

認識創傷後壓力症候群

創傷後壓力症候群是一種嚴重的焦慮疾病，常見經歷嚴重傷害或目睹他人生命遭受威脅，出現強烈的驚恐、害怕與無助感等情緒反應超過一個月以上的時間。

一、症狀

罹患創傷後壓力症候群的病人反覆出現情緒障礙，如：憂鬱、恐懼、焦慮，或者睡眠障礙，甚至具有物質（藥物或酒精）依賴的情形，相關症狀詳述如下：

- 1.重新經驗創傷事件：不自主回憶與創傷事件有關的影像、想法及感覺。
- 2.逃避與事件相關的刺激：努力逃避與創傷有關的記憶、思緒，例如：避開話題、逃避到發生創傷的地點等。
- 3.警覺度升高：持續過度警覺，例如：難以入睡、注意力難以集中、容易受驚嚇、易怒等。
- 4.認知及情緒改變：持續負面情緒、忘記創傷事件的環節、感覺他人對自己疏離。

二、治療方法

- 1.藥物治療：抗鬱劑、情緒穩定劑、抗焦慮劑為長使用藥物，可改善病人的憂鬱、焦慮等症狀。
- 2.心理治療：藉由找尋病人創傷事件與焦慮原因，引導病人修正事件起因與結果的扭曲認知。生活情境可應用認知行為治療，矯正非理性想法、學習新的因應方式；教導因應壓力的技巧，例如：放鬆訓練、深呼吸、腹式呼吸協助緩解焦慮。
- 3.團體治療：經由團體分享創傷經驗，從團體成員獲得支持，重新自我統整，並提昇自我價值感。
- 4.家族治療：促進家屬提供正向及適當的支持，協助受創者處理其婚姻危機。
5. rTMS：創傷後壓力症候群致出現憂鬱狀態時，可藉由 rTMS 治療來改善病人的憂鬱症狀。

三、預後

治療的反應因個人體質、創傷程度、支持系統等因素而有所差異，一般而言，開始服藥 2~6 週，症狀可逐漸獲得改善，但有些病人需更長期的追蹤治療。

參考資料

- 傅琬瑩、蕭偉伶 (2021)．一位多重外傷合併急性壓力後情緒障礙病人之加護護理經驗．*台大護理雜誌*，17(1)，66-77。
- 陸振芳 (2022)．焦慮障礙病人之護理．葉美玉總校閱，*精神科護理學*（第 10 版，356-385 頁）．高立。
- 王麗華 (2022)．焦慮症及焦慮相關障礙症的護理．於蕭佳蓉主編，*精神科護理學*（389-391 頁）．新文京。