

- 什么是精神病症? 中文
- 什么是瘾癖症? 中文
- 抑郁症 中文
- 躁狂抑郁症
- 产后抑郁症 中文
- 季节性情绪失调
- 焦虑症 中文
- 强迫症
- ▶ 创伤后遗症 中文
- 恐慌症
- 精神分裂症
- 饮食失调与身体形象
- 阿尔茨海默氏病(早发性痴呆症)和其它痴呆症
- 共存病症: 精神病症与使用毒品
- 胎儿酒精系列障碍
- 烟草
- 自杀: 如何察觉警告信号 中文
- 精神病的治理
- 精神病的另类疗法
- 瘾癖症的治理
- 精神病的康复
- 预防上瘾和再染瘾癖
- 减低伤害
- 预防上瘾
- 达到良好的精神健康
- 压力
- 工作场所的精神病症与瘾癖问题
- 老年人的精神健康与瘾癖问题
- 儿童、青少年与精神病症
- 青少年与使用毒品 中文
- 童年性虐待: 一个精神健康问题
- 对精神病症与瘾癖症的偏见与歧视
- 跨文化的精神健康与瘾癖问题
- 失业、精神健康与使用毒品
- 住房问题
- 精神病症和瘾癖症的经济代价
- 精神病症和瘾癖症的个人代价
- 暴力问题
- 应付精神危机和紧急情况
- 精神病症: 家人及朋友可以如何提供帮助 中文
- 就精神病症寻求帮助 中文
- 就使用毒品问题寻求帮助

创伤后遗症

Post-traumatic Stress Disorder

人类适应能力不可思议。但是，一些令人震惊和令人崩溃的情况可能会在事后很长时间内都严重地影响到我们的想法、身体和感觉。如果创伤性事件在事后仍持续影响我们的行为，并在较长时间内对我们的生活造成消极影响，就可能是创伤后遗症的一种征兆。

创伤后遗症，简称 PTSD (post-traumatic stress disorder)，是几种统称为焦虑症的病症之一。焦虑症是最常见的精神障碍，每年都会影响到百分之十二的人口。我们都会在某些情况下感到焦虑，而焦虑也有助于激发和提高我们应付危机的能力。然而，有些人的焦虑却可能会挥之不去，持续下去而得不到纾解，以至于干扰到他们的日常生活功能。

顾名思义，受创伤后遗症影响的人曾在生命中经历过创伤性事件，例如灾难性地震、战争、强奸、车祸或空难、或肢体暴力等。有时，目睹他人受到伤害或被杀或是知悉亲密朋友或家人身处险境，都可能会带来后遗症。理查德是卑诗省的一名救护车急救员，因工作上的重大压力而患上创伤后遗症。起因是他在处理一宗猝死事件时，发现死者是一名自己认识的消防员。

这种事件看来似乎较为罕见，但大约每十二个人当中就有一人会在生命中的某个时候受到创伤后遗症的影响。女性患创伤后遗症的人数是男性的两倍，尽管

其中的原因并不清楚。此外，在加拿大军队中，被调配参与较多军事行动的人员患上创伤后遗症的人数也较多，每年高达百分之五。

创伤后遗症患者经常会想起自己在经历创伤性事件时的惊恐、惧怕与无助等反应，这些征状在患者身上以几种方式持续表现出来。



例如，患者可能会在重复出现的恶梦、闪回(flashback)和侵入性记忆中重新经历创伤性事件，这是创伤后遗症最典型的症状，也往往令人感到最痛苦。触发事件或情况的周年纪念会让患者想起当时的情形，也可能会令人感到极端不安和焦虑。另一种常见的特征是患者的警醒度和焦虑通常较以往更高，可能会使患者过度警惕、睡眠减少、经常处于警戒状态。有些创伤后遗症患者难以集中注意力完成任务，也可能会变得比从前更具攻击性。

或许是为了保护自己免受上述某些症状的强烈精神及身体反应，逃避和情感麻木也是创伤后遗症的特征。患者可能会感到内疚，回避谈论或想到所受的创伤，躲避家人、朋友，对以前喜爱的活动也失去兴趣。他们也可能开始难以产生情绪感觉，尤其是亲密的感觉。在个别病案中，患者会进入游离状态，或者说产生一种从外界看着自己经历某些事情的超然感觉，在认为自己正重新经历事件的时候尤其会有这种感觉。

儿童和成人都可能患上创伤后遗症。创伤后遗症的症状通常在创伤性事件发生约三个月后出现，有时甚至会在多年后才浮现。此外，通常与创伤后遗症共同出现的症状包括抑郁、对药物或酒精产生依赖性或者另外一种焦虑症。

由于近年来有更多关于创伤后遗症的资料面世，预防策略开始得到实施。例如，当校园枪击案这类重大事件发生时，幸存者往往会在事后得到心理咨询，使他们能够应对此类事件。

创伤的类型

Types of Trauma

自然灾害，诸如：

- 飓风
- 地震

罪行

- 强奸或人身袭击
- 破门盗窃、背后遭遇袭击抢劫或持械抢劫

战争

- 军事战斗
- 战争罪行
- 酷刑
- 经常处于警惕状态

严重事故

- 工伤
- 车祸
- 空难

目击上述任何一种创伤性事件

创伤后遗症的警告征兆

Warning Signs of PTSD

人们对创伤性事件普遍有最初的急性压力反应，但值得注意的是，只有少数人会进而产生创伤后遗症。虽然如此，凡感觉不能重新控制自己的生活或有下列征兆超过一个月的人，应当考虑寻求专业援助。

