

青山医院精神健康教育

《关怀援助·垂手可得》

<原文由英国皇家精神科学院撰写，香港青山医院获该院特许进行中文翻译>

《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，因两地医疗制度不同，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单位。》

创伤後遗症

关于这份小册子

这份小册子是专为一些曾经遭遇或身边朋友曾遭遇一些悲惨经历（如受虐待或折磨）的人而设的。

序言

《译者注：又名「创伤后压力疾患」、「创伤后应激障碍」、「创伤后压力症」》

在日常生活中，每个人也有可能遇到冲击、恐惧和一些难以控制的事情。我们有可能遇到交通意外，成为被袭击的对象，或目睹意外的发生。基于工作的性质，警察、消防员及救护员需经常面对一些恐怖的场面，因此比较容易遇上这种情况，而军人被枪击或目睹同伴被杀害就是其中的一个例子。

很多人在遇到以上情况后，会自行恢复过来，不需要额外的协助。但是亦有创伤后的反应会维持多个月，甚至多年，这便是所谓的创伤后遗症。

复杂性创伤后遗症

曾经历：

- 在儿时或成年后被故意忽视或严重虐待
- 在成年后受到重覆的暴力伤害及虐待，例如拷打、折磨或关押受虐均可能出现类同的反应，此称之为「复杂性创伤后遗症」。本册子随后会有详尽的讲解。

创伤后遗症是怎样开始的？

任何能造成精神创伤的事也可引致创伤后遗症。当受到伤害、生命备受威胁，或亲眼目睹亲朋或他人的受伤或离逝，也可造成创伤后遗症。可造成创伤的情况包括：

- 严重的意外
- 军事战斗
- 个人的暴力袭击，如强奸、身体攻击、虐待、抢劫及绑架等
- 被挟持作人质
- 恐怖袭击
- 成为战犯
- 自然或人为灾难
- 被诊断患有危及生命的疾病

还有，当听到有关亲友突然离逝或突如其来的伤亡消息，也可导致创伤后遗症。

创伤后遗症在何时开始？

创伤后遗症的病征，有可能于创伤事件发生后立即、数周后或数月后出现，但通常在事件发生后的六个月内出现。

患上创伤后遗症的感觉如何？

很多人在创伤后会受悲伤困扰，导致情绪低落、焦虑、产生罪恶及愤怒感。除了以上可理解的情绪反应外，主要的征状有三种：

（一）出现回闪及梦魇

你会不断发生回闪及以为自己仍然活在创伤事件中。这种情况均可透过日间的回闪及晚间的梦魇发生。真实程度令你以为自己再次活在创伤事件中，不但令脑海浮现当时的情况，而且感觉到当时的情绪及感官，如恐惧、冒汗、声音、气味，甚至痛楚。

即使一些鸡毛蒜皮的事情也能触发回闪。例如你曾在雨天遇到车祸而受伤，每逢雨天便可能触发回闪。

（二）逃避及变得感情麻木

创伤事件于脑海内不断的重温令你感到极度不安，因此你会刻意令自己分心，例如故意令自己忙碌。你会不断埋首于工作，或专注于自己的嗜好，例如玩填字游戏或堆砌拼图。你亦会逃避所有能令自己回想起创伤事件的人和物，而且尽量不会提及创伤事件。

你亦可能会掩饰伤痛，装作已痊愈了一样，处理悲伤的情绪时会变得麻木及像失去了感觉一样。你会逐渐疏远他人或减少与人沟通，因此会令身边的朋友或同事感到难以相处。

（三）处于戒备状态

你会长期处于戒备状态，从而避开危机。你同时亦会感到不能放松，这便是过度戒备。你亦会经常感到焦虑和难以入睡，周边的人会察觉到你容易恼怒及过度焦虑。

其他征状

压力下的情绪反应通常有以下的表现：

- 肌肉疼痛
- 感到惊恐及恐慌
- 腹泻
- 抑郁
- 心跳不规律
- 过量饮酒
- 头痛
- 服用药物（包括止痛药）

为何创伤事件如此震撼？

创伤事件会削弱我们视生命为公平和安全的价值，令我们体会到生命是脆弱的，而创伤后遗症的征状是死里逃生者的其中一种正常反应。

是否每个人也会因创伤事件而患上创伤后遗症？

不是！但在创伤事件发生后的一个月內，几乎所有人也会出现创伤后的压力征状，这称之为急性压力反应，这些反应可帮助人们明白自己所遭遇的及熬过这段惨痛的经历。但通常约于数星期后，很多人都能慢慢接受所遭遇的经历，其压力的征状也会逐渐消失。

