

青山醫院精神健康教育

《關懷援助·垂手可得》

<原文由英國皇家精神科學院撰寫，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，因兩地醫療制度不同，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單位。》

創傷後遺症

關於這份小冊子

這份小冊子是專為一些曾經遭遇或身邊朋友曾遭遇一些悲慘經歷(如受虐待或折磨)的人而設的。

序言

《譯者註：又名「創傷後壓力疾患」、「創傷後應激障礙」、「創傷後壓力症」》

在日常生活中，每個人也有可能遇到衝擊、恐懼和一些難以控制的事情。我們有可能遇到交通意外，成為被襲擊的對象，或目睹意外的發生。基於工作的性質，警察、消防員及救護員需經常面對一些恐怖的場面，因此比較容易遇上這種情況，而軍人被槍擊或目睹同伴被殺害就是其中的一個例子。

很多人在遇到以上情況後，會自行恢復過來，不需要額外的協助。但是亦有創傷後的反應會維持多個月，甚至多年，這便是所謂的創傷後遺症。

複雜性創傷後遺症

曾經歷：

- 在兒時或成年後被故意忽視或嚴重虐待
- 在成年後受到重覆的暴力傷害及虐待，例如拷打、折磨或關押受虐均可能出現類同的反應，此稱之為「複雜性創傷後遺症」。本冊子隨後會有詳盡的講解。

創傷後遺症是怎樣開始的？

任何能造成精神創傷的事也可引致創傷後遺症。當受到傷害、生命備受威脅，或親眼目睹親朋或他人的受傷或離逝，也可造成創傷後遺症。可造成創傷的情況包括：

- 嚴重的意外
- 軍事戰鬥
- 個人的暴力襲擊，如強姦、身體攻擊、虐待、搶劫及綁架等
- 被挾持作人質
- 恐怖襲擊
- 成為戰犯
- 自然或人為災難
- 被診斷患有危及生命的疾病

還有，當聽到有關親友突然離逝或突如其來的傷亡消息，也可導致創傷後遺症。

創傷後遺症在何時開始？

創傷後遺症的病徵，有可能於創傷事件發生後立即、數週後或數月後出現，但通常在事件發生後的六個月內出現。

患上創傷後遺症的感覺如何？

很多人在創傷後會受悲傷困擾，導致情緒低落、焦慮、產生罪惡及憤怒感。除了以上可理解的情緒反應外，主要的徵狀有三種：

(一) 出現回閃及夢魘

你會不斷發生回閃及以為自己仍然活在創傷事件中。這種情況均可透過日間的回閃及晚間的夢魘發生。真實程度令你以為自己再次活在創傷事件中，不但令腦海浮現當時的情況，而且感覺到當時的情緒及感官，如恐懼、冒汗、聲音、氣味，甚至痛楚。

即使一些雞毛蒜皮的事情也能觸發回閃。例如你曾在雨天遇到車禍而受傷，每逢雨天便可能觸發回閃。

(二) 逃避及變得感情麻木

創傷事件於腦海內不斷的重溫令你感到極度不安，因此你會刻意令自己分心，例如故意令自己忙碌。你會不斷埋首於工作，或專注於自己的嗜好，例如玩填字遊戲或堆砌拼圖。你亦會逃避所有能令自己回想起創傷事件的人和物，而且盡量不會提及創傷事件。

你亦可能會掩飾傷痛，裝作已痊癒了一樣，處理悲傷的情緒時會變得麻木及像失去了感覺一樣。你會逐漸疏遠他人或減少與人溝通，因此會令身邊的朋友或同事感到難以相處。

(三) 處於戒備狀態

你會長期處於戒備狀態，從而避開危機。你同時亦會感到不能放鬆，這便是過度戒備。你亦會經常感到焦慮和難以入睡，周邊的人會察覺到你容易惱怒及過度焦慮。

其他徵狀

壓力下的情緒反應通常有以下的表現：

- 肌肉疼痛
- 感到驚恐及恐慌
- 腹瀉
- 抑鬱
- 心跳不規律
- 過量飲酒
- 頭痛
- 服用藥物（包括止痛藥）

為何創傷事件如此震撼？

創傷事件會削弱我們視生命為公平和安全的價值，令我們體會到生命是脆弱的，而創傷後遺症的徵狀是死裏逃生者的其中一種正常反應。

是否每個人也會因創傷事件而患上創傷後遺症？

不是！但在創傷事件發生後的一個月內，幾乎所有人也會出現創傷後的壓力徵狀，這稱之為急性壓力反應，這些反應可幫助人們明白自己所遭遇的及熬過這段慘痛的經歷。但通常約於數星期後，很多人都能慢慢接受所遭遇的經歷，其壓力的徵狀也會逐漸消失。

