

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：
<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/mentalhealthproblems/posttraumaticstressdisorder/posttraumaticstressdisorder.aspx>

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務：	2466 7350
社會福利署熱線：	2343 2255
香港心理衛生會健康諮詢服務：	2772 0047
衛生署中央健康教育熱線：	2833 0111
香港精神健康家屬協會： 九龍中央郵箱72368號（傳真：2760 4407）	

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 12/2006

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

青山醫院精神健康教育 《關懷援助·垂手可得》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

〈此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。〉

創傷後遺症

序言

《譯者註：又名「創傷後壓力疾患」、「創傷後應激障礙」、「創傷後壓力症」》

在日常生活裏，每個人也可能會遇到沖擊，恐懼和一些難以控制的事情。我們有可能遇到交通意外，成為被襲擊的受害者，或目睹意外的發生。基於工作性質的關係，警察，消防員及救護員，因常接觸一些恐怖的場面，比較容易過上的情況。軍人被槍擊或親睹同伴被殺害就是其中一個例子。

有很多人，在遇到以上情況後，會自行恢復過來，不需要其他協助。但是亦有創傷後的反應維持很多個月或甚至年。這便是所謂的創傷後遺症。

這一份小冊子便是針對一些曾經遇過或身邊朋友曾遇過的經歷的人而設的。

創傷後遺症是怎樣開始的？

任何能造成精神創傷的事也可引致創傷後遺症。當人認為會受到傷害，生命被受威脅，或在任何情形下眼見親朋或他人的離去或受傷，也可造成創傷後遺症。造成創傷的事情通常包括：

- 嚴重交通意外
- 軍事戰鬥
- 個人暴力襲擊如強姦，身體攻擊，虐待，搶劫，被綁架
- 被挾持做人質
- 恐怖襲擊
- 戰犯
- 天然或人為災難
- 被診斷患有生命危險的疾病

還有，當聽聞有關親友的突然離去或突如其來的傷亡，也可產生創傷後遺症。

創傷後遺症是在何時開始？

一般可在創傷事件發生後數星期或數月內發生。極大部分都在半年內發生的。

甚麼是創傷後遺症呢？感覺又會如何？

很多人在創傷後會受悲傷困擾，情緒低落，焦慮，罪惡感及憤怒。除了以上可理解的情緒反應，還會出現以上三種主要的徵狀：

(一) 回閃及夢魘

患者會不斷發生回閃及以為自己仍活在創傷事件中。這種情況均可透過日間的回閃及晚間的夢魘發生。這種情況可令患者感到自己仍真實地再次活在創傷事件中。令患者腦海中感到恐懼、冒汗、聲音、氣味，甚至痛楚都歷歷在目。

一些雞毛蒜皮的事情也能觸發到回閃。例如曾在下雨天遇到車禍受傷，在每逢下雨天也觸發回閃。

(二) 逃避及感情麻木

可能事件的重溫令患者實在太不安，他們會刻意令自己分心，例如故意令自己忙碌。不斷埋首於工作，或投入自己的興趣，如專心於填字遊戲，令自己非常忙碌。患者亦會逃避所有能令自想起創傷的事件裏的人和物，盡量也不提及創傷事件。