但不是每个人都这样幸运。每三人中，便有一人的压力征状会持续，令他们不能接受自己所遭遇的，因此受创伤经历所缠扰。创伤后的压力反应乃正常现象，但若持续一段长时间的话，便会形成创伤后遗症。

什么令创伤后遗症恶化？

愈是严重的创伤事件，愈容易令人患上创伤后遗症
严重事件的性质通常是：

- 突如其来和不能预测的
- 长时间的
- 身陷困境而又难以逃脱的
- 人为的
- 导致大量死亡的
- 导致四肢残缺的
- 涉及小童的

若持续受压和前景不稳时，创伤后遗症的症状便更难得到改善了。

什么是正常的压力？

每个人也会不时感受到压力，而压力一词分别用于两种不同的情况：

- 内在的焦虑、紧张或感到负荷。
- 由生活上的问题所导致的感觉：可以是在工作上或人际关系上，也可以由经济问题引致。

与创伤后遗症不同，我们每日也会遇到以上的问题，虽然它们是正常生活的一部分，但却会引致焦虑、抑郁、疲劳及头痛。这些症状也会令身体变差，如导致胃溃疡和皮肤问题。这些症状虽然令人讨厌及烦恼，但它们却有别于创伤后遗症。

为何会产生创伤后遗症？

至今仍未有确实的答案，但有以下几个可能性：

心理因素

- 当你受惊时，当时的情况便会深印于脑海，纵使这是令人困扰的，但却能帮助你了解所发生的事。长远而言，这可以增加你生存的机会。
- 「回闪」现象是指事情于脑海里不断重温，强迫你去回想事情发生的经过。假若事件再次发生，你便可作好准备去应对它。

- 记着创伤的经历是令人疲倦及烦厌的，而采取回避及麻木面对会使重温事件的次数减少到一个可控制的范围。
- 拥有防卫意识是指下次出现危机时，可以更快、更适当的去应对，就如地震的生还者更能应付日后的地震一样。这也令你有信心去应付灾难及危机的善后工作。

你只需在必要时忆起此事，但是你不会希望经常回忆那些事件，只需要在再次遇上类似的事件发生时想起便可以了。

生理因素

- 当你受到压力时，身体会释出一种名为肾上腺素的荷尔蒙，令身体进入戒备状态。当压力消失后，肾上腺素的释放也会随之而减少，随后回复正常。因创伤后遗症会令创伤事件的记忆于你脑内挥之不去，于是体内的肾上腺素便会维持于高水平，使你感到紧张、易恼怒、不能放松及安睡。
- 脑部的海马体负责处理记忆，高水平的压力荷尔蒙（如肾上腺素）能令脑部暂时不能正常运作，有如烧掉了保险丝一样。脑部不能处理创伤事件的记忆，因此有回闪和恶梦的出现。假如压力消退，肾上腺素回复正常水平，脑部便能够作出自我修复。而那些不快的回忆就能被正常地处理，回闪和恶梦就能逐渐消失。

如何得悉自己已经克服创伤经历呢？

当你可以：

- 想起此事而不感到哀伤
- 不再经常感到威胁
- 不再于不适当的时候想起此事

为什么创伤后遗症常被忽略呢？

- 没有人想提起不愉快的经历及感受。
- 我们不想承认自己有相关的症状，因不想被视为弱者或精神出现问题。
- 医生和治疗人员都是凡人，在谈及恐怖可怕的事件时，他们也会感到不安。
- 患上创伤后遗症的人较易道出与下列情况相关的问题——头痛、睡眠问题、烦躁不安、抑郁、紧张、药物滥用、家庭或工作问题等。

如何知道自己患上创伤后遗症？

你是否曾经历以上所提及的创伤事件？假若有的话，你有没有：

- 亲历其境的记忆、回闪或发恶梦？
- 刻意避开一些可能勾起回忆的事情？
- 感觉变得麻木？
- 感到烦躁及提心吊胆，却又原因不明？
- 食欲有所增加，或增加了酒精和药物的服用量？
- 难以控制情绪？
- 很难与人相处？
- 刻意令自己忙碌？
- 情绪低落或身心疲惫？

要是以上情况都在创伤事件后六星期内发生，并正在逐渐减退，都是正常的适应过程。

但是，若这些情况维持多达六个星期以上，而又没有减退的迹象，就应谘询医生的意见。

儿童也会患上创伤后遗症

创伤后遗症可以于任何年龄出现。幼童会发恶梦，而恶梦的内容会和那些不快的经历相若或经历会演化成梦见怪兽一样。那种创伤的感觉常会在游戏间再次出现，如曾遭遇严重交通意外的儿童会在玩玩具车时，回想起自己所经历的交通意外，当时的情景更会于脑海中不断重演。

