

認識創傷後常見的心理反應

謹立中醫師/衛生福利部心理健康司 前司長

一、創傷後症候群 (Post-Traumatic Stress Disorder, 簡稱 PTSD) 常見的心理反應

1. 創傷事件的因素：事件的突然性、暴力程度和對生命的直接威脅都是重要因素。
2. 個人心理和生理因素：個人的應對能力、心理韌性、過去的心理健康狀況和家庭背景等。
3. 生物學因素：某些神經遞質系統（如腦內的去甲腎上腺素和 5-羥色胺系統）的異常可能與 PTSD 的發生有關。
4. 社會支持：缺乏家庭、朋友、社區等支持會增加 PTSD 的風險。

二、何種情況應盡速就醫

1. 情緒持續低落：長期的悲傷、絕望或焦慮。
2. 社會功能受損：難以正常工作、學習或與人交往。
3. 逃避行為：過度迴避與創傷相關的場所或人。
4. 侵入性症狀：頻繁的噩夢、閃回或強烈的情緒反應。
5. 自殘或自殺念頭：出現自我傷害或自殺的想法或行為。

三、如何面對與治療

(一) 面對：

1. 尋求專業幫助：不要猶豫，及早尋求心理健康專業人員的幫助。
2. 建立支持網絡：與家人、朋友和支持團體保持聯繫，分享自己的感受和經歷。
3. 保持健康生活方式：規律作息、均衡飲食和適當運動有助於改善心理狀態。
4. 學習應對技巧：練習正念、放鬆技巧和深呼吸等，有助於緩解壓力和焦慮。

(二) 心理治療：

1. 認知行為療法 (CBT)：幫助患者改變對創傷事件的負面認知。
2. 眼動去敏感化再處理 (EMDR)：通過特定的眼球運動，幫助患者處理創傷記憶。
3. 心理動力療法：深入探討創傷經歷對個人心理的影響，促進情感的釋放和理解。

(三) 藥物治療：

1. 抗抑鬱藥：常用於減輕 PTSD 症狀。
2. 抗焦慮藥：短期使用苯二氮草類藥物可緩解嚴重焦慮。

四、預防創傷後症候群 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) 預防措施

1. 增加應對技能：通過心理教育和應對技能訓練，提高對壓力和創傷的應對能力。
2. 提供早期干預：在創傷事件發生後，及時提供心理支持和干預措施。
3. 建立社會支持系統：促進家庭、社區和社會的支持，助於減少創傷後的心理困擾。
4. 強化心理健康教育：提高對 PTSD 的認識，減少污名化，鼓勵更多人及早尋求幫助。

透過專業的治療和個人的努力，可以逐漸恢復並過上充實的生活。了解 PTSD 的成因、症狀和治療方法，對於個人和社會而言都是至關重要的。