

# 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〉

《此单张乃中文译本，旨在提供精神健康的资讯。原作为建基于英国的医疗健康服务情况，为保持原作者意见，译者尽量原文照译。因此，内文关于医疗健康服务的资料，因各地医疗制度不同，未必完全适用于香港。如有疑问，请与你的医生商讨，或联络本地之医疗健康服务部门。》

## 如何去面对痛苦而难忘的创伤经历

### 引言

一场突发的疾病，一件意外或受到袭击等都是令人痛苦而难忘的创伤经历。这可以引起强而有力而且令人困扰的情绪，有时这种情绪会在毋需专业人士协助下随著时间过去而平伏下来。

这份小册子可以在以下情况帮助你：

- 若你有一些创伤经历而你又想更明白现时自己的感受；
- 若你认识的亲友曾有些创伤经历而你又想对他/她的内心感受有多一点认识。

这小册子谈及的课题包括创伤经验带来的感受和随著时间的过去的转变，如何去面对和克服它。

## 遭遇到创伤后即时会有甚么反应呢？

震惊—你会感到：

- 发楞、目瞪口呆、茫然、麻木。
- 仿佛没有感觉或不知身边正在发生甚么事。

否认—因为你不能接受事实，所以会当作甚么事也没有发生似的。其他人会以为你表现得很坚强，或以为你对这事漠不关心。

直到数小时或数天后，那种震惊逐渐减退，其他的思想和感受就会浮现出来。

## 接著会有甚么反应呢？

每个人的反应都不相同，去面对现实所需要的时间长短也不一。话虽如此，那些强烈的情绪可能会令你不知所措。你可能会感到：

- 惧怕—害怕类似的事件会再次发生，或害怕自己情绪失控而崩溃下来。
- 无助—对于这件可怕的事情如此发生而自己又无能为力，你会感到无助、脆弱和困窘。
- 愤怒—对于这件事和应为此事负责的人感到愤怒。
- 内疚—对于别人因此事而受苦或死亡而自己却逃出生天而感到内疚。你亦可能会以为自己可以做一些行动去避免这件事情发生。
- 哀伤—当这事引致有人（尤其是你认识的人）受伤或死亡时，你会感到哀伤。
- 羞愧尴尬—对于你不能控制那些强烈的情绪，甚至需要他人来支持照顾你时，你可能会感觉羞愧尴尬。

- 松了一口气—你可能会因危难已过，平安地松了一口气。
- 充满希望—有些人在创伤后很快便开始感到积极正面，生活可以回复正常。

## 我还要留意哪些反应呢？

强烈的情绪会影响你的身体健康。在危难创伤后的数周内，你可能察觉以下的反应：

- 失眠
- 疲倦
- 发梦和恶梦
- 注意力不集中
- 记忆力差
- 不能清晰思考
- 头痛
- 胃口转变
- 性欲转变
- 疼痛
- 心跳加速

## 我可以怎么办？

- 给你自己一点时间  
你需要时间（可能是数星期或数月）去接受现实和适应新生活，也可能需要为失去的人或事物而哀伤一段时间。
- 了解究竟发生了甚么一回事  
面对事实的真相，了解事件的经过，比不断问自己当时

可能发生了甚么事会好一些。

- 与其他曾经历此事的人交往  
若你在劫后可以出席丧礼或纪念活动，这可能有助你去接受事实。与曾经历此事的人交谈一下，分享经验，也会对你有所裨益。
- 寻求支持  
把遭遇说出来可能会带来释放。因为你的亲友可能会诸多避忌，不知应该说些甚么和如何协助你，所以你可能需要主动向他们寻求协助和支持。
- 给你自己一点空间  
有时你可能只想独个儿静一下或和三两较亲密的人一起。
- 说出来  
让你自己逐步把创伤向人倾诉。若你边谈边哭的话，也不用担忧。其实，这是正常自然而有用的。切记要按你感觉舒服的进度来进行。
- 投入生活的规律  
就算你不想吃东西，你也要定时进食和注意均衡营养。做一些运动会有帮助，但要按步就班。
- 与他人作一些日常活动  
有时你会想和其他人在一起，而又不想谈及创伤事件。参加日常活动可以是治疗的一部份。
- 好好照顾自己

