

淺談創傷後壓力症候群

創傷後壓力症候群(posttraumatic stress disorder, PTSD)，是指當一個人親身經歷、目擊或得知他人經歷一或多件重大創傷事件而造成嚴重傷害，或威脅自己亦或是重要他人的身體完整性，而產生害怕、恐懼或無助，在兒童可能是混亂或激動等情緒反應的特徵性症狀。重大創傷事件包括天災如大地震、土石流、水災，人禍如車禍、被攻擊暴力、強暴，或親人死亡、自己或重要他人被診斷重大疾病等。

創傷後壓力症候群的三種症狀分述如下：

◆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。

◆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。

◆持續有警覺度增加的情況：

失眠、暴怒、過度警覺及驚嚇反應。

創傷後壓力症候群若未接受良好的處理，可能衍生出焦慮症、憂鬱症、酗酒、藥物濫用、反社會行為及自傷自殺等併發症，因此若有出現上述症狀，建議可至身心科門診接受適當治療。另外建議儘量恢復規律生活秩序、安排適當運動，減少壓力源、學習放鬆心情，與親友保持聯繫，多參與社交活動、避免孤立自己。復原之路雖然艱辛，但只要持之以恆，相信自己一定可以度過。