

創傷之後，認識創傷後壓力症候群 (PTSD)

文/實習心理師 吳佳芃

「意外」，代表的是意料之外的事情，人們多半不樂見意外發生，在意外衝進了穩定的生活之後，我們會用一些方式去應對，想辦法讓自己感覺好一些。然而，並不是所有人都這麼幸運，許多人在意外過後產生創傷，形成了創傷後壓力症候群 (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD)，長期承受失眠、惡夢、嚴重焦慮等困擾，像是在意外中迷了路，走不出來。

可能很多朋友會覺得，PTSD 不會發生在自己或周遭的人身上，但其實它距離我們一直都不遠。1999 年的 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；除了大型的災難，常見的意外與壓力事件，如：經歷車禍、目睹自殺、親人離世、受虐、COVID-19 肺炎疫情等等，都可能在我們心中留下不可抹滅的陰影，因而產生 PTSD。

經歷了相同的事，為什麼有人罹患了 PTSD？有人卻沒事？

大部分的人在經歷重大失落後，並不會發展成這個疾病。一個人是否會發展成 PTSD，受到許多不同因素的影響，影響程度也不盡相同，這些因素包含：基因、神經生物學等。

PTSD 的危險因子會讓一個人「較容易」發展成 PTSD，分述如下：

- ✓ 創傷後壓力症候群 (PTSD) 的危險因子：
 1. 經歷過創傷事件或極端危險的事件
 2. 遭受傷害或童年創傷
 3. 目睹他人遭受傷害或死亡
 4. 感受恐怖、無助或極端害怕
 5. 創傷事件後社會支持不足或缺乏
 6. 曾經有精神疾患病史或藥物濫用紀錄

對於為何會罹患 PTSD，現今的研究還沒有絕對的答案，唯有避免危險因子，才是我們能夠對傷痛防範於未然的方法。

PTSD 的診斷準則如下：

第一個標準為**暴露在創傷事件之下**，可能直接經歷、目睹一種或多種牽涉到死亡、嚴重傷害到身體的事件，知道自己身邊親近的家人、朋友歷經暴力或意外，從媒體中大量的一再經歷，而這些事件造成當事人強烈的害怕與無助感。

這類壓力事件包含強暴和家庭暴力、兒童虐待、亂倫、兇殺、被搶劫、被綁架等蓄意人為傷害；也包含嚴重交通意外和地震、海嘯等天災；而猝死、流產等事件或得知親人患了致死疾病也包含其中。值得注意的是，不僅受害者本人，其受影響的家人、甚至未直接受害的人也都是高危險群的成員，所以像是兇殺案受害者的家人、嚴重天災的倖存者或救難人員都有可能有此壓力症狀。



第二個標準為**產生與創傷事件有關的侵入性症狀**，當事人至少有以下一種反覆體驗壓力事件的狀況，例如：反覆回憶的闖入（包括影像、聽覺、嗅覺的插入性記憶）、反覆夢見（常伴隨揮打性動作、夢話、冒汗、夢中出現攻擊行為，進而影響睡眠狀況）、彷彿再度發生（有一種瞬間經驗再現的重新經歷感）、暴露於類似情境時（如情境氣候類似或事件週年日）心裡會有強烈的痛苦或有生理反應。



第三個為**持續逃避**，至少出現一項逃避的行為，當事人嘗試避開或努力迴避與經驗相關的痛苦記憶、感覺，也避免接近可能引發情緒的相關提醒物（如：相關人、地方、活動等）。

第四部分是**與創傷事件相關的情緒與認知上產生負面的改變**，如：無法記起創傷事件的重要情結、產生誇大的負面信念（「這世界非常的危險」、「這我會永遠失去靈魂」等等）、產生負面的情緒狀態（愧疚、罪惡感）、與他人疏離、無法快樂起來。

