

## 《創傷與復原-淺談創傷後壓力症候群》

您身邊有災後症候群的朋友嗎?與其勸對方不要再想那創傷事件,還不如允許他說出傷害事件的詳細過程,陪伴他重新去經歷之後,反而會釋放當時的恐懼與壓力!

陪伴與傾聽是最好的解藥!提供這篇給大家參考~~

### 創傷後壓力症候群的心理歷程

創傷後壓力症候群 (PTSD) 主要是一個人對於外來事件的一種心理生物學的反應,像是車禍、地震、被搶劫或性侵害等重大壓力事件都會使人產生 PTSD。這些壓力必須是極度且相當突然的,並會造成強而有力的主觀反應,當事人經驗到強烈害怕、無助、驚恐。

下列現象是一般人在遭遇創傷事件後,經常會出現的反應,包括:

#### 一、再經驗創傷事件:

不斷回想痛苦的記憶、情境再現 (Flashbacks)、夢見創傷事件或其他的恐怖事件、當回到創傷事件時易引發過大的情緒和生理反應。

#### 二、逃避:

逃避與創傷事件有關的活動、地點、思想、感覺。

#### 三、情緒麻木:

對事物失去興趣、對人產生疏離感、情緒反應侷限。

#### 四、警覺性增加:

睡眠困難、易被激怒、專注困難、過度警覺、驚嚇反應強烈。

若有上述情況,請不要害怕,這些都是自然且正常的反應,受影響較小的人會在短時間內自行恢復,有些人可能較嚴重,需要較長的時間與治療才能復原。有時候當事人會因為相關的身體化症狀而求助非精神科之醫療服務。

治療創傷後壓力症候群必須考慮許多方面,包括教育,支持,焦慮的處理,以及生活型態的重建。幫助當事人瞭解事實的真相,使其了解任何人在壓力之下都可能會產生創傷後壓力症候群。讓當事人接納災難已經發生過了,卸下再度去經驗創傷的重擔。鼓勵他們在團體中去分享經驗,並讓其知道有治療師、家人與朋友會一直支持他們,或參與長期性的支持團體效果更加。焦

慮的處理技巧都可運用，可建議病人學習肌肉放鬆或接受呼吸訓練。生活型態的改變，例如：規則的睡眠、運動、維持健康的飲食都可以幫助病人重獲新生。

若你有親友有出現創傷症候群的話，你可以：

- 一、允許他說出對整著事件的描述。
- 二、支持與接受他表達情緒，允許他哭泣，甚至可以幫他說出他的心情，「你一定很難接受…」  
「你很遺憾來不及…」。
- 三、適切的肢體撫觸與擁抱。
- 四、協助他找到支持團體或有關的社會資源，必要時請心理專業機構或精神科協助。

### ~致理技術學院學生輔導中心 屋頂上的家 時時關心您~

服務項目：個別諮商      心理測驗      工作坊與團體輔導  
義工培訓活動      圖書借閱      特殊需求學生輔導

聯絡我們：

	時	間	地	點	電	話
日間	週一至週五	08：30-17：00	學	輔中心	2257-6167	轉 1228
夜間	週一至週五	17：30-21：30	資	源教室	2257-6167	轉 1385

讓我們陪伴與您一同面對生命課題！