

創傷後壓力反應症

甚麼是創傷後壓力反應症？

當人們親身經歷或目睹重大的創傷性或對生命安全造成威脅的事故時，會產生極大的恐懼和其他心理生理反應。如這些反應延續超過一個月，而又影響到正常生活功能，便成為創傷後壓力反應症。

甚麼是創傷事件？

創傷事件是指那些無法預計，令經歷者和旁觀者感受到生命或人身安全受到威脅的事件。例如：性侵犯、車禍、患上威脅生命的疾病、謀殺、暴力行為、被武器指嚇、恐怖襲擊、戰爭、巨大的自然災害（如龍捲風、暴風、地震和海嘯）、童年時被虐待或目睹家庭暴力。

創傷後壓力反應症的症狀是甚麼？

創傷後壓力反應症的症狀主要有三大類，即重覆經歷、逃避和過敏反應。

第一類：重覆經歷

患者腦海中不自覺地重覆回顧事發情境，甚至感受到當時的聲音、影像和身體感覺。許多人會重覆造有關事件的惡夢。

第二類：逃避

患者會盡力逃避任何與事件有關的人、地和事，為了逃避，他們會改變自己的生活習慣和方式。例如車禍生還者會走遠路而不願經過事發的高速公路。部份患者會有局部失憶，和失去對事件的感覺。

第三類：過敏反應

患者身心經常處於戒備狀態，所以對突如其來的聲音、動作、身體接觸等，會產生過敏和過激的反應，例如晚間容易驚醒、日間顯得緊張和出現驚嚇反應。

除此三類症狀之外，患者一般會有較多焦慮不安，容易憤怒和感到困惑，對活動失去興趣，自覺精神難以集中、感到抑鬱無助。部分患者會出現頭痛、胃痛或其他身體病症。

誰較容易患上創傷後壓力反應症？

不是每個遇到創傷事件的人都會患上此症，很多因素決定一個人是否受到創傷後壓力反應症的影響，以下是其重要的因素：

- ◆ 創傷的範圍與本質：經驗越恐懼，受到的影響就越嚴重。
- ◆ 處理技巧：有較好處理壓力技巧的人，會有較少的病徵。
- ◆ 以往的經驗：曾有較多創傷的經歷會有較大的危險。
- ◆ 當前的壓力指數：生活上已充滿壓力的人，較容易患上創傷後壓力反應症。
- ◆ 支持的方法：若一個人沒有家人與朋友的支持，他們較難康復。
- ◆ 家庭與社交的環境：經歷創傷的受害者會感到羞愧或罪惡感，身邊的親友

如能熱心協助和給予諒解，患者會較大機會復原。