

- 甚麼是精神病症? 中文
- 甚麼是上癮? 中文
- 抑鬱症 中文
- 躁狂抑鬱症
- 產後抑鬱症 中文
- 季節性情緒病
- 焦慮症 中文
- 強迫性精神病
- ▶ 創傷後遺症 中文
- 驚恐症
- 精神分裂症
- 進食失調與身體形象
- 阿爾茨海默氏病/早老性癡呆症及相關的癡呆症
- 共存病症: 精神病症與使用毒品
- 胎兒酒精中毒綜合症
- 煙草
- 自殺: 如何察覺警告性信號 中文
- 精神病的治療
- 精神病的另類療法
- 癮癮的治療
- 精神病的康復
- 預防上癮和再染癮癮
- 減低傷害
- 預防上癮
- 達致良好的精神健康
- 壓力
- 工作場所的精神病症與癮癮問題
- 耆英的精神健康與癮癮問題
- 兒童, 青少年與精神病症
- 青少年與服用毒品 中文
- 童年性虐待: 一個關於精神健康的問題
- 圍繞精神病與癮癮的標籤與歧視
- 跨文化精神健康與癮癮的種種問題
- 失業、精神健康與使用毒品
- 居者有否其屋
- 精神病和癮癮的經濟代價
- 精神病和癮癮的個人代價
- 暴力問題
- 應付精神危機和緊急情況
- 精神病症: 家人及朋友可以如何幫助 中文
- 如何幫助精神病患者 中文
- 就服用毒品問題尋求幫助

創傷後遺症

Post-traumatic Stress Disorder

人類的復元能力不可思議。但是，一些令人震驚和令人崩潰的情況可能會在事後很長時間內都嚴重地影響到我們的想法、身體和感覺。如果創傷性事件在事後仍持續影響我們的行為，並在較長時間內對我們的的生活造成消極影響，就可能是創傷後遺症的一種癥兆。

創傷後遺症簡稱 PTSD (post-traumatic stress disorder)，是焦慮症的其中一種。焦慮症是最普遍的精神病。每年會影響百份之12的人口。我們都會在某些情況下感到焦慮，而焦慮也有助於激發和提高我們應付危機的能力。可是，有些人的焦慮卻可能會揮之不去，持續下去而得不到紓解，以至於干擾到他們的日常生活功能。

顧名思義，受創傷後遺症影響的人曾在生命中經歷例如災難性地震、戰爭、強姦，車禍或空難，或身體暴力等創傷性事件。有時，目睹別人被傷害或被殺，或知悉親密的朋友或家人身處險境，都可以造成後遺症。李察是卑詩省一名救護車緊急救護員，工作上的重大壓力使他患上創傷後遺症。起因是他奉召處理一宗猝死的事件時，發現死者原來是一名自己認識的消防員。

這種事件看來似乎較為罕見，但大約每十二個人當中就有一人會在生命中的某個時候受到創傷後遺症的影響。女性患創傷後遺症的人數多達男性的兩倍，儘

管其中的原因並不清楚。此外，在加拿大軍隊中，被調配參與較多軍事行動的人員患上創傷後遺症的人數也較多，每年高達百分之五。

創傷後遺症患者經常會想起自己在經歷創傷性事件時的驚恐、懼怕與無助等反應，這些癥狀在患者身上會以幾種方式持續表現出來。



舉例來說，患者會在夜間重複出現的夢境中、倒敘、侵入性記憶等重新經歷事件。這是創傷後遺症最典型的癥狀，也往往最令人沮喪。觸發性事件或情況的週年紀念會讓患者想起當時的情形，也可能會令人感到極端不安和焦慮。另一種常見的特徵是患者的警覺度和焦慮通常較以往更高，可能會使患者過度警惕、睡眠減少、經常處於警戒狀態。有些創傷後遺症患者難以集中注意力完成任務，也可能會變得比從前更具攻擊性。

或許是為了保護自己免受上述某些症狀的強烈精神及身體反應，逃避和情感麻木也是創傷後遺症的特徵。患者可能會感到內疚，迴避談論或想到所受的創傷，躲避家人、朋友，對以前喜愛的活動也失去興趣。他們也可能開始難以產生情緒感覺，尤其是親密的感覺。在個別病案中，患者會進入游離狀態，或者說產生一種從外界看著自己經歷某些事情的超然感覺，在認為自己正重新經歷事件的時候尤其會有這種感覺。

任何人包括小孩都可能患上創傷後遺症。創傷後遺症的癥狀通常在創傷性事件發生約三個月後出現，甚至會在多年後才浮現。此外，創傷後遺症普遍與抑鬱、濫用藥物、酗酒或另一種焦慮症同時存在。