患者亦可能將傷痛的感覺扮成已痊癒了一樣，把傷痛的情緒處理成麻木及失去了感覺一樣。患者會逐漸疏遠別人，或減少與人溝通，亦因此令身邊的朋友或同事感到難以與患者相處。

(三) 處理戒備狀態

患者會長期處於戒備狀態，從而避開危機。患者亦不能放鬆自己。這是過度警戒。患者會常感到焦慮和難以入睡。周邊的人會感覺到患者容易惱怒及容易過度焦慮。

其他徵狀

面對壓力下的情緒反應通常有以下表現：

- 肌肉疼痛
- 腹瀉
- 不正常心跳
- 頭痛
- 感到驚恐及恐慌
- 沮喪，憂傷
- 服用過量含酒精飲品
- 服用藥物（包括止痛藥）

為何創傷事件令人震驚？

創傷事件會逐漸削弱我們視生命為公平和安全的價值，令我

們清楚看見生命是脆弱的。創傷後遺症的徵狀是死裏逃生者的其中一種正常反應。

是否每個人也會因創傷事件後產生創傷後遺症？

不是的！

但差不多每一個人也會有創傷後壓力徵狀，通常會維持大約一個月左右。這是由於這樣可以幫助人們明白自己所遇到的經歷，這是急性壓力反應。但通常在約數星期後，很多人也會慢慢接受所遇到的經歷及與此同時，壓力的徵狀也會逐漸消失。

但不是每一個人都這樣幸運。每三個人中，就有一個會是壓力徵狀持續下去，彷彿在創傷過程中停滯不前一樣。創傷後的壓力，雖然很普通，但若持續的話，便會形成創傷後遺症了。

甚麼令創傷後遺症惡化？

愈是嚴重的創傷事件，愈容易形成創傷後遺症
嚴重的事件通常是：

- 突如期來和不能預測的
- 長時間的
- 身陷困境而又難以逃脫
- 人為的
- 導致大量死亡的
- 導致手足殘缺的
- 涉及小童的

甚麼是普通平常的壓力？

- 每個人也會時常感受到壓力。不幸地，壓力這個詞語是指兩種不同的情況：

- 由內在感受到惶恐、焦慮、緊張及負荷；或由生活上問題而導致的感覺；可以是在工作上、關係上、也可以因經濟問題而引致的。

- 與創傷後遺症不同，我們每日也會遇到以上的問題，這是正常生活的一部份，也會帶來焦慮，沮喪，厭煩，疲勞及頭痛。這些徵狀也會令身體變差，例如胃潰瘍和皮膚問題。這些病痛也會令人討厭，使人煩惱的，但他們絕對不同於創傷後遺症。

為何會產生創傷後遺症？

到現在仍未有肯定的答案。但有幾個可能性可解釋引致創傷後遺症的出現：

心理因素

- 當我們受驚時，會清楚記著當時的情況，縱使這是令人苦惱的，但這會幫助我們明白發生了的事，長遠來說，亦會幫助我們熬過這經歷而幸存的。
- 「回閃」現象，就是在腦裏把事情重溫，會強迫我們去回想和明白事情的發生經過和究竟是甚麼一回事。我們可以決定怎樣去應付面對它。一段日子後，重溫時也不會是悲傷苦惱的了。
- 記著創傷的經歷是疲倦及令人煩厭和苦惱的。迴避及麻木面對會使重溫片段的次數變成可以在控制範圍內。
- 保護意識的產生是指如下次發生危機時，可以有更快，更適當的反應去面對，就如地震災難後的生還者更能應付以後的地震一樣。這也令我們有勇氣去應付災難危機後的事情。
- 我們毋須經常回想這件事，只需在必要時，例如當我們再遇上類此的事發生時才回想一下。

生理因素

- 當我們受到壓力時，身體會釋出一種叫腎上腺素的荷爾

蒙。它會令身體進入戒備狀態。當壓力消失，腎上腺素釋放的份量也會隨之而減少，回復正常。在創傷後遺症下，因腦內還活生生的記著創傷的事情，使腎上腺素維持在高份量。這樣會使患者感到緊張，慌張，易惱怒，不能放鬆及不能有好的睡眠質素。

- 腦部的海馬體是負責處理記憶的。高水平的腎上腺素能令腦部暫時不能正常工作，有如燒掉了保險絲一樣。所以就有回閃和惡夢的出現。假如壓力退卻了，腎上腺素回復正常水平，腦部能夠作出修補。那些不快的回憶就能回復到正常的運作處理，回閃和惡夢就能逐漸消失。