有些儿童更会失去既有的兴趣，甚至难以相信自己能长大成人，他们更会出现胃痛和头痛的症状。

如何处理创伤后遗症？

想帮助自己

便要：

- 如常生活
- 不要改变生活模式
- 与可信赖的人倾诉所发生的事

- 作一些减压的运动
- 如常工作
- 定时饮食及作适量的运动
- 重游意外地点
- 与家人和朋友会面
- 小心驾驶——因你的集中力较差
- 凡事小心——因此时较易出意外
- 约见医生
- 存有可痊愈的希望

不要：

- 怪责自己——创伤后遗症不是软弱的表现。这是常人在遇上可怕经历后的正常反应
- 埋藏着悲伤——不要隐藏心事，创伤后遗症是可以被有效地治愈的
- 回避提及那件意外事件
- 预期伤痛的记忆可被立即忘记——因它会在一段时期内影响你的
- 自视过高——在这适应期内放松一点吧
- 避开他人
- 饮用过量的咖啡，吸烟或饮酒
- 刻意使自己过倦
- 忽略定时用餐
- 独自去旅游

什么事情会影响康复进度？

你可能发觉他人：

- 不让你提及那件事件
- 回避你
- 向你发脾气
- 视你为弱者
- 怪责你

这些都是其他人为了保护自己，为免令自己想起那件恐怖事件的表现，但这并不会帮助你，因这样只会令你难以启齿，失去向别人倾诉那件事的机会。

一件创伤的事件会令你处于似幻似真的状态，仿佛活在迷糊的梦中一样。要是你未能忆起所发生的事，又难以明白或用言语去形容时，你会觉得问题难以处理。

治疗

创伤后遗症的成因可分为生理和心理因素，治疗亦会从这两方面着手。

心理治疗

- 所有有效治疗创伤后遗症的方法都着重于创伤事件的经历，而不是你过往的生活。你不能改变或忘记过往所发生的事，但可以学习以不同的角度去看待这件创伤事件、这个世界和生命。
- 你需尽可能去忆起所发生的事，并不被惊慌和不安所支配，而且越是完整越好。这些治疗会帮助你用言语去表达那些创伤的经验。通过忆起、重温及理解这些经历，令你的思想能重新正常运作，把那些记忆储存一角，继而可以处理其他事情。
- 当你重拾安全感和能够控制自己的情绪时，便不会像昔日般逃避那些回忆。你能选择性地忆起这些事，而它们却不会突如其来的在你脑海中出现。
- 治疗均需要由此方面的专家主导，每星期最少进行一次，并由同一位治疗师主理，持续进行八至十二个星期。每节治疗需要一小时，有需要时可增至九十分钟。
- 「认知行为治疗」是一种倾谈形式的治疗，令你明白思考模式是如何导致创伤后遗症及令其恶化，从而纠正一些极端的思想，改善日常行为及情绪控制。
- 「眼动减敏和重组」是一种利用眼动的技巧帮助脑袋去处理回闪现象及理解创伤事件的治疗。听起来可能有点奇怪，但它经证实是有效的。
- 「小组治疗」透过请来有相同或类似的创伤经历的人作分享，因为组员都有着类似的经历，令你更容易敞开心扉，谈论自己所遭遇的事情。

药物治疗

血清素调节剂（一种抗抑郁药）能够减低创伤后遗症及抑郁的症状，而这些药物均需由医生处方。

虽然这些药物不至令人昏昏欲睡，但有些人却会出现副作用。如于短期内停药，会令身体产生不适的症状，因此剂量需要逐步减少。如效果显著，须连续服用十二个月。服药初期，有些人会感觉到紧张、坐立不安、甚至有自杀的倾向。虽然这些感觉会在数日内退去，但你亦应定时覆诊。如上述药物对你无效，其他三环素抗抑郁药或MAOI抗抑郁药或许有帮助。

有时当你因受困扰而出现失眠或思路紊乱，便有可能需要服用一些减低焦虑的药物，但这些药物通常不宜服用十天以上。

身体治疗

这些方法不能直接治疗创伤后遗症，但可控制该症所带来的不安，也可舒缓激动情绪或过度戒备。这些治疗包括物理治疗和整骨疗法，同时亦有辅助性的治疗，如按摩、推拿、反射治疗、瑜伽、冥想和太极。这些方法均可令你放松自己和有助处理压力。

治疗方法的成效

至今的研究显示，眼动减敏和重组、认知行为治疗和抗抑郁药均是有效的疗法。但却没有资料显示哪一种疗法较好，现时也没有证据显示其他心理疗法或辅导方法对此症有效。

最先采用哪一种方法？

英国National Institute for Health and Care Excellence (NICE)的指引建议尽可能于采用药物治疗前，尝试提供一些集中处理创伤事件的心理治疗（如认知行为治疗或眼动减敏和重组）。

