



NAMI

National Alliance on Mental Illness

創傷后壓力心理障礙症

Post-Traumatic Stress Disorder

全美精神疾病聯盟

創傷后壓力心理障礙症是焦慮症的一種，它常在一個人經歷了創傷性事件所引起的極度恐懼、無助或恐怖后發生。創傷后壓力心理障礙症可以由親身經歷的創傷所引發（如強姦、戰爭、自然災害、虐待、嚴重事故和囚禁），也可能由耳聞或目睹的暴力或悲劇性事件所引發。

任何人經歷這些事件后都會有短期的焦慮或憂鬱，但創傷后壓力心理障礙症的患者會不斷地在意識上重復經歷該創傷性事件，避免接觸與該事件有關的人、想法或情形，並有情緒過於激動的症狀。患者會經歷這些症狀超過一個月，並且生活能力低於事發前。此症症狀通常在創傷性經歷后的三個月內出現，但有時也會在數月后甚至數年后出現。

研究顯示全國人口的百分之二至百分之九有不同程度的創傷后壓力心理障礙症。然而，如果一個人在幼年時經歷數次創傷性事件 - 尤其是長期或反復的創傷，患有此症的可能性會大大增加。

症狀

此症的症狀個人差異很大，但它們大致分為三類：

再體驗創傷。患者經常重復回想起創傷的事件，並可能伴有噩夢，這些回想與噩夢對患者的生活造成侵擾。有些患者還會經歷事件的回閃、幻覺或其它如同事件再次發生的生動感受。當某些物件或情形勾起對創傷事件的回憶時，有些患者在心理或生理上會有極大的痛苦。

避免接觸。許多患者會一直回避任何能勾起他們對創傷事件回憶的事物，如避免想到、感受到或談到該事件，或逃避令他們想起該事件的一切活動、地方或人物。有些患者則顯得反應遲緩，如記不起創傷的細節，對以往重要的活動不再感興趣，感覺與他人疏離，情緒顯得單一，以及對前景心灰意冷。

生理警覺度增加。該類症狀包括失眠或嗜睡，易怒或暴怒，難以集中注意力，變得異常警覺或警戒，以及易受驚嚇。

值得注意的是，許多創傷后壓力心理障礙症的患者會用酒精或毒品來試圖自我醫治。此症的患者還會有比常人高的自殺風險。

治療方法

目前有一系列針對創傷后壓力心理障礙症的治療方法，治療效果因人而異。心理治療、藥物治療或兩者結合都是有效的治療方法。

行為治療。著重於患者學習放鬆和應對的技巧。該治療方法通常讓患者多接觸其所懼怕的情況，以至患者對該情況的敏感度減低。

認知治療。是讓患者認識到自己的思維模式，從而學習如何減少負面和無建設性的想法。

小組治療。幫助患者認識與他們自己有相似病情的人，讓他們知道自己的恐懼和感受並非罕見。

藥物治療。常與心理治療結合使用。抗抑鬱藥和抗焦慮藥可以幫助減緩創傷后壓力心理障礙症的症狀，如睡眠問題（失眠或噩夢），抑鬱和急躁。

康復

大多數創傷后壓力心理障礙症患者通過採用適合他們自己的治療方案 - 包括有效的藥物治療和其它治療，症狀得到了明顯緩解並走上成功的康復之路。