

## 臨床心理服務科

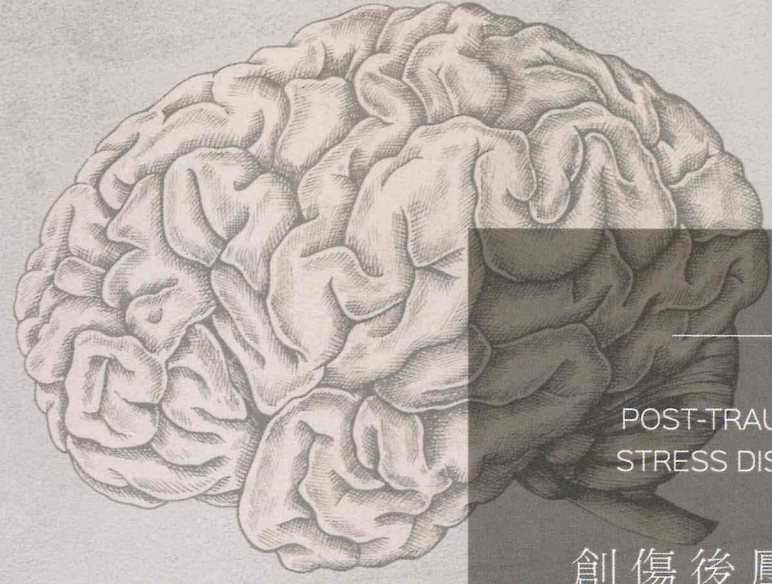
社會福利署臨床心理服務科的心理學家為經歷危急事故的人士提供解說、諮詢服務、心理評估及治療。

有需要人士可透過社會福利署綜合家庭服務中心的社工轉介到本科。

社會福利署熱線: 23432255

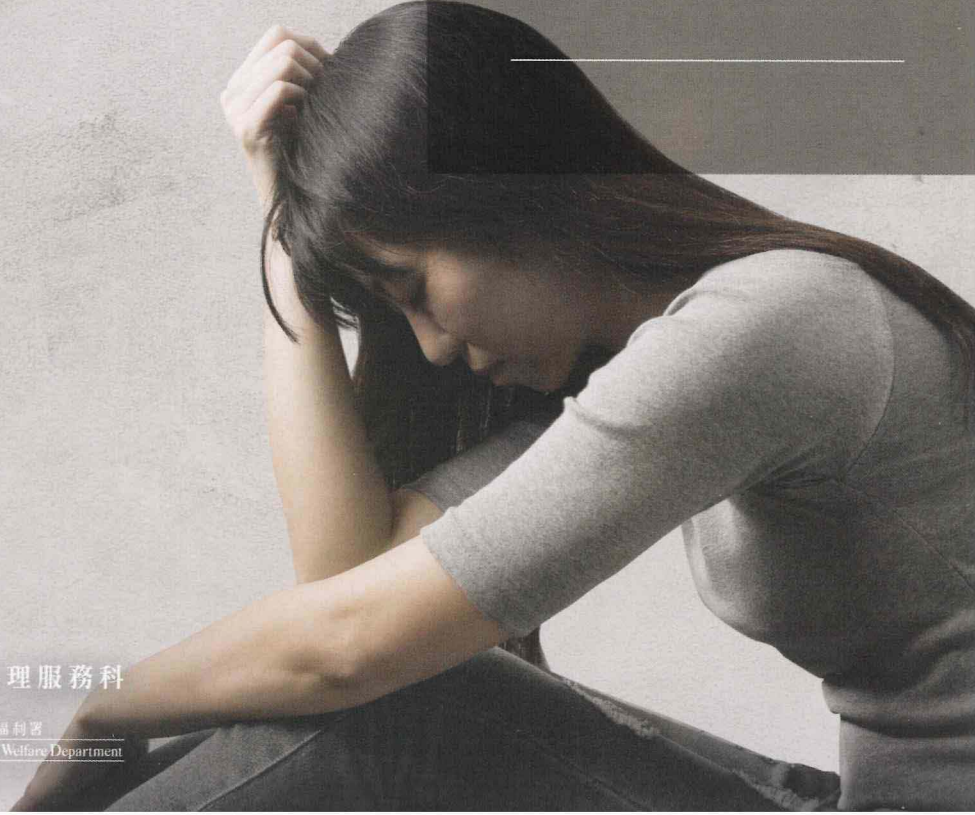
社會福利署網站: <http://www.info.gov.hk/swd>

臨床心理服務科



POST-TRAUMATIC  
STRESS DISORDER

創傷後壓力症



## 創傷後壓力症是什麼？

當我們經歷或目睹創傷性事故（例如天災、火警、交通意外、被劫、被襲擊、家庭慘劇等），身心安全受到嚴重威脅或傷害，我們可能會產生一些壓力反應，如感到不安、驚恐等（可參考本科單張〈危急事故.壓力處理〉）。若困擾情況持續一個月或以上，並嚴重影響日常生活，就有可能發展成創傷後壓力症。

## 創傷後壓力症的徵狀：

反覆並不能自控地出現與創傷事件有關的回憶,包括:

- 創傷事件的片段不能自控地在腦海反覆浮現
- 反覆出現與創傷事件有關的惡夢
- 彷彿再次經歷創傷事件
- 觸及與創傷事件有關的事物 / 情景時，會感到強烈的情緒困擾，或引起強烈的身體反應（如心跳加速、冒汗等）

警覺性或身體行為反應出現明顯轉變,包括:

- 煩躁或易怒
- 魯莽或自毀行為
- 過份警覺
- 容易緊張或受驚
- 難以集中
- 難以熟睡或入睡，早醒或容易驚醒

思想或情緒出現負面改變,包括:

- 無法記起創傷事件的重要部份
- 對自己、他人甚至世界有負面的看法（例如：我是壞人、沒有人信賴得過、世界充滿危險等）
- 認為自己或他人要為創傷事件負責
- 有強烈的負面情緒（例如：驚恐、不安、憤怒、內疚等）
- 對喜愛的事情、活動失去興趣
- 感到與別人疏離或隔絕
- 難以感受正面情緒（例如：開心、滿足、關愛等）

持續避開與創傷事件有關的事物及情境,包括:

- 避開有關的記憶、想法和感受
- 避開有關的事物、活動、地方或人物

## 有關創傷後壓力症的研究資料

無論成年人或兒童，男性或女性，在經歷創傷事故之後都有可能出現創傷後壓力症。根據外國的研究數據，在一般人口中，終生病發率約8%，即一百人中，大約有8個人在一生中曾出現創傷後壓力症；女性的病發率比男性高。有關資料顯示，約有5成的成人患者在創傷事件後三個月會痊癒，但亦有患者的徵狀會持續超過一年或更長時間。

## 創傷後壓力症可以治療嗎？

創傷後壓力症經過適當和專業的治療是可以痊癒的，有效的治療方法包括有心理治療及藥物治療，常用的心理治療包括針對創傷記憶和反應的治療，如認知行為治療、眼動減敏治療 (EMDR: Eye Movement Desensitization Reprocessing) 等。

若你發現自己、家人或朋友有以上的徵狀，請不要遲延，盡快正視問題，積極尋求專業人士例如社工、臨床心理學家或醫生的協助。