

创伤后压力症

创伤后压力症是什么？

当我们经历或目睹创伤性事故（例如天灾、火警、交通意外、被劫、被袭击、家庭惨剧等），身心安全受到严重威胁或伤害，我们可能会产生一些压力反应，如感到不安、惊恐等（可参考本科单张 <危急事故. 压力处理>）。若困扰情况持一个月或以上，并严重影响日常生活，就有可能发展成创伤后压力症。

创伤后压力症的征状：

1. 反复并不能自控地出现与创伤事件有关的回忆，包括：
 - 1.1 创伤事件的片段不能自控地在脑海反复浮现
 - 1.2 反复出现与创伤事件有关的恶梦
 - 1.3 仿佛再次经历创伤事件
 - 1.4 触及与创伤事件有关的事物、情景时，会感到强烈的情绪困扰，或引起强烈的身体反应（如心跳加速、冒汗等）

2. 持续避开与创伤事件有关的事物及情境，包括：
 - 2.1 避开有关的记忆、想法和感受
 - 2.2 避开有关的事物、活动、地方或人物

3. 思想或情绪出现负面改变，包括：
 - 3.1 无法记起创伤事件的重要部份
 - 3.2 对自己、他人甚至世界有负面的看法（例如：我是坏人、没有人可信赖得过、世界充满危险等）
 - 3.3 认为自己或他人要为创伤事件负责
 - 3.4 有强烈的负面情绪（例如：惊恐、不安、愤怒、内疚等）
 - 3.5 对喜爱的事情、活动失去兴趣

3.6 感到与别人疏离或隔绝

3.7 难以感受正面情绪（例如：开心、满足、关爱等）

4. 警觉性或身体行为反应出现明显转变，包括：

4.1 烦躁或易怒

4.2 鲁莽或有自毁行为

4.3 过份警觉

4.4 容易紧张或受惊

4.5 难以集中

4.6 难以熟睡或入睡，早醒或容易惊醒

有关创伤后压力症的研究资料

无论成年人或儿童，男性或女性，在经历创伤事故之后都有可能出现创伤后压力症。根据以外国的研究数据，在一般人口中，终生病发率约 8%，即一百人中，大约有 8 个人在一生中曾出现创伤后压力症；女性的病发率比男性高。有关数据显示，约有 5 成的成人患者在创伤事件后三个月会痊愈，但亦有患者的征状会持续超过一年或更长时间。

创伤后压力症可以治疗吗？

创伤后压力症经过适当和专业的治疗是可以痊愈的，有效的治疗方法包括有心理治疗及药物治疗，常用的心理治疗包括针对创伤记忆和反应的治疗，如认知行为治疗、眼动减敏治疗（EMDR: Eye Movement Desensitization Reprocessing）等。

若你发现自己、家人或朋友有以上的征状，请不要迟延，尽快正视问题，积极寻求专业人士例如社工、临床心理学家或医生的协助。

临床心理服务

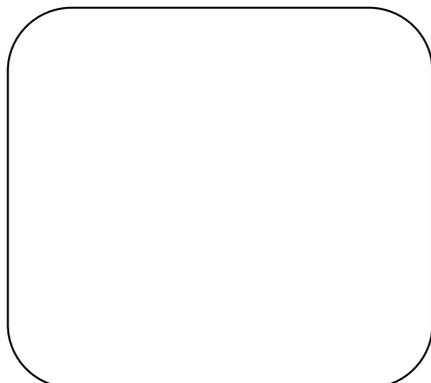
社会福利署临床心理服务科的心理学家为经历创伤事故的人士提供解说、咨询服务、心理评估及心理治疗。

有需要人士可透过社会福利署综合家庭服务中心的社工转介到本科。

社会福利署热线：23432255

社会福利署网站：<http://www.info.gov.hk/swd>

本区综合家庭服务中心



Reference:

精神疾病诊断与统计手册第五版，美国精神医学学会，2013年
(Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders, 5th Edition,
American Psychiatric Association, 2013)