

大 T 细七 从创伤到复原



HOSPITAL
AUTHORITY



何谓创伤？

一般而言，当一个人经历了巨大的冲击，并对自己的身心和安全构成严重的威胁或伤害，就有可能出现创伤。心理创伤是主观的，某件事对你来说可能是创伤经历，但对其他人来说却不是。

很多时候，这些心理创伤所带来的焦虑会随着时间的流逝而冲淡，但假若焦虑的症状持续恶化并影响到日常生活，便需要寻求专业人士的协助。



心理创伤的分类

心理创伤 (trauma) 可分为「大创伤」(big trauma，简称大 T、big T) 及「小创伤」(little trauma，简称细 t、little t)。

大创伤 (big T)

指**严重的**创伤或灾难事件，令人感觉自身的安全**受威胁**，例如严重交通意外、虐待、天灾等。



小创伤 (little t)

指任何对个人身心的安全**造成伤害**的事件，与**个人经历**有关，例如遭受家人的情绪勒索、被同学或同事欺凌、宠物离世等。



一般人较容易理解「大创伤」对精神健康的影响，知道经历「大创伤」的人有机会患上创伤后遗症。但「小创伤」则偏向个人化，其他人或会视之为鸡毛蒜皮的小事，难以理解事件对当事人的影响，忽视经历「小创伤」的痛苦。而长期、持续的「小创伤」往往容易令人不断自责及累积羞耻感，导致情绪问题变得更难处理。

经历创伤后会出现甚么反应？

1 回闪及重复经历

有些人在经历创伤后，当时创伤的记忆会不由自主地突然闯入梦境或脑海中闪过，彷彿自己再次经历当时所感受的一切，例如当时的思想、情感、身体反应及痛楚。大脑好像已牢牢地把那些伤痛记下了，任何与当时创伤事件有关的事物都会触发「回闪」(flashback)。

这种记忆通常是入侵性的，即使他们不想再记起，仍会不时经历回闪，令他们重复经历创伤，不能自己。

2 逃避及麻木

当他们感到无力承受过于伤痛的回忆时，便会尽一切努力避开任何有可能勾起伤痛的事物，例如在遇上严重交通意外后避免重回意外现场、不再驾驶，甚至无法安心乘坐任何交通工具。



有些人会装作自己没有伤痛的感觉，好像冰封了那段痛苦的回忆一样，表现得情感麻木，连对周遭的人和事都变得冷漠起来，刻意疏远别人、孤立自己。

3 戒备状态

为了避免再次遇上危机，有些人会经常处于戒备状态，只要受到少许刺激就会情绪崩溃，拼命地保护自己，生怕自己会再次受伤。他们也可能会因为过度警惕而无法放松，难以入睡。

什么是创伤后遗症？

经历创伤后，有些人会患上创伤后遗症 (Post-Traumatic Stress Disorder，简称 PTSD，又称创伤后压力症或创伤后应激障碍)。创伤后遗症是焦虑症的一种，患者在经历或目击巨大的创伤或灾难事件后，例如严重交通意外、军事战斗、暴力事件、身体攻击、虐待、恐怖袭击、任何灾难等，出现焦虑等压力反应。

精神科医生主要会依据美国精神医学学会的《精神疾病诊断与统计手册》(DSM) 和世界卫生组织制订的《国际疾病和相关健康问题分类》(ICD) 所提及的病征作出诊断。如果病人的「创伤后压力反应」持续超过一个月以上，并导致人际关系的功能受损，他便很有可能患上了创伤后遗症。

有些患者亦会有抑郁症、广泛性焦虑症、恐慌症等其他精神问题；有些患者或会使用酒精或毒品来让自己感觉好一些，暂时忘却创伤带来的困扰，从而引申出酗酒或滥药等问题；有些创伤则会导致患者进入解离状态 (dissociation)，觉得自己的某些部分（例如情绪、记忆）好像分裂了出来，认为这些记忆并不属于自己的，甚至会失去相关记忆。精神科医生会根据患者的情况作进一步的评估，作出适当的诊断。

创伤后遗症小历史

关于创伤后遗症的医学文献可回溯到战争时期，当时的医护人员主要以军人为研究对象。他们观察到许多参战的士兵都出现一些创伤后的压力反应，在战争过后变得出现情感麻木、情绪激动、容易失眠及常发恶梦。