但不是每個人都這樣幸運。每三人中，便有一人的壓力徵狀會持續，令他們不能接受自己所遭遇的，因此受創傷經歷所纏擾。創傷後的壓力反應乃正常現象，但若持續一段長時間的話，便會形成創傷後遺症。

甚麼令創傷後遺症惡化？

愈是嚴重的創傷事件，愈容易令人患上創傷後遺症。嚴重事件的性質通常是：

- 突如其來和不能預測的
- 長時間的
- 身陷困境而又難以逃脫的
- 人為的
- 導致大量死亡的
- 導致四肢殘缺的
- 涉及小童的

若持續受壓和前景不穩時，創傷後遺症的徵狀便更難得到改善了。

甚麼是正常的壓力？

每個人也會不時感受到壓力，而壓力一詞分別用於兩種不同的情況：

- 內在的焦慮、緊張或感到負荷。
- 由生活上的問題所導致的感覺：可以是在工作上或人際關係上，也可以由經濟問題引致。

與創傷後遺症不同，我們每日也會遇到以上的問題，雖然它們是正常生活的一部分，但卻會引致焦慮、抑鬱、疲勞及頭痛。這些徵狀也會令身體變差，如導致胃潰瘍和皮膚問題。這些徵狀雖然令人討厭及煩惱，但它們卻有別於創傷後遺症。

為何會產生創傷後遺症？

至今仍未有確實的答案，但有以下幾個可能性：

心理因素

- 當你受驚時，當時的情況便會深印於腦海，縱使這是令人困擾的，但卻能幫助你了解所發生的事。長遠而言，這可以增加你生存的機會。
- 「回閃」現象是指事情於腦海裏不斷重溫，強迫你去回想事情發生的經過。假若事件再次發生，你便可作好準備去應對它。

- 記着創傷的經歷是令人疲倦及煩厭的，而採取迴避及麻木面對會使重溫事件的次數減少到一個可控制的範圍。
- 擁有防衛意識是指下次出現危機時，可以更快、更適當的去應對，就如地震的生還者更能應付日後的地震一樣。這也令你有信心去應付災難及危機的善後工作。

你只需在必要時憶起此事，但是你不希望經常回憶那些事件，只需要在再次遇上類似的事件發生時想起便可以了。

生理因素

- 當你受到壓力時，身體會釋出一種名為腎上腺素的荷爾蒙，令身體進入戒備狀態。當壓力消失後，腎上腺素的釋放也會隨之而減少，隨後回復正常。因創傷後遺症會令創傷事件的記憶於你腦內揮之不去，於是體內的腎上腺素便會維持於高水平，使你感到緊張、易惱怒、不能放鬆及安睡。
- 腦部的海馬體負責處理記憶，高水平的壓力荷爾蒙（如腎上腺素）能令腦部暫時不能正常運作，有如燒掉了保險絲一樣。腦部不能處理創傷事件的記憶，因此有回閃和惡夢的出現。假如壓力消退，腎上腺素回復正常水平，腦部便能夠作出自我修復。而那些不快的回憶就能被正常地處理，回閃和惡夢就能逐漸消失。

如何得悉自己已經克服創傷經歷呢？

當你可以：

- 想起此事而不感到哀傷
- 不再經常感到威脅
- 不再於不適當的時候想起此事

為甚麼創傷後遺症常被忽略呢？

- 沒有人想提起不愉快的經歷及感受。
- 我們不想承認自己有相關的徵狀，因不想被視為弱者或精神出現問題。
- 醫生和治療人員都是凡人，在談及恐怖可怕的事件時，他們也會感到不安。
- 患上創傷後遺症的人較易道出與下列情況相關的問題——頭痛、睡眠問題、煩躁不安、抑鬱、緊張、藥物濫用、家庭或工作問題等。