给亲人、朋友和同事

应：

- 留意患者行为上的改变:工作表现有否变差、缓慢、较多病假或小型意外等。
- 留意有否易怒、抑郁、失去兴趣或集中能力下降的征状。

- ☑ 给予时间让创伤幸存者说出其经历。
- ☑ 问一些较简单的问题。
- ☑ 让他们说话而不要中途插嘴或引用自己的经验作例子。

不应：

- ☒ 告诉生还者你知道他们的感受——你其实并不知道！
- ☒ 告诉生还者他们能够生存已经十分幸运——他们并不是这样想的！
- ☒ 认为他们的经验不足为道，例如说：「这都不是太坏！」。
- ☒ 建议他们只需控制自己，便能振作起来。

复杂性创伤后遗症

复杂性创伤后遗症一般会在创伤事件发生后数星期或数月后出现，但可能需时数年才得以察觉。

创伤可以窒碍儿童的发展及成长——事件愈早发生，对他们的伤害便愈大。有些儿童为了克服创伤经历可能变得自卫性高或有侵略性的行为；有些儿童则会不理世事，失去自信和对自我的认同感，并在羞愧和内疚中成长。

曾受虐待或折磨的成年人在一段时间过后，可能会产生与世隔绝的感觉，甚至对整个世界和人与人之间的关系均失去信心。

除了上述的创伤后遗症症状外，你可能会：

- 感到羞愧和内疚
- 感觉麻木，身体失去触感
- 不能享受生活的乐趣
- 用药物（毒品）、酒精或伤害自己来控制情绪
- 将自己与外界隔离（情感分离）
- 因忧伤而感到身体不适
- 不能以言语来表达自己的情感
- 萌生自杀的念头
- 以身犯险或作出一时冲动的行为

以下条件可能令情况更差：

- 事件发生在童年——年纪愈小，创伤愈大
- 创伤由父母或其他照顾者所造成
- 极严重的创伤
- 创伤持续一段长时间
- 你被隔离
- 仍然需面对施暴者或对自身安全有威胁的事

康复之路

尝试如常地生活，远离过去的创伤经历，例如约会朋友、上班工作、定时做运动、学习松弛技巧、发掘新的兴趣和饲养宠物等，均可以令你慢慢恢复信心。

对其他人及整个世界失去信任是复杂性创伤后遗症的一个最主要的征状，因此治疗需时较长，以便你与治疗师建立互信及稳固的关系，令其感受及明白到即使信任别人也不会带来伤害或受虐待的后果，而康复的过程主要分三个阶段进行：

稳定化

你能：

- 学懂如何了解和控制自己的悲痛、情绪波动及情感分离。治疗包括使用「稳步」（grounding）技巧来令你意识到自己正身处于此时、此地，而非活在被虐和受创的过去
 - 开始把生理上的恐惧和焦虑跟创伤的记忆分开，以减低它们所带来的恐惧感
 - 开始适应和融入正常生活，而不再感到焦虑或发生回闪
- 有时，这些帮助可能便已足够。

创伤聚焦/集中治疗

「眼动减敏和重组」或「认知行为治疗」可帮助你在合适和受控的环境下回想创伤的经历。其他心理治疗，例如心理动力心理治疗，亦为有效。但必须注意，若不恰当地进行这些心理治疗，可能会令复杂性创伤后遗症的情况变差。

重投生活

这个阶段是你开始投入新生活，正式展开人生旅程的新一页。你不但能够灵活运用所学到的技巧，并且能与他人建立互信而又密切的关系。若你的抑郁情况严重，经常感到不安或不能进行心理治疗，可考虑接受药物治疗，包括服用抗抑郁药和抗精神病药。但于大部分的情况下，均不建议使用镇静剂或安眠药。

网上资源

UK Psychological Trauma Society

www.ukpts.co.uk

National Center for PTSD (USA)

www.ptsd.va.gov

David Baldwin's Trauma Information Pages

www.trauma-pages.com

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/about/campaigns/partnersincarecampaign/learningdisabilityleaflet.aspx>

有用地址或电话

《译者注：以下是香港的资料，供在港人士使用》

医院管理局精神科电话咨询服务：2466 7350

社会福利署热线：2343 2255

香港心理卫生会心理健康咨询热线：2772 0047

卫生署中央健康教育热线：2833 0111

香港精神健康家属协会：九龍中央邮箱72368号〔传真：2568 9855〕

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：2456 7111

传真：2455 9330

网址：www3.ha.org.hk/cph

www.imh.org.hk



青山医院（第二版）

©本刊物任何部分之资料，如未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或纪录）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，请浏览青山医院精神健康学院网页www.imh.org.hk。