

什麼是

# 創傷後壓力症



人面臨災難等重大事件後

可能產生急性壓力症，若持續超過一個月，會演變為創傷後壓力症。

主要症狀包括

易怒、過度警覺、失憶、易受驚嚇、惡夢、失眠、性格大變、情感解離、麻木感、逃避會引發創傷回憶的事物等。

有情緒很正常，但若嚴重影響生活請尋求專業協助



我需要專線、心理資源幫助  
有沒有相關資源



心理諮詢專線

衛生福利部 1925 安心專線  
( 24小時免付費 )

心理諮商資源



心據點

至心快活心理健康學習平台查詢  
聯絡各地衛生局社區心理衛生中心

若有需要，千萬別害怕求助；一起關心身邊的人



# 我有創傷後壓力症 我該如何幫助自己



向醫生或是心理專業人員抒發

感到悲傷、失眠、長期處於生氣狀態，或這些情況嚴重影響日常生活，請尋求醫生或心理專業人員幫助，並請醫生檢查，以確定是否患有其他疾病。

一般對創傷事件的反應會在幾個月後自然改善，不至於留下嚴重的後遺症，甚至影響工作、生活，若其持續過長的時間，就有可能導致精神上的失調，要注意



# 我身邊的人感到哀傷、沮喪 我該如何幫助他



## 陪伴、傾聽

讓身邊的人把情緒感受跟想法說出來，  
若發現有就醫的需求可鼓勵、陪伴就醫。

## 不批判不講道理

傾聽時試著同理對方感受，勿強加自己的  
價值觀於他人身上。

一起用尊重、同理的態度，讓這個世界更加溫柔