如何知道自己患上創傷後遺症？

你是否曾經歷以上所提及的創傷事件？假若有的話，你有沒有：

- 親歷其境的記憶、回閃或發惡夢？
- 刻意避開一些可能勾起回憶的事情？
- 感覺變得麻木？
- 感到煩燥及提心吊膽，卻又原因不明？
- 食慾有所增加，或增加了酒精和藥物的服用量？
- 難以控制情緒？
- 很難與人相處？
- 刻意令自己忙碌？
- 情緒低落或身心疲憊？

要是以上情況都在創傷事件後六星期內發生，並正在逐漸減退，都是正常的適應過程。

但是，若這些情況維持多達六個星期以上，而又沒有減退的跡象，就應諮詢醫生的意見。

兒童也會患上創傷後遺症

創傷後遺症可以於任何年齡出現。幼童會發惡夢，而惡夢的內容會和那些不快的經歷相若或經歷會演化成夢見怪獸一樣。那種創傷的感覺常會在遊戲間再次出現，如曾遭遇嚴重交通意外的兒童會在玩玩具車時，回想起自己所經歷的交通意外，當時的情景更會於腦海中不斷重演。

有些兒童更會失去既有的興趣，甚至難以相信自己能長大成人，他們更會經常出現胃痛和頭痛的徵狀。

如何處理創傷後遺症？

想幫助自己

便要：

- 如常生活
- 不要改變生活模式
- 與可信賴的人傾訴所發生的事

- 作一些減壓的運動
- 如常工作
- 定時飲食及作適量的運動
- 重遊意外地點
- 與家人和朋友會面
- 小心駕駛——因你的集中力較差
- 凡事小心——因此時較易出意外
- 約見醫生
- 存有可痊癒的希望

不要：

- 怪責自己——創傷後遺症不是軟弱的表現。這是常人在遇上可怕經歷後的正常反應
- 埋藏着悲傷——不要隱藏心事，創傷後遺症是可以被有效地治癒的
- 迴避提及那件意外事件
- 預期傷痛的記憶可被立即忘記——因它會在一段時期內影響你的
- 自視過高——在這適應期內放鬆一點吧
- 避開他人
- 飲用過量的咖啡，吸煙或飲酒
- 刻意使自己過倦
- 忽略定時用餐
- 獨自去旅遊

甚麼事情會影響康復進度？

你可能發覺他人：

- 不讓你提及那件事
- 迴避你
- 向你發脾氣
- 視你為弱者
- 怪責你

這些都是其他人爲了保護自己，爲免令自己想起那件恐怖事件的表現，但這並不會幫助你，因這樣只會令你難以啓齒，失去向別人傾訴那件事的機會。

一件創傷的事件會令你處於似幻似真的狀態，彷彿活在迷糊的夢中一樣。要是你未能憶起所發生的事，又難以明白或用言語去形容時，你會覺得問題難以處理。

治療

創傷後遺症的成因可分爲生理和心理因素，治療亦會從這兩方面着手。

心理治療

- 所有有效治療創傷後遺症的方法都着重於創傷事件的經歷，而不是你過往的生活。你不能改變或忘記過往所發生的事，但可以學習以不同的角度去看待這件創傷事件、這個世界和生命。
- 你需盡可能去憶起所發生的事，並不被驚慌和不安所支配，而且越是完整越好。這些治療會幫助你用言語去表達那些創傷的經驗。通過憶起、重溫及理解這些經歷，令你的思想能重新正常運作，把那些記憶儲存一角，繼而可以處理其他事情。
- 當你重拾安全感和能夠控制自己的情緒時，便不會像昔日般逃避那些回憶。你能選擇性地去憶起這些事，而它們卻不會突如其來的在你腦海中出現。
- 治療均需要由此方面的專家主導，每星期最少進行一次，並由同一位治療師主理，持續進行八至十二個星期。每節治療需要一小時，有需要時可增至九十分鐘。
- 「認知行爲治療」是一種傾談形式的治療，令你明白思考模式是如何導致創傷後遺症及令其惡化，從而糾正一些極端的思想，改善日常行爲及情緒控制。
- 「眼動減敏和重組」是一種利用眼動的技巧幫助腦袋去處理回閃現象及理解創傷事件的治療。聽起來可能有點奇怪，但它經證實是有效的。
- 「小組治療」透過請來有相同或類似的創傷經歷的人作分享，因爲組員都有着類似的經歷，令你更容易敞開心扉，談論自己所遭遇的事情。

