

# 大丁細七 從創傷到復原



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY



青·山·醫·院  
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院  
Institute of Mental Health  
Castle Peak Hospital

# 何謂創傷？

一般而言，當一個人經歷了巨大的衝擊，並對自己的身心和安全構成嚴重的威脅或傷害，就有可能出現創傷。心理創傷是主觀的，某件事對你來說可能是創傷經歷，但對其他人來說卻不是。

很多時候，這些心理創傷所帶來的焦慮會隨着時間的流逝而沖淡，但假若焦慮的症狀持續惡化並影響到日常生活，便需要尋求專業人士的協助。



# 心理創傷的分類

心理創傷 (trauma) 可分為「大創傷」 (big trauma, 簡稱大 T、big T) 及「小創傷」 (little trauma, 簡稱細 t、little t)。

## 大創傷 (big T)

指嚴重的創傷或災難事件，令人感覺自身的安全受威脅，例如嚴重交通意外、虐待、天災等。



## 小創傷 (little t)

指任何對個人身心的安全造成傷害的事件，與個人經歷有關，例如遭受家人的情緒勒索、被同學或同事欺凌、寵物離世等。



一般人較容易理解「大創傷」對精神健康的影響，知道經歷「大創傷」的人有機會患上創傷後遺症。但「小創傷」則偏向個人化，其他人或會視之為雞毛蒜皮的小事，難以理解事件對當事人的影響，忽視經歷「小創傷」的痛苦。而長期、持續的「小創傷」往往容易令人不斷自責及累積羞恥感，導致情緒問題變得更難處理。

# 經歷創傷後會出現甚麼反應？

## 1 回閃及重複經歷

有些人在經歷創傷後，當時創傷的記憶會不由自主地突然闖入夢境或腦海中閃過，彷彿自己再次經歷當時所感受的一切，例如當時的思想、情感、身體反應及痛楚。大腦好像已牢牢地把那些傷痛記下了，任何與當時創傷事件有關的事物都會觸發「回閃」(flashback)。

這種記憶通常是入侵性的，即使他們不想再記起，仍會不時經歷回閃，令他們重複經歷創傷，不能自已。

## 2 逃避及麻木

當他們感到無力承受過於傷痛的回憶時，便會盡一切努力避開任何有可能勾起傷痛的事物，例如在遇上嚴重交通意外後避免重回意外現場、不再駕駛，甚至無法安心乘坐任何交通工具。



有些人會裝作自己沒有傷痛的感覺，好像冰封了那段痛苦的回憶一樣，表現得情感麻木，連對周遭的人和事都變得冷漠起來，刻意疏遠別人、孤立自己。

## 3 戒備狀態

為了避免再次遇上危機，有些人會經常處於戒備狀態，只要受到少許刺激就會情緒崩潰，拼命地保護自己，生怕自己會再次受傷。他們也可能會因為過度警惕而無法放鬆，難以入睡。

# 甚麼是創傷後遺症？

經歷創傷後，有些人會患上創傷後遺症 (Post-Traumatic Stress Disorder，簡稱 PTSD，又稱創傷後壓力症或創傷後應激障礙)。創傷後遺症是焦慮症的一種，患者在經歷或目擊巨大的創傷或災難事件後，例如嚴重交通意外、軍事戰鬥、暴力事件、身體攻擊、虐待、恐怖襲擊、任何災難等，出現焦慮等壓力反應。

精神科醫生主要會依據美國精神醫學學會的《精神疾病診斷與統計手冊》(DSM) 和世界衛生組織制訂的《國際疾病和相關健康問題分類》(ICD) 所提及的病徵作出診斷。如果病人的「創傷後壓力反應」持續超過一個月以上，並導致人際關係的功能受損，他便很有可能患上了創傷後遺症。

有些患者亦會有抑鬱症、廣泛性焦慮症、恐慌症等其他精神問題；有些患者或會使用酒精或毒品來讓自己感覺好一些，暫時忘卻創傷帶來的困擾，從而引申出酗酒或濫藥等問題；有些創傷則會導致患者進入解離狀態 (dissociation)，覺得自己的某些部分（例如情緒、記憶）好像分裂了出來，認為這些記憶並不屬於自己的，甚至會失去相關記憶。精神科醫生會根據患者的情況作進一步的評估，作出適當的診斷。

## 創傷後遺症小歷史

關於創傷後遺症的醫學文獻可回溯到戰爭時期，當時的醫護人員主要以軍人為研究對象。他們觀察到許多參戰的士兵都出現一些創傷後的壓力反應，在戰爭過後變得出現情感麻木、情緒激動、容易失眠及常發惡夢。

