

認識創傷壓力症候群

胡敏華臨床心理師

一. 什麼是創傷壓力症候群?

創傷壓力症候群(英文名稱 Posttraumatic Stress Disorder，簡稱 PTSD)，是指曾經歷過或目睹或知悉某一種事件，此事件超過一般人類經驗範圍，並威脅到自己或他人的生命安全。事件之後造成強烈痛苦、恐懼、無助感，例如嚴重車禍、天災、性侵害、暴力傷害(家暴，目睹)等。更如今年(2021)清明節假期的太魯閣號出軌意外，造成全國極大震驚，更遑論對家屬造成的心理巨大傷害。

二. 創傷壓力症候群症狀：

1. 創傷事件持續反覆在腦中或夢中出現，俗稱闖入式的記憶，創傷記憶來得又快又猛，導致當事人無法承受，瞬間落入情緒深淵中。
2. 有重複經歷此事件的行為或感受，甚至錯覺彷彿回到當時，再次感受痛苦。
3. 當面對類似創傷事件的相關情境、物品會喚起強烈的心理痛苦或生理反應。
4. 開始出現逃避、麻木、恐懼、焦慮、緊張、失眠、過度警覺、對活動失去興趣等現象。

一般而言，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。這些暫時現象(幾週內)應該稱為「創傷後壓力反應」(Posttraumatic Stress Reactions，簡稱 PTSR)」，可以說是人之常情，並非病態。但是如果超過一個月後，上述狀況依然明顯，甚至已經影響生活、人際、學業甚至身體健康等，可能就是罹患了創傷壓力症候群，應優先考慮就醫處理。

三. 創傷壓力症候群的病因：(與大腦作用息息相關)

1. 大腦特定區域過度活化：一個人的情緒激烈起伏，與杏仁核有著密不可分的關係，它像是雷達一樣，會幫我們偵測危險，帶來驚嚇、害怕跟焦慮等負面感受，好讓我們知道什麼時候該逃離現場。經歷過重大創傷事故的人，他們的杏仁核常常過度活化，導致容易受到驚嚇(不一定每次都真的有危險)。
2. 上述區域活化而刺激的壓力賀爾蒙的分泌：杏仁核的過度反應會促使人體產生「皮質醇(Cortisol)」，俗稱壓力賀爾蒙。長期分泌這種激素會對海馬迴形成傷害，影響學習跟記憶的能力(事件之後常常恍神、記不住，無法專心等等)。壓力賀爾蒙也會傷害身體器官，感到生理上的不舒服。

四. 創傷壓力症候群的處理

1. 藥物治療：創傷後壓力症候群的治療，需要身心內科醫師的專業協助，提供個別化的藥物治療規劃，例如以抗焦慮劑來減緩強烈的緊張感。
2. 心理部分：
 - (1) 學習放鬆技巧：創傷後會對外界持續保持警覺，長期下來感到疲累，因此平常要練習養成放鬆的習慣。可練習腹式呼吸方法，或是運動(被證明是極有效方式)。

- (2) 生理回饋治療法：也可至醫院或是心理治療所，接受生理回饋治療 (biofeedback feedback)，訓練身體學習放鬆。
 - (3) 管理情緒線索(reminders management)：當經過某些地方、或是看見某些物品，會再度經歷極大焦慮感，可以考慮先迴避。
 - (4) 練習分享出來：在周遭的親友中若能找到可信任，可邀請對方在較隱密及安靜之處，聆聽自己的心聲，並請對方為您保守秘密。此外，亦可考慮透過寫作、繪畫、音樂等方式表達內在的情緒。也可以尋求更專業的心理治療，處理更深層未知的情緒。
 - (5) 避免有害的方式：例如抽菸、喝酒甚至吸食毒品。
 - (6) 家人或是朋友應學習是時給予安慰與支持，必要時請陪同就醫。
3. 社會部分：媒體需自律，須避免重覆播放創傷畫面，減少整體社會陷入焦慮恐懼的氛圍中。人們也應學習避免過度吸收災難資訊，造成杏仁核不斷活化。

讓我們一起學習平穩度過創傷歷程