创伤事件后，有些人会较容易遇上其他意外。请多留意家居安全和小心驾驶。

## 哪些事是应该避免的呢？

- 不要收藏你的情绪

强烈的情绪是自然的反应。不要为它而感到尴尬，把情感埋藏起来只会令你更不舒服，并会影响你的健康。让自己把感受说出来。若你要哭一场也毋需担心。

- 不要一下子处理太多事情

保持活跃可以令你暂且放下这件创伤事件，但你仍需要时间去思考和重温这件事，令你可以消化这个经历。给你自己一段时间去慢慢回复生活的常规。

- 不要饮酒或滥药

酒精和药物可以令你片刻忘记痛苦的回忆，但它们会阻碍你去克服这个经历。它们也可能引发抑郁症和其他健康问题。

- 不要在此刻作出人生重大的决定

暂时拖延一下，不要作出重大决定。这时，你的判断力并非在最佳状态，而他日你可能会为此刻所作的决定而后悔。向你信任的人寻求意见。

## 何时我需要寻求专业协助呢？

家人和朋友可能乐意陪伴你渡过这段时间。但是，若你的情绪太强烈或维持太久，你可能需要专业协助了。你在以下情况下，应向你的家庭医生求助：

- 你身旁没有谁人可以分担你的痛苦感受
- 你不能处理自己的情绪，无法应付伤痛、焦虑不安、或紧张等
- 六个星期后，你仍未能回复正常状态
- 你不能安睡，并有很多恶梦
- 你和亲友相处得很恶劣
- 你愈来愈避免与他人交往
- 你的工作受到影响
- 你周遭的人都建议你求助
- 你频遇意外
- 你饮酒和吸烟增多，或者使用药物来应付那些情绪

## 哪些专业协助可以帮到你？

你的家庭医生可能会建议你与一些创伤治疗的专家倾谈一下。他们大多数都透过倾谈来进行治疗，例如辅导或心理治疗。其中一项有效的治疗方法就是「认知行为疗法」。你也可以接触一些互助小组，与那些曾经有类似经历的人联络。聆听他人那种相似的感受和经验可能对你有帮助。

## 我的医生可否给我一些药物，以助我应付这经历呢？

受创后，药物有时是有帮助的，但你切记要定期约见医生以跟进你的情况。

### ● 镇静剂

有些药物可以减轻创伤后的焦虑征状。它们也可以帮助你入睡。这些药物统称「镇静剂」，常见的包括「地西洋」[Diazepam (Valium)]，「劳拉西泮」[Lorazepam (Ativan)]和「替马西泮」[Temazepam]。虽然短期服用镇静剂可以助你减低焦虑和入睡，但是，如果你使用多过两星期的话，

- 你的身体可能适应了它的药性而它会无效了
- 你可能要愈服愈多剂量才感到其功效
- 你可能会上瘾

### ● 抗抑郁药

创伤后你可能会患上抑郁症。抑郁症有别于一般的不快，前者较为严重，可以影响你的身体健康，亦会持续较长时间。抗抑郁药或倾谈治疗（如辅导和心理治疗等）都可以治疗抑郁症。

## 参考资料

如欲阅读原文参考资料及在英国之求助组织，请浏览以下网页：

<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo/problems/ptsd/copingaftertraumaticevent.aspx>

## 有用地址或电话

《译者注：以下是香港资料，提供在港人士使用》

医院管理局精神科电话咨询服务： 24667350

社会福利署热线： 23432255

香港心理卫生会健康咨询服务： 27720047

卫生署中央健康教育热线： 28330111

香港精神健康家属协会：

九龙中央邮箱72368号〔传真：27604407〕

原作：英国皇家精神科学院

翻译者：青山医院精神健康学院

出版人：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路十五号

电话：24567111

传真：24559330

网址：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](http://www.imh.org.hk)