如何可以知道我已經克服了這個創傷經歷呢？

當你可以：

- 想起這件事而不感到難過時
- 不再經常感到有心理威脅時
- 不再在不適當的時候想起這事時

為甚麼會不察覺「創傷後遺症」呢？

- 我們都不想提起不愉快的經歷。
- 我們也許不想承認徵狀，因我們不想被看作是弱者或精神出了問題。
- 醫生和治療人員都是凡人。他們也會在談及恐怖可怕事件時感到不安的。
- 患上「創傷後遺症」的人通常覺得下列的相關問題是較易說出來的一頭痛、睡眠問題、煩躁不安、抑鬱、緊張、物質濫用、家庭或工作問題等。

怎樣知道自己患了創傷後遺症？

是否有過以上提及的不快經歷？假若有的話，而你有沒有：

- 親歷其境的記憶，回閃和惡夢？
- 刻意避開一些可能勾起回憶的事情？
- 感覺變得麻木？
- 食慾增加了，或增加了酒精和藥物的份量？
- 感到煩燥，及長時間處於高戒備狀態？
- 難於控制情緒？
- 很難與人相處？
- 刻意令自己忙碌？
- 情緒低落或身心疲憊？

要是以上種種都發生在事發後六星期內發生，而這些感覺在慢慢地減退，都是正常的適應。

但是，若這些感覺維持達六個星期以上，而又沒有減退的跡象，就應與醫生傾訴。

兒童也會患上這一症狀

創傷後遺症可以任何年齡出現。幼童會有一些惡夢，而內容會和那不快經歷相若，或演化成夢見怪獸一樣。

他們常會在遊戲間再一次有那創傷的感覺，如曾遇嚴重交通意外的兒童會在玩一些玩具車時，重想起交通意外，不斷重演當時的情況。

有些兒童更會失去以往的興趣，甚至會難以相信自己會長大成人。他們常會出現胃病和頭痛的徵狀。

如何處理創傷後遺症？

想幫助自己便要：

- ✿ 如常一般生活
- ✿ 不要改變生活模式
- ✿ 與可信賴人士傾訴
- ✿ 做一些輕鬆運動
- ✿ 照常工作
- ✿ 適量運動
- ✿ 重遊意外地點
- ✿ 與家人和朋友會面
- ✿ 小心駕駛，因你的集中力較差
- ✿ 凡事小心，因此時較易出意外
- ✿ 見醫生
- ✿ 要存有可痊癒的希望

不要：

- ✿ 怪責自己及產生自卑感—創傷後遺症不是弱者表現。這是常人在遇上可怕經歷後的正常反應
- ✿ 收藏著悲傷—不要隱藏心事，創傷後遺症是可以有效治療的
- ✿ 迴避提及那件意外事件
- ✿ 預期傷痛的記憶可立即忘記，因它會在一段時期內仍影響你的
- ✿ 自視過高，在這適應期內放鬆一點罷
- ✿ 避開他人
- ✿ 過量的咖啡，吸煙或飲酒
- ✿ 刻意使自己過倦
- ✿ 忽略正常餐數
- ✿ 獨自去旅遊散心