近年的研究则主要针对灾难后出现的创伤后遗症，学者普遍把它归类为灾后最常见的精神疾病之一。



甚么因素会令人较容易患上创伤后遗症？



○ 创伤事件来得很突然，来不及做好心理准备

○ 经历非常严重的事故，令人产生强烈的无助感

○ 在事故中身体受伤，甚至差点丧命

事发后持续受有其他压力来源影响

○ 事发后经历其他创伤事件



○ 曾有其他创伤经历（例如童年受虐待）

○ 曾有心理健康问题

○ 缺乏家人和朋友的支持

阿成的故事（上）



阿成生长于小康之家，大专毕业后第一份工作就是在机场当一名维修员，每天看着他最喜爱的飞机升降，生活过得简单而快乐。

有一天，他和同事一起操作机械时，突然发生爆炸，他亲眼看到同事被抛在跑道上，奄奄一息。而他亦头部受创，身上有多处骨折，在医院住了两个多月。



正当身体逐渐复原，医生发现他的情绪开始变得低落，细问下才发现他的脑海会经常不由自主地重现当日发生意外时的情境，不断重复经历当时的头痛及排山倒海的恐惧感。

因此，他长期十分沮丧，情感也变得麻木起来，做事提不起劲，康复进展也停滞不前，上司更要求阿成放无薪假期休息，不要上班。



创伤后遗症的治疗方法

创伤后遗症的治疗主要分为两大类，包括药物治疗以及心理治疗：

1 药物治疗

药物治疗方面，医生会处方俗称「抗抑郁药」的「选择性血清素再摄取抑制剂」(Selective Serotonin Reuptake Inhibitor，简称 SSRI)。SSRI 是透过改变大脑内血清素的浓度而产生药效，一般需要大概四到六个星期药效才会完全发挥出来，所以患者按医生指示定时服药是非常重要的。



SSRI 的副作用主要包括胃痛、恶心、头痛等。一般来说副作用并不严重，可以透过服用其他药物来缓解不适感。有部分的患者刚刚开始服用 SSRI 的时候也可能会有焦虑增加的问题，医生通常会因而处方短期的安眠药或是镇静剂。但患者要注意安眠药或镇静剂不能长期服用，否则有机会成瘾，一般建议服用不多于一个月。

另外有一点也要特别注意，有一些经历交通意外的患者因身体上的痛楚而同时服用鸦片类止痛药 (opioids)，例如曲马多 (tramadol)。但鸦片类止痛药会增加 SSRI 的副作用，特别是有机会引起一种称为「血清素症候群」(serotonin syndrome) 的危险副作用。因此，患者应该告诉医生现时所服用的药物和现正进行的其他疗程，多跟医生沟通，以便医生了解患者的情况，处方适合的药物。



2 心理治疗

心理治疗方面，比较常用的是「认知行为治疗」(Cognitive Behavioral Therapy，简称 CBT) 及「眼动身心重建法」(Eye Movement Desensitisation and Reprocessing，简称 EMDR)。

认知行为治疗

「认知行为治疗」透过带领患者认识自己有关创伤的歪曲想法以及随之而来的适应行为，从而令患者慢慢改变自己的想法及行为，以达致症状上的减退。疗程一般要进行八至十二节，包括自我监控 (self-monitoring)、认知重构 (cognitive restructuring) 及行为实验 (behavioural experiment)：

自我监控

患者透过记录自己在某些情境中的反应，尤其是那些引起焦虑或其他负面情绪的想法，以及随之而来的行为，令患者留意及认识自己有关创伤的反应。

认知重构

鼓励患者收集日常生活中的「证据」来验证自己一些引起焦虑或其他负面情绪的想法，从而令患者发现自己的想法不完全准确，与事实并不相符。

行为实验

患者亦可以在临床心理学家的帮助下进行行为实验，亲身体验以前的想法并不如想象般准确。

眼动身心重建法

「眼动身心重建法」则是透过链接创伤的记忆以及眼睛的左右移动（或其他身体部位的刺激），以达致症状的减退。

临床心理学家会先帮助患者建立一个正面的体验，例如在安全场所内。当患者回想起负面情境的时候，透过眼睛的左右移动或刺激其他身体部位左右两侧，使负面情境所带来的负面情绪减少，同时建立新的正面思想和情绪。这疗程一般也要进行八至十二节。



身边人患上创伤后遗症， 我们可以做些甚么？

1 压力管理

长期承受压力是患上创伤后遗症的风险因素。透过时间管理、放松练习、冥想、培养规律休闲与运动的习惯等，都可以令患者心情放松。



2 给予实质支持与陪伴

如果家人或朋友刚经历严重的创伤事件，给予足够的情绪支持、实质的陪伴与倾听，便是最简单也是最好的帮助。同时，你亦可以提醒患者准时服药和覆诊。



阿成的故事（下）



在家人和朋友的鼓励下，阿成到精神科门诊求医。医生诊断他患上了创伤后遗症，需要服用 SSRI 和镇静剂，并接受认知行为治疗。

两个月后，阿成的睡眠有很大的改善，焦虑和回闪也都减少了很多。阿成的思想变得更正面，并且积极地参与物理治疗和职业治疗的训练。半年后，他回到原来的岗位如常工作。



参考数据：

National Institute for Health and Care Excellence. (2018). *Post-traumatic Stress Disorder [NICE Guideline 116]*. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng116>

欢迎下载青山医院精神健康学院设计
的免费流动应用程序「减压情识」

扫描二维码下载



Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google Play

作者：谭幸媛医生

孔祥发医生

出版：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路15号

电话：2456 7111

传真：2455 9330

网址：www.imh.org.hk

青山医院（第一版）

©本刊物任何部分之数据，未获版权持有人允许，不得用任何方式
(包括电子、机械、影印或记录) 抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览
www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简体中文版本，请浏览青山医院精神健康学院网页
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西医院联网 病人启力基金赞助

