

青山醫院精神健康教育 《病人資訊》

〈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。》

如何去面對痛苦而 難忘的創傷經歷

引言

一場突發的疾病，一件意外或受到襲擊等都是令人痛苦而難忘的創傷經歷。這可以引起強而有力而且令人困擾的情緒，有時這種情緒會在毋需專業人士協助下隨著時間過去而平伏下來。

這份小冊子可以在以下情況幫助你：

- 若你有一些創傷經歷而你又想更明白現時自己的感受；
- 若你認識的親友曾有些創傷經歷而你又想對他/她的內心感受有多一點認識。

這小冊子談及的課題包括創傷經驗帶來的感受和隨著時間的過去的轉變，如何去面對和克服它。

遭遇到創傷後即時會有甚麼反應呢？

震驚—你會感到：

- 發楞、目瞪口呆、茫然、麻木。
- 彷彿沒有感覺或不知身邊正在發生甚麼事。

否認—因為你不能接受事實，所以會當作甚麼事也沒有發生似的。其他人會以為你表現得很堅強，或以為你對這事漠不關心。

直到數小時或數天後，那種震驚逐漸減退，其他的思想和感受就會浮現出來。

接著會有甚麼反應呢？

每個人的反應都不相同，去面對現實所需要的時間長短也不一。話雖如此，那些強烈的情緒可能會令你不知所措。你可能會感到：

- 懼怕—害怕類似的事件會再次發生，或害怕自己情緒失控而崩潰下來。
- 無助—對於這件可怕的事情如此發生而自己又無能為力，你會感到無助、脆弱和困窘。
- 憤怒—對於這件事和應為此事負責的人感到憤怒。
- 內疚—對於別人因此事而受苦或死亡而自己卻逃出生天而感到內疚。你亦可能會以為自己可以做一些行動去避免這事情發生。
- 哀傷—當這事引致有人（尤其是你認識的人）受傷或死亡時，你會感到哀傷。
- 羞愧尷尬—對於你不能控制那些強烈的情緒，甚至需要他人來支持照顧你時，你可能會感覺羞愧尷尬。

- 鬆一口氣—你可能會因危難已過，平安地鬆一口氣。
- 充滿希望—有些人在創傷後很快便開始感到積極正面，生活可以回復正常。

我還要留意哪些反應呢？

強烈的情緒會影響你的身體健康。在危難創傷後的數週內，你可能察覺以下的反應：

- 失眠
- 疲倦
- 發夢和惡夢
- 注意力不集中
- 記憶力差
- 不能清晰思考
- 頭痛
- 胃口轉變
- 性慾轉變
- 疼痛
- 心跳加速

我可以怎麼辦？

- 給你自己一點時間
你需要時間（可能是數星期或數月）去接受現實和適應新生活，也可能需要為失去的人或事物而哀傷一段時間。
- 瞭解究竟發生了甚麼一回事
面對事實的真相，瞭解事件的經過，比不斷問自己當

時可能發生了甚麼事會好一些。

- 與其他曾經歷此事的人交往
若你在劫後可以出席喪禮或紀念活動，這可能有助你去接受事實。與曾經歷此事的人交談一下，分享經驗，也會對你有所裨益。
- 尋求支持
把遭遇說出來可能會帶來釋放。因為你的親友可能會諸多避忌，不知應該說些甚麼和如何協助你，所以你可能需要主動向他們尋求協助和支持。
- 給你自己一點空間
有時你可能只想獨個兒靜一下或和三兩較親密的人一起。
- 說出來
讓你自己逐步把創傷向人傾訴。若你邊談邊哭的話，也不用擔憂。其實，這是正常自然而有用的。切記要按你感覺舒服的進度來進行。
- 投入生活的規律
就算你不想吃東西，你也要定時進食和注意均衡營養。做一些運動會有幫助，但要按步就班。
- 與他人作一些日常活動
有時你會想和其他人在一起，而又不想談及創傷事件。參加日常活動可以是治療的一部份。
- 好好照顧自己

創傷事件後，有些人會較容易遇上其他意外。請多留意家居安全和小心駕駛。

哪些事是應該避免的呢？

- 不要收藏你的情緒

強烈的情緒是自然的反應。不要為它而感到尷尬，把情感埋藏起來只會令你更不舒服，並會影響你的健康。讓自己把感受說出來。若你要哭一場也毋需擔心。

- 不要一下子處理太多事情

保持活躍可以令你暫且放下這件創傷事件，但你仍需要時間去思考和重溫這件事，令你可以消化這個經歷。給你自己一段時間去慢慢回復生活的常規。

- 不要飲酒或濫藥

酒精和藥物可以令你片刻忘記痛苦的回憶，但它們會阻礙你去克服這個經歷。它們也可能引發抑鬱症和其他健康問題。

- 不要在此刻作出人生重大的決定

暫時拖延一下，不要作出重大決定。這時，你的判斷力並非在最佳狀態，而他日你可能會為此刻所作的決定而後悔。向你信任的人尋求意見。

何時我需要尋求專業協助呢？

家人和朋友可能樂意陪伴你渡過這段時間。但是，若你的情緒太強烈或維持太久，你可能需要專業協助了。你在以下情況下，應向你的家庭醫生求助：

- 你身旁沒有誰人可以分擔你的痛苦感受
- 你不能處理自己的情緒，無法應付傷痛、焦慮不安、或緊張等
- 六個星期後，你仍未能回復正常狀態
- 你不能安睡，並有很多惡夢
- 你和親友相處得很惡劣
- 你愈來愈避免與他人交往
- 你的工作受到影響
- 你週遭的人都建議你去求助
- 你頻遇意外
- 你飲酒和吸煙增多，或者使用藥物來應付那些情緒

哪些專業協助可以幫到你？

你的家庭醫生可能會建議你與一些創傷治療的專家傾談一下。他們大多數都透過傾談來進行治療，例如輔導或心理治療。其中一項有效的治療方法就是「認知行為療法」。你也可以接觸一些互助小組，與那些曾經有類似經歷的人聯絡。聆聽他人那種相似的感受和經驗可能對你有幫助。

我的醫生可否給我一些藥物，以助我應付這經歷呢？

受創後，藥物有時是有幫助的，但你切記要定期約見醫生以跟進你的情況。

● 鎮靜劑

有些藥物可以減輕創傷後的焦慮徵狀。它們也可以幫助你入睡。這些藥物統稱「鎮靜劑」，常見的包括「地西洋」[Diazepam (Valium)]，「勞拉西洋」[Lorazepam (Ativan)]和「替馬西洋」[Temazepam]。雖然短期服用鎮靜劑可以助你減低焦慮和入睡，但是，如果你使用多過兩星期的話，

- 你的身體可能適應了它的藥性而它會無效了
- 你可能要愈服愈多劑量才感到其功效
- 你可能會上癮

● 抗抑鬱藥

創傷後你可能會患上抑鬱症。抑鬱症有別於一般的不快，前者較為嚴重，可以影響你的身體健康，亦會持續較長時間。抗抑鬱藥或傾談治療（如輔導和心理治療等）都可以治療抑鬱症。

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/mentalhealthinfo/problems/ptsd/copingaftertraumaticevent.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： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：

九龍中央郵箱72368號〔傳真：27604407〕

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：24567111

傳真：24559330

網址：www.ha.org.hk/cph

www.imh.org.hk



青山醫院 2009(第二版-修訂)

© 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。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。請你捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽www.imh.org.hk