须留意的病征包括：

- 反复出现有关事件的想法或噩梦
- 睡眠模式或食欲发生变化
- 焦虑和恐惧，尤其是接触一些勾起对创伤回忆的事件或情况
- 感到紧张不安、容易受惊吓或变得过分警惕
- 突如其来地哭泣、绝望和无望的感觉或其它抑郁症征兆
- 记忆故障，包括难以记得创伤事件的细节
- 精神涣散，不能将注意力集中到工作或日常活动上
- 犹豫不决
- 易怒或容易兴奋
- 愤怒或憎恨
- 负罪感
- 情感麻木或退缩
- 突然对心爱的人感到过份保护与担忧
- 回避能让自己想到事件的活动、地点或人物

对于那些在最初的急性压力反应后即产生创伤后遗症症状的人，现行有些治疗可帮助他们从创伤性压力下恢复过来。

以小组形式或一对一的认知行为策略尤为成功，因为它们针对的是创伤后滞留的具体恐惧、想法和情绪。一段时间之后，此类治疗能够帮助患者对付创伤，找出解决问题的方法，忘却创伤而迈向痊愈之旅。最终，大多数人都能够坦然面对事件，并能够回忆而不是重新经历创伤性事件。

资料来源

SOURCES

- Autistic Continuum Connections, Education, and Support Site. Glossary. access.autistics.org
- American Council for Headache Education. Glossary. www.achenet.org/resources/glossary.php
- Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2000). *Abnormal psychology: An introduction* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth Thomson Learning.
- Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). *American psychiatric glossary* (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Breslau, N. (2002). Epidemiologic studies of trauma, posttraumatic stress disorder, and other psychiatric disorders. *Canadian Journal of Psychiatry*, 47(10), 923-929.
- BC Partners for Mental Health and Addictions Information. Stress. www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/ENGLISH%20pdf/26%20stress.pdf
- Health Canada. (2002). Anxiety disorders. In A report on mental illnesses in Canada. (Chap. 4). www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miicmmac/index.html
- Health Canada. (2003, September 5). Canadian Community Health Survey: Canadian Forces supplement on mental health. *The Daily*. www.statcan.ca/Daily/English/030905/d030905b.htm
- Health Canada. (1996). Anxiety disorders and their treatment: A critical review of the evidence-based literature. Ottawa, ON: Author. www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mentalhealth/pubs/anxiety/index.html

资料于2006年更新

词汇表

Glossary

焦虑 (Anxiety): 因预觉有危险而感到忧惧、紧张或不安，焦虑的根源在很大程度上都尚未为人所知或认识。

焦虑症 (Anxiety Disorder): 一种失调病症，其患者经历极端焦虑以至于干扰到自己的身体功能。

认知行为治疗 (Cognitive Behavioural Therapy): 认知行为治疗的理念是通过重新评估焦虑症患者的态度、思维模式及对事件的理解，可以改变他们的情绪乃至改善病征。

抑郁症/临床抑郁症/重度抑郁症/重度抑郁障碍 (Depression/Clinical Depression/Major Depression/Major Depressive Disorder): 并非仅仅是暂时或情景性悲伤，而是一种持久而广泛的悲伤或无助感觉，通常伴有体重减轻（或增加）、睡眠障碍、便秘、性功能障碍以及内疚或自责的感觉。

游离状态 (Dissociate States): 一种从外界看着自己经历某些事情的超然感觉，在认为自己正重新经历事件的时候尤其会有这种感觉。

闪回 (Flashback): 突然强烈地重新经历往昔的事件（通常为创伤性事件）。

创伤后遗症 (Post-traumatic Stress Disorder, 简称 PTSD): 一种对生命中经历过创伤事件的人产生影响的焦虑症，患有创伤后遗症的人会不断想起自己在创伤性事件中对惊骇、恐惧和无力感的反应，甚至可能在恶梦、夜惊或一闪而过的回忆中再度经历创伤性事件。

紧张 (Stress): 身体对在任何特定时间对其所提出之任何需求的一种生理反应。这些需求可能来自身体内部（感觉、知觉、态度、信仰），或者来自环境中的某个方面（暴露在高温/严寒、噪音下或是某人对你大声叫喊）。

物质 (Substance): 刻意用来改变血液或行为的一种化学物质（精神活性物质）。也包括人们可能会在无意中接触到的处方药物和毒药、毒素、工业溶剂以及其它媒质，这些媒质对神经系统的影响可能会导致行为或认知障碍。

合作伙伴：

卑诗省焦虑症协会
Anxiety Disorders Association
of British Columbia

卑诗省精神分裂症协会
British Columbia
Schizophrenia Society

加拿大心理健康协会卑诗
省分会
Canadian Mental Health
Association, BC Division

卑诗省瘾癖症研究中心
Centre for Addictions
Research of BC

霍斯儿童心理健康护理
协会
FORCE Society for
Kids' Mental Health Care

杰西的希望协会
Jessie's Hope Society

卑诗省情绪失调协会
Mood Disorders Association
of BC

如有查询，请致电精神健康信息热线卑诗省免费电话：

1-800-661-2121

或电邮：

**bcpartners@
heretohelp.bc.ca**

网址：

heretohelp.bc.ca