

健康週報

【認識創傷壓力症候群- P. T. S. D】

發行日期：111年04月25日

人生總是有許多意外，經歷過或大或小的創傷後，我們都希望自己能夠走出來，但並不是所有人都這麼幸運，許多人在經歷創傷後，罹患了創傷後壓力症候群（Post Traumatic Stress Disorder, PTSD），長期承受失眠、惡夢、嚴重焦慮…等症狀，而這樣的疾病又會給生活上帶來什麼樣的問題呢?!

921大地震，使得許多倖存者、救難者，甚至是電視前的觀眾，都發生了 PTSD；又例如：台灣爆發口蹄疫，當年參與撲殺豬隻的國軍官兵，許多人因為執行或目睹豬隻的撲殺過程，而發生了 PTSD。創傷後壓力症候群的個案，常會因為**否認**或**害怕再度體驗創傷**，因此**逃避就醫**，我們只有在更加了解這個疾病後，才能對自己，以及旁人的心理健康，有更多的關注與同理，讓更多人能夠順利走過生命中陰暗的幽谷。

P. T. S. D（創傷後壓力症候群）成因

當人在遭遇重大天災、交通意外、犯罪事件（刺傷、射傷、綁架、毆打、凌虐、性侵）或是至親死亡等事件後，就有可能發生創傷後壓力症候群。甚至這些創傷，不一定要是自身經歷或親眼目睹的，有時光是「得知」親密的家人或朋友遭受創傷事件，都有可能引發創傷後壓力症候群。

P. T. S. D（創傷後壓力症候群）的典型症狀

1. **經驗再現**：病人除了做噩夢外，清醒時也可能不斷回想當時事件畫面，造成極大痛苦。
2. **逃避**：在重大事件後，逃避所有和事件相關的事物，例如部分地震後的災民不敢搭電梯，因為上下起伏可能喚醒病人對地震的恐懼。
3. **過度警覺**：只要遇到可能與事件有相關的情境，病人就會極度恐懼、敏感以及神經質。
4. **其他**：病人可能還會合併麻木、恐懼、焦慮、緊張、對任何活動失去興趣等症狀。

P. T. S. D（創傷後壓力症候群）的診斷

主要是做心理評估，並根據病人經歷過的潛在創傷事件去釐清狀況，美國精神病學協會出版的精神疾病診斷和統計手冊也有助於確診此症。

P. T. S. D（創傷後壓力症候群）治療

1. **心理治療**：醫師會教病人如何化解焦慮，並傾聽他們述說創傷經驗，讓病人學習如何面對內心的陰影及恐懼。
2. **藥物治療**：給予適當適量的抗憂鬱及抗焦慮藥物，改善症狀。

P. T. S. D (創傷後壓力症候群) 照護重點

1. **不要**病人說「想開一點」：這些人病人無法控制自己，仍會持續做惡夢、回想當時事件，這種安慰的話甚至會產生反效果，讓他們覺得自己很糟糕、很沒用、更自責，「為什麼我沒辦法想開一點」、「我為什麼不能站起來」。
2. **不要**病人說「會很快好起來」：和憂鬱症病人病人類似，PTSD的症狀也是時好時壞，如果一味向他「保證」會很快好起來，但實際復原進度卻不如預期，或病情出現起伏變化，都會造成病人的心理負擔，認為自己無藥可救，甚至產生放棄治療的念頭。



資料來源：

1. 康健知識庫
<https://kb.commonhealth.com.tw/library/370.html#data-9-collapse>
2. 健康遠見
<https://health.gvm.com.tw/article/61889>

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

