

淺談創傷後壓力症候群

是指當親身經歷、目擊或被迫面對構成身體或生命威脅的意外事件，包括天然災害(如地震、洪水等)及人為災難(如：車禍、暴力、性侵害、戰爭等)而且足以引起強烈的害怕、無助、恐怖的情緒感受。無論是受災、救災人員或是目擊者，都有可能成為此類疾患的患者。



一、創傷後壓力症候群主要症狀：

- (一)重複經歷創傷事件：如出現影像、思想的回憶、反覆夢見、似幻覺的再現事件當時情境，接觸相關情境時帶有強烈生理及心理痛苦。
- (二)持續強烈逃避與創傷相關的刺激：逃避相關的人、事、時、地、物，無法回憶創傷時的重要片段，或減少活動參與，因而疏遠他人。
- (三)持續有警覺度增加的情況：失眠、暴怒、過度警覺及驚嚇反應。

二、治療方法：

- (一)藥物治療：最常使用的藥物為抗鬱劑、情緒穩定劑、抗焦慮劑，可改善憂鬱、焦慮等症狀。
- (二)心理治療：提供認知行為治療運用於生活情境，矯正非理性想法、學習新的因應方式和教導因應壓力的技巧，例如：放鬆訓練、深呼吸、腹式呼吸協助緩解焦慮。



如您對淺談創傷後壓力症候群

內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章_____日期_____

- (三)團體治療：經由相同創傷經驗的成員分享創傷經驗，從團體獲得支持，重新自我統整，提昇自我價值感。
- (四)家族治療：促進家屬提供正向及適當的支持，協助受創者處理危機。

三、預後治療的反應因個人體質、創傷程度、支持系統等因素而有所差異，一般而言，開始服藥 2~6 週，症狀可逐漸獲得改善，但有些病人需更長期的追蹤治療。



參考文獻

- 林育陞(2016)・創傷後壓力症候群藥物治療與心理治療效用之探討・諮商與輔導，3(63)，2-6。
- 黃宣宜、陳美碧(2019)・創傷疾壓力相關障礙之護理・於黃宣宜總校閱，最新精神科護理學(10 版，17-20)・永大。