由於近年來有更多關於創傷後遺症的資料面世，預防策略開始得到實施。例如，當校園槍擊案這類重大事件發生時，倖存者往往會在事後得到心理輔導，以使他们能夠應對此類事件。

創傷的種類

Types of Trauma

天然災難，例如：

- 颶風
- 地震

罪行

- 強姦或身體襲擊
- 爆竊、搶劫、持械威嚇搶劫

戰爭

- 軍事對抗
- 戰爭罪行
- 酷刑
- 經常處於警惕狀態

嚴重意外

- 工傷
- 車禍
- 空難

目擊上述任何一種創傷性事件

創傷後遺症的警告徵兆

Warning Signs of PTSD

人們對創傷性事件普遍有最初的急性壓力反應，但值得注意的是，只有少數人會進而產生創傷後遺症。雖然如此，凡感覺不能重新控制自己的生活或有下列徵兆超過一個月的人，應當考慮尋求專業援助。

要留意的徵兆包括：

- 重複出現與事件有關的思想或噩夢
- 睡眠的模式或食慾的改變
- 焦慮和恐懼，尤其是接觸一些勾起對創傷回憶的事件或情況
- 緊張不安、容易受驚或過度警惕
- 突發性哭泣，絕望、無望的感覺或其他抑鬱的徵兆
- 記憶毛病，包括無法記起創傷事件的細節
- 精神散漫，不能集中工作或進行日常活動。
- 猶豫不決
- 容易憤怒、生氣
- 蘊怒、激動
- 內咎
- 情感麻木或退縮
- 對心愛的人突然過份緊張，害怕家人的安全
- 避開能讓你想起事件的活動、地點或人物

對於那些在最初的急性壓力反應後即產生創傷後遺症症狀的人，現行有些治療可幫助他們從創傷性壓力下恢復過來。

小組形式或單對單的認識行為 (cognitive behaviour) 策略對患者最有幫助，因為它們針對的是創傷後滯留的具體恐懼、想法和情緒。一段時間之後，此類治療能夠幫助患者對付創傷，找出終結事件的方法，忘卻創傷而邁向痊愈之旅。最終，大多數人都能夠坦然面對事件，並能夠回憶而不是重新經歷創傷性事件。

資料來源

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

資料於2006年更新

詞彙表

Glossary

焦慮 (Anxiety)：因預先估計有危險而感到憂慮、緊張或不安，焦慮的根源有很大程度仍未為人所知或認識。

焦慮症 (Anxiety Disorder)：一種失調病症，患者經歷極端焦慮，以致干擾到自己的身體功能。

認知治療 (Cognitive Therapy)：認知行為治療所根據的理念，是藉著重新評估焦慮症患者的態度、思想模式及對事件的理解，從而令到患者改變他們的情緒，以至改善他們的病徵。

抑鬱症/臨床抑鬱症/嚴重抑鬱/嚴重抑鬱症 (Depression/Clinical Depression/Major Depression/Major Depressive Disorder)：並非僅是暫時性悲傷或觸景傷情，而是一種持久而普遍的悲傷或無助感覺，通常兼有體重減輕（或增加）、睡眠障礙、便秘、性功能障礙以及內疚或自責的感覺。

抽離狀態 (Dissociate States)：一種從外面觀看自己經歷某些事情的抽離感覺，尤其在相信自己正重新經歷事件的時候。

閃回 (Flashback)：突然強烈地重新經歷以往的事件（通常為創傷性事件）。

創傷後遺症 (Post-traumatic Stress Disorder, 簡稱 PTSD)：受創傷後遺症影響的人曾在生命中經歷災難性和創傷性事件。患創傷後遺症的人經常會想起自己對那創傷性事件當時的驚恐、懼怕、無助等反應，這些徵狀持續在患者身上表現出來，例如患者會在夜間重複出現的夢境中、倒敘、侵入性記憶等重新經歷事件。

緊張 (Stress)：身體對在某時間對其所提出之需求的一種生理反應。這些需求可能來自身體內部（感覺、知覺、態度、信仰），或者來自環境中的某個方面（暴露在高溫/嚴寒、噪音下或是某人對你大聲叫喊）。

物質 (Substance)：人們刻意用來改變血液或行為的一種化學物質（精神活性物質）。也包括人們可能會在無意中接觸到的處方藥物和毒藥、毒素、工業溶劑以及其他物質，這些物質會對神經系統產生影響，可能會導致行為或認知障礙。

合作夥伴：

卑詩省焦慮症協會
Anxiety Disorders Association of
British Columbia

卑詩省精神分裂症協會
British Columbia Schizophrenia
Society

加拿大心理健康協會卑詩
省分會
Canadian Mental Health
Association, BC Division

卑詩省癮癮研究中心
Centre for Addictions Research
of BC

霍斯兒童心理健康護理
協會
FORCE Society for Kids' Mental
Health Care

耶西的希望協會
Jessie's Hope Society

卑詩省情緒病協會
Mood Disorders Association of BC

如有查詢，請致電
心理健康資訊熱線

卑詩省免費電話：

1-800-661-2121

或電郵：

**bcpartners@
heretohelp.bc.ca**

網址：

heretohelp.bc.ca