第五部分是當事人的**生理警覺症狀**。這是指當事人持續有警醒度增加，如：難以入眠、安眠或惡夢症狀、焦躁不安易怒、難以集中精神或完成工作、過度警戒或有誇大的刺激驚嚇反應等等。

如果以上的症狀已超過一個月，且造成這位當事人的痛苦或影響社交、工作表現，干擾他的正常生活，那他就有可能罹患 PTSD 了。急性的 PTSD 症狀延續三個月便恢復，慢性的 PTSD 就有可能持續三個月以上，而也有一些人是在壓力事件六個月以後才發生症狀的。

PTSD 的預防與治療：

有些朋友就會提出疑問了，「我也多多少少有經歷過以上的一些意外，也確實當下會覺得情緒卡卡過不去，那為什麼我沒有變成 PTSD 呢？」

前面提到了可能罹患 PTSD 的危險因子，以下列出幾個創傷後壓力症候群 (PTSD) 的復原因子，在日常生活中或是發生意外後，讓自己具備這些復原因子，就能減少罹患 PTSD 的風險：

- 尋求他人支持，例如朋友、家人、支持團體
- 感到恐懼時同時有能力有效應變
- 肯定自己面對危險的行動
- 運用正向處理策略在或在創傷事件過後從中學習



面對 PTSD，我可以怎麼做？

- ✓ 進行壓力管理，適度放鬆身心

我們每個人在生活中，無可避免地，都承受著大大小小的壓力。課業壓力、來自父母壓力、同儕相處壓力等等，這些壓力不只會影響生活品質，也與身心健康有密切的關係。長期承受壓力是形成 PTSD 的危險因子，我們可以透過壓力管理，培養抗壓性，增加適應能力。



像是進行時間管理、放鬆練習、藝術活動，培養規律休閒與運動的習慣，讓心情放鬆才能夠思慮清晰地解決煩惱，當你心情不好的時候，通常都用什麼方法調整自己的步調呢？另外也可以透過填寫自我覺察量表，例如心情溫度計、事件衝擊量表，了解自己或關心周遭的人。

- ✓ 讓自己減少暴露在創傷事件的報導中

社會新聞上的意外、綁架或暴力攻擊事件，其實也屬於創傷事件，在重複的報導之下，可能增加發展成 PTSD 的風險。除了規範媒體不要刻意強調、渲染恐懼外，閱聽人也要適時覺察自己的情緒狀態，如果在報導後產生情緒、生理上的不舒服(如心情低落、無力、胸悶等等)，那麼便盡量減少關注相關新聞的頻率。

✓ 尋求專業協助

如果在經歷生命中重大傷痛之後，發現身邊的親友或自己有生理上、情緒上的不舒服，並有上述幾種症狀，除了以上的方法外，也可以向學輔中心裡的心理師尋求幫忙，研究發現心理治療與藥物治療是有效改善 PTSD 相關症狀的管道，藉由醫師評估調整藥物劑量，能良好地控制副作用，減低再體驗、逃避的症狀，因此，應適時尋求身心科醫師的專業協助！

創傷後壓力症候群和我們的距離其實不遠，在現代社會的高度壓力下，加上許多未知天災人禍，每個人都可能成為 PTSD 的受害者。遇上 PTSD 不是因為自己過於「草莓」，而反應了事件對自己生活的重要性，反應了我們所重視的人、事、物，其實也代表著在事件背後我們有著很深很深的在乎與期待。事件可能發生得令人措手不及，但藉由重要他人的支持與療癒的過程，期望這些心中的傷痕能慢慢結痂，成為努力適應的痕跡。



約

資料來源

Medpartner(2019)。創傷後壓力症候群 (PTSD) 的症狀、治療與預防，醫師完整說明。取自：<https://www.medpartner.club/ptsd-introduction/>

簡文英。認識創傷後壓力疾患。取自：

<http://counseling.sa.ntnu.edu.tw/ezfiles/4/1004/img/166/313663066.pdf>