近年的研究則主要針對災難後出現的創傷後遺症，學者普遍把它歸類為災後最常見的精神疾病之一。



# 甚麼因素會令人較容易患上創傷後遺症？



- 創傷事件來得很突然，來不及做好心理準備
- 經歷非常嚴重的事故，令人產生強烈的無助感
- 在事故中身體受傷，甚至差點喪命

事發後持續受有其他壓力來源影響

事發後經歷其他創傷事件



- 曾有其他創傷經歷（例如童年受虐待）
- 曾有心理健康問題
- 缺乏家人和朋友的支持

# 阿成的故事（上）



阿成生長於小康之家，大專畢業後第一份工作就是在機場當一名維修員，每天看着他最喜愛的飛機升降，生活過得簡單而快樂。

有一天，他和同事一起操作機械時，突然發生爆炸，他親眼看到同事被拋在跑道上，奄奄一息。而他亦頭部受創，身上有多處骨折，在醫院住了兩個多月。



正當身體逐漸復原，醫生發現他的情緒開始變得低落，細問下才發現他的腦海會經常不由自主地重現當日發生意外時的情境，不斷重複經歷當時的頭痛及排山倒海的恐懼感。

因此，他長期十分沮喪，情感也變得麻木起來，做事提不起勁，復康進展也停滯不前，上司更要求阿成放無薪假期休息，不要上班。



# 創傷後遺症的治療方法

創傷後遺症的治療主要分為兩大類，包括藥物治療以及心理治療：

## 1 藥物治療

藥物治療方面，醫生會處方俗稱「抗抑鬱藥」的「選擇性血清素再攝取抑制劑」(Selective Serotonin Reuptake Inhibitor，簡稱 SSRI)。SSRI 是透過改變大腦內血清素的濃度而產生藥效，一般需要大概四到六個星期藥效才會完全發揮出來，所以患者按醫生指示定時服藥是非常重要的。



SSRI 的副作用主要包括胃痛、噁心、頭痛等。一般來說副作用並不嚴重，可以透過服用其他藥物來緩解不適感。有部分的患者剛剛開始服用 SSRI 的時候也可能會有焦慮增加的問題，醫生通常會因而處方短期的安眠藥或是鎮靜劑。但患者要注意安眠藥或鎮靜劑不能長期服用，否則有機會成癮，一般建議服用不多於一個月。

另外有一點也要特別注意，有一些經歷交通意外的患者因身體上的痛楚而同時服用鴉片類止痛藥 (opioids)，例如曲馬多 (tramadol)。但鴉片類止痛藥會增加 SSRI 的副作用，特別是有機會引起一種稱為「血清素症候群」(serotonin syndrome) 的危險副作用。因此，患者應該告訴醫生現時所服用的藥物和現正進行的其他療程，多跟醫生溝通，以便醫生了解患者的情況，處方適合的藥物。





## 2 心理治療

心理治療方面，比較常用的是「認知行為治療」(Cognitive Behavioral Therapy，簡稱 CBT) 及「眼動身心重建法」(Eye Movement Desensitisation and Reprocessing，簡稱 EMDR)。

### 認知行為治療

「認知行為治療」透過帶領患者認識自己有關創傷的歪曲想法以及隨之而來的適應行為，從而令患者慢慢改變自己的想法及行為，以達致症狀上的減退。療程一般要進行八至十二節，包括自我監控 (self-monitoring)、認知重構 (cognitive restructuring) 及行為實驗 (behavioural experiment)：

#### 自我監控

患者透過記錄自己在某些情境中的反應，尤其是那些引起焦慮或其他負面情緒的想法，以及隨之而來的行為，令患者留意及認識自己有關創傷的反應。

#### 認知重構

鼓勵患者收集日常生活中的「證據」來驗證自己一些引起焦慮或其他負面情緒的想法，從而令患者發現自己的想法不完全準確，與事實並不相符。

#### 行為實驗

患者亦可以在臨床心理學家的幫助下進行行為實驗，親身體驗以前的想法並不如想像般準確。

### 眼動身心重建法

「眼動身心重建法」則是透過連結創傷的記憶以及眼睛的左右移動（或其他身體部位的刺激），以達致症狀的減退。

臨床心理學家會先幫助患者建立一個正面的體驗，例如在安全場所內。當患者回想起負面情境的時候，透過眼睛的左右移動或刺激其他身體部位左右兩側，使負面情境所帶來的負面情緒減少，同時建立新的正面思想和情緒。這療程一般也要進行八至十二節。



# 身邊人患上創傷後遺症， 我們可以做些甚麼？

## 1 壓力管理

長期承受壓力是患上創傷後遺症的風險因素。透過時間管理、放鬆練習、冥想、培養規律休閒與運動的習慣等，都可以令患者心情放鬆。



## 2 給予實質支持與陪伴

如果家人或朋友剛經歷嚴重的創傷事件，給予足夠的情緒支持、實質的陪伴與傾聽，便是最簡單也是最好的幫助。同時，你亦可以提醒患者準時服藥和覆診。



# 阿成的故事（下）



在家人和朋友的鼓勵下，阿成到精神科門診求醫。醫生診斷他患上了創傷後遺症，需要服用 SSRI 和鎮靜劑，並接受認知行為治療。

兩個月後，阿成的睡眠有很大的改善，焦慮和回閃也都減少了很多。阿成的思想變得更正面，並且積極地參與物理治療和職業治療的訓練。半年後，他回到原來的崗位如常工作。



參考資料：

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

歡迎下載青山醫院精神健康學院設計的免費流動應用程式「減壓情識」



掃描二維碼下載



作者：譚幸媛醫生

孔祥發醫生

出版：青山醫院精神健康學院

地址：新界屯門青松觀路15號

電話：2456 7111

傳真：2455 9330

網址：[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)

青山醫院 (第一版)

©本刊物任何部分之資料，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。

歡迎各界熱心人士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)。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster  
新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助