甚麼事情會影響進展？

你可能發覺其他人：

- ✿ 不讓你提及那意外
- ✿ 迴避你
- ✿ 對你生氣
- ✿ 覺得你是弱者
- ✿ 怪責你

這些都是其他人保護自己想起那件可怕恐怖的意外，但這不會對你有幫助的，因那會令你失去把那事情向他們傾訴的機會。

你會覺得很難於對他人啓齒。一件創傷的事情會令你覺得不真實，像在迷糊夢中。要是你不能記起，難以用言語形容，或難以明白時，你會覺得更難去處理。

治療

就如創傷後遺症包括生理和心理因素，所以治療亦從這兩方面著手。

心理治療

- ✿ 所有有效治療創傷後遺症的方法都著重於創傷事件所產生的症狀，而不是你過往的生活。你不能改變或忘記過往已發生的事，但你可以學習從不同角度去看這件創傷事件，這個世界和你的生命。
- ✿ 你需要盡你所能去記起所發生的事而不被驚慌和不安所支配。這些治療會幫助你用言語表達那些創傷經驗。通過記起這些事情，重溫它和理解它，你的思想能重新正常運作，把那些記憶儲存一角或處理其他事情。
- ✿ 當你重新開始感到安全和能夠控制自己的情緒，你便不會再像以前一樣避開那些記憶。對於那些記憶，你能夠獲得更多的控制權，你只會在願意時去想起這些事情，而不會突如其來的在你的腦海中出現。

- 所以這些治療都要由此方面的專家主導，治療節數最少每星期一次，由同一位治療師主持，而整個治療需持續八至十二個星期。雖然這些治療每次需時一個小時，但有些時候可增至九十分鐘。
- 『認知行為治療』是一種常用的治療方法，去幫助你學習用不同的角度去思考你的回憶，令它減少痛苦和較易控制。很多時候，這治療方法還包括鬆弛技巧來幫助你忍受那些創傷事件所帶來的不安。要獲得這些資料，請看『認知行為治療法』的單張。
- 『眼動減敏和重組』是一種利用眼動的技巧幫助腦袋去處理回閃現象及理解創傷事件。聽來可能有點奇怪，但它經證實是有效的。
- 『小組治療』包括一種有相同或類似的創傷經驗的人分享。事實上其他組員都曾經歷過相似的遭遇，這令你更容易談論你所發生的事情。

藥物治療

血清素(一種抗抑鬱藥)能夠減低創傷後遺症的症狀及減輕抑鬱症狀。這些藥物都需經醫生處方。

雖然這些藥物不致令人昏昏欲睡，但有些人會有副作用。如於短時間內急促停服，會令人產生不適的症狀，因此劑量需要逐漸減少。如它們有效，你應服用約十二個月。在開始服藥不久，有些人會感覺到緊張、坐立不安、有自殺傾向。這些感覺在數日後會過去，但你應定時去覆診。

如上述藥物對你沒有幫助，其他三環素抗抑鬱藥或MAOI抗抑鬱藥也可能有用。如需要其他資料，請看『抗抑鬱藥』單張。有些時候當你困擾得失眠或難以清晰思考時，一些可以減低焦慮的藥物可能有用。這些藥物通常不宜服用多於十天以上。

身體集中治療

這些方法可控制創傷後遺症所帶來的不安，也可減少過度反應或感到經常謹慎小心。這些治療包括物理治療和骨骼學，亦有些輔助性的治療，如按摩，推拿，反射治療，瑜伽，冥想和太極。這些方法全都何以令你放鬆自己和處理壓力。

治療方法的成效

直至現在，證據顯示『眼動減敏和重組』，心理治療，認知行為治療和抗抑鬱藥都是有效的。但是沒有資料顯示那一種方法較其他的好，現時也沒有證據顯示其他心理療法或輔導方法對此症有效。

最先採用那一種方法？

英國National Institute for Clinical Excellence (NICE)的守則建議儘可能在使用藥物治療前，先採用一些集中處理創傷事件的心理治療(如認知行為治療或眼動減敏和重組。)

給朋友親人和同事

應：

- ☑ 留意行為上的改變，如工作表現較差、緩慢、較多病假、小型意外。
- ☑ 留意有否憤怒，抑鬱，失去興趣，喪失集中能力。
- ☑ 給予時間讓創傷幸存者說出事件始末
- ☑ 詢問一些較簡單的問題
- ☑ 讓他們說話而不要中途插嘴或利用你自己的經驗作例子

不應：

- ☒ 告訴生還者你知道他們的感受—你其實並不知道！
- ☒ 告訴生還者他們還幸運地生存著—他們會慚怒！
- ☒ 減低這些經驗的影響力，例如：「這都不是太壞！」
- ☒ 建議他們只需控制自己，振作起來