劇相關的人、事、時、地、物敬而遠之，退避三舍。
- ▶ 往事不堪回首，故意避而不談，甚至想搬家轉行，遠離傷心地。
- ▶ 創痛太深的情節，選擇遺忘，甚至失去記憶。
- ▶ 不問世事，對重要活動失去興趣。
- ▶ 不想見人，自我封閉，社交退縮。
- ▶ 情感侷限，無喜無愛，有如失魂落魄。
- ▶ 對未來（事業、婚姻、小孩、壽命等）悲觀，失去盼望。



### 3. 神經過敏

- ▶ 難以入眠或熟睡。
- ▶ 暴躁易怒。
- ▶ 無法專注，心神不寧。
- ▶ 如臨深淵，如履薄冰；風聲鶴唳，草木皆兵；怕東怕西。
- ▶ 有如驚弓之鳥，容易嚇一大跳。

以上的創傷反應，十之八九，應該會在幾天到幾週內自然改善，不至於留下嚴重的後遺症，影響工作、學業和社交能力。有時候，我們在聽別人訴說創傷經驗時，也會受到其情緒的感染，出現上述幾組創傷(驚嚇)反應。請您不必驚慌，這種「替代性的創傷」也是普遍常見的，所以，您可以趁機幫親友和自己「常態化」：「『難怪』你會覺得(這樣)或(那樣)……但『不只是你』，別人多少也會。」「我也一樣，他也一樣，大家都一樣。」

這些暫時現象應該稱為「創傷後壓力反應」或PTSR (Posttraumatic Stress Reactions)」可以說是人之常情，短期之內並非病態。

### 什麼狀況需要專業協助？

不過，可能也有十之一二的人受創嚴重，反應特別長或特別強，影響生活超過好幾個月，甚至好幾年，需要特別的追蹤輔導甚至醫療。澳洲心理學會(2009)把這些「高風險群」或「高關懷群」的特徵表列如下：

- 大半時候都感到難過或害怕
- 行為比起受創前明顯改變
- 日常生活有困難
- 人際關係惡化
- 過度飲酒或吃藥
- 容易嚇一跳，或睡不好
- 沉迷往事，走不出來
- 無法歡笑，顯得麻木或退縮

這些人若具備前述三項創傷後壓力症狀，也就是「驚」驗重現：逃避或麻木、神經過敏，超過一個月，而且造成社交、工作或學業能力受損，可能就符合了「創傷後壓力疾患(症候群)」的診斷。但也有人受到創傷之後生病，得到的不是PTSD，而是畏懼症、憂鬱症、解離症、藥物或酒精相關疾患等。





無論如何，這些「高關懷群」都需要你我幫忙留意，轉介心理師或身心科醫師來協助。假如您懷疑親友符合以上的特徵，請和我們聯繫（電話是(02)3393-7885）。我們可以提供電話諮詢，也可以介紹心理諮商或藥物治療的服務給您的親友。

所以整體來說，「創傷後壓力反應」可能多半會自然痊癒，即使少數人後來生病，也不見得發展成「創傷後壓力疾患（症候群）」。



以下提供給您臺北市心理衛生相關資訊，歡迎來電諮詢：

♥ 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

提供心理課程資訊及諮詢服務

諮詢電話：(02)3393-7885

行政電話：(02)3393-6779轉分機11

網址：<http://mental.health.gov.tw>

地址：臺北市中正區金山南路1段5號

服務時間：週一至週五09:00-22:00

♥ 國立臺北護理健康大學

提供高關懷族群心理衛生服務

電話：(02)2822-7101轉分機3236、3274

地址：臺北市北投區明德路365號

服務時間：週一至週五13:00-20:00

♥ 張老師基金會台北分事務所

透過電話、晤談和網路等方式提供大眾輔導諮詢

電話：(02)8509-6180(簡撥1980)

地址：臺北市中山區大直街20巷18號

服務時間：週一至週六09:00-21:00

週日09:00-17:00

♥ 臺北市政府自殺防治中心

整合市府各局處與民間機構等多元化資源，提供全面性服務

電話：1999轉分機8858

行政電話：(02)2321-2730轉分機20

地址：臺北市中正區金山南路1段5號

服務時間：週一至週五09:00-22:00

♥ 行政院衛生署安心專線

24小時服務專線，提供一般民眾自殺防治心理輔導

電話：0800-788995

(諧音：0800-請幫幫救救我)

♥ 財團法人呂旭立紀念文教基金會

提供高關懷族群心理衛生服務

電話：(02)2362-8040

地址：臺北市羅斯福路三段245號8樓之2(捷運新店線台電大樓站2號出口)

服務時間：週一至週六09:00-21:00

♥ 馬偕紀念醫院自殺防治中心

提供高關懷族群心理衛生服務

電話：(02)2543-3535轉分機3680-3

地址：臺北市中山區中山北路2段92號

服務時間：週一至週五08:00-17:00

週六08:00-12:00