

## 「精神受創後壓迫症」

### Post Traumatic Stress Disorder

困境是人生的一部份。我們大家都要面對艱難的處境，如：憂傷或在個人及專業關係上的衝突，並學習繼續前進。但是有些時候，人所經歷的事，是無法預料及令人崩潰以致對他們帶來嚴重及持續的影響，甚至危害身體的事已經過去很久。有此種經歷的人可能會倒閃及做惡夢，那令他們產生畏懼及恐慌的情境不斷重複地逞現在他們眼前。他們可能在情緒上變得麻木。當此種情形持續超過一個月之久，這種病徵就被診斷為「精神受創後壓迫症」。

「精神受創後壓迫症」(PTSD)是焦慮症的其中一種情況。此病症大概十個人當中就有一個受到影響。這是精神病中最普遍的。兒童及成人均可以患上「精神受創後壓迫症」。此病症可以嚴重至使當事人難以過正常的生活。幸虧，有治療法可以協助「精神受創後壓迫症」病患者的生活回復平衡。

#### **甚麼引起「精神創傷後壓迫症」？**

「精神受創後壓迫症」是由一件涉及真實或恐嚇的死亡或嚴重傷害自己或別人的心理創傷事件激發而起。這些導引的事件被稱為「引發成因」(stressors)，可能由個人或集體所經歷。

遭受個人的暴力欺壓，如：強姦或行兇搶劫、汽車或飛機意外、軍事戰鬥、工業意外及天災，如：地震、颶風都是引發成因能導致人們經歷「精神受創後壓迫症」。在一些個案中，目擊別人遭受傷害或被殺，或知悉密友或家人陷於極之危險的境況中都會引發此病。

#### **「精神受創後壓迫症」的病徵是甚麼？**

「精神受創後壓迫症」通常於創傷事件發生後三個月內開始。然而，有些時候症狀會在多年後才浮現出來。「精神受創後壓迫症」的為期及程度各有不同。有些人六個月內就可以痊癒；但是有些人則需要較長的時間。

此病有三個類別的病徵。第一種是重新經歷事件的發生。這是「精神受創後壓迫症」最主要特徵，並可以在不同情況下發生。最普遍的是當事人對那慘痛的經歷記憶猶新，並重覆地作惡夢及回閃事發過程，以致他或她重活在悲痛中。任何能使當事人想起那慘痛經歷或情況的週年，都會令他或她感到極之不自在。逃避及情緒上的麻木是第二種病徵。前者發生於「精神受創後壓迫症」病患者逃避接觸一些可能會令當事人想起他或她傷痛的事件。在情緒上感到麻木的病徵，一般於事發後不久就開始。「精神受創後壓迫症」病患者可能會脫離朋友及家人，他們也可能會對某些以前所喜愛的活動失去興趣，並且難於感受情緒，尤其與親暱有關的。感受極度的罪咎感也是很普遍。在某些罕有的

Post-Traumatic Stress Disorder  
Chinese

個案中，當事人可能會進入持續數分鐘至數日之久的分離狀態，而在那段期間，當事人相信歷史正在重演，以致他們表現得像事發當時的情形。第三類的病徵涉及睡眠規律的變化及警覺的提高。失眠是很普遍的，而有些「精神受創後壓迫症」的患者感到在工作上或完成任務上難以專注。同時也可以引致侵略性行為的增加。

### 可能伴隨「精神受創後壓迫症」的疾病

「精神受創後壓迫症」病患者可能會倚賴藥物或酒精，也可能會變得憂鬱。在「精神受創後壓迫症」的病發期間，同時患上另外一種焦慮症也很普遍。此外，頭暈、胸口痛、腸胃不適及免疫系統失調都可能與「精神受創後壓迫症」有關。這些病徵時常以單獨病例作治療；若果病患者願意提供一些關於曾受精神創傷經歷的資料，或醫生審查可能的心理創傷，那與「精神受創後壓迫症」的關連才能顯示出來。

### 怎樣治療「精神受創後壓迫症」

藥物能幫助「精神受創後壓迫症」病患者常感受到的憂鬱及焦慮，並能輔助病人重整正常的睡眠規律。

認知行為治療法及集體治療法似乎對「精神受創後壓迫症」病患者較為見效。這些治療法通常由對某種創傷有治療經驗的治療師執行，如：負責強姦個案的輔導員。揭露治療法也是有益的。病患者在受控制的環境下再度經歷受創的過程以面對此創傷。

「精神受創後壓迫症」的起因及治療的研究不斷在進行中。決定那些治療法最適用於治療某類創傷亦正在研究中。

The material in this brochure has been adapted from documents produced by Canadian Mental Health Association.

This brochure can be reproduced as required.

此小冊子的內容採納自加拿大精神健康協會所提供的資料

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region  
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers  
Multicultural Health Brokers Co-op

Phone: (780) 414-6300  
Phone: (780) 424-7709  
Phone: (780) 423-1973

[www.cmha-edmonton.ab.ca](http://www.cmha-edmonton.ab.ca)  
[www.emcn.ab.ca](http://www.emcn.ab.ca)