藥物治療

血清素調節劑（一種抗抑鬱藥）能夠減低創傷後遺症及抑鬱的症狀，而這些藥物均需由醫生處方。

雖然這些藥物不至令人昏昏欲睡，但有些人卻會出現副作用。如於短期內停服，會令身體產生不適的症狀，因此劑量需要逐步減少。如效果顯著，須連續服用十二個月。服藥初期，有些人會感覺到緊張、坐立不安、甚至有自殺的傾向。雖然這些感覺會在數日內退去，但你亦應定時覆診。如上述藥物對你無效，其他三環素抗抑鬱藥或MAOI抗抑鬱藥或許有幫助。

有時當你因受困擾而出現失眠或思路紊亂，便有可能需要服用一些減低焦慮的藥物，但這些藥物通常不宜服用十天以上。

身體治療

這些方法不能直接治療創傷後遺症，但可控制該症所帶來的不安，也可舒緩激動情緒或過度戒備。這些治療包括物理治療和整骨療法，同時亦有輔助性的治療，如按摩、推拿、反射治療、瑜伽、冥想和太極。這些方法均可令你放鬆自己和有助處理壓力。

治療方法的成效

至今的研究顯示，眼動減敏和重組、認知行爲治療和抗抑鬱藥均是有效的療法。但卻沒有資料顯示哪一種療法較好，現時也沒有證據顯示其他心理療法或輔導方法對此症有效。

最先採用哪一種方法？

英國National Institute for Health and Care Excellence (NICE)的指引建議盡可能於採用藥物治療前，嘗試提供一些集中處理創傷事件的心理治療（如認知行爲治療或眼動減敏和重組）。

給親人、朋友和同事

應：

- 留意患者行爲上的改變：工作表現有否變差、緩慢、較多病假或小型意外等。
- 留意有否易怒、抑鬱、失去興趣或集中能力下降的徵狀。

- ☑ 給予時間讓創傷幸存者說出其經歷。
- ☑ 問一些較簡單的問題。
- ☑ 讓他們說話而不要中途插嘴或引用自己的經驗作例子。

不應：

- ☒ 告訴生還者你知道他們的感受——你其實並不知道！
- ☒ 告訴生還者他們能夠生存已經十分幸運——他們並不是這樣想的！
- ☒ 認為他們的經驗不足為道，例如說：「這都不是太壞！」。
- ☒ 建議他們只需控制自己，便能振作起來。

複雜性創傷後遺症

複雜性創傷後遺症一般會在創傷事件發生後數星期或數月後出現，但可能需時數年才得以察覺。

創傷可以窒礙兒童的發展及成長——事件愈早發生，對他們的傷害便愈大。有些兒童為了克服創傷經歷可能變得自衛性高或有侵略性的行為；有些兒童則會不理世事，失去自信和對自己的認同感，並在羞愧和內疚中成長。

曾受虐待或折磨的成年人在一段時間過後，可能會產生與世隔絕的感覺，甚至對整個世界和人與人之間的關係均失去信心。

除了上述的創傷後遺症徵狀外，你可能會：

- 感到羞愧和內疚
- 感覺麻木，身體失去觸感
- 不能享受生活的樂趣
- 用藥物（毒品）、酒精或傷害自己來控制情緒
- 將自己與外界隔離（情感分離）
- 因憂傷而感到身體不適
- 不能以言語來表達自己的情感
- 萌生自殺的念頭
- 以身犯險或作出一時衝動的行為

以下條件可能令情況更差：

- 事件發生在童年——年紀愈小，創傷愈大
- 創傷由父母或其他照顧者所造成
- 極嚴重的創傷
- 創傷持續一段長時間
- 你被隔離
- 仍然需面對施暴者或對自身安全有威脅的事

康復之路

嘗試如常地生活，遠離過去的創傷經歷，例如約會朋友、上班工作、定時做運動、學習鬆弛技巧、發掘新的興趣和飼養寵物等，均可以令你對世界慢慢恢復信心。

對其他人及整個世界失去信任是複雜性創傷後遺症的一個最主要的徵狀，因此治療需時較長，以便你與治療師建立互信及穩固的關係，令其感受及明白到即使信任別人也不會帶來傷害或受虐待的後果，而康復的過程主要分三個階段進行：

穩定化

你能：

- 學懂如何了解和控制自己的悲痛、情緒波動及情感分離。治療包括使用「穩步」（grounding）技巧來令你意識到自己正身處於此時、此地，而非活在被虐和受創的過去
 - 開始把生理上的恐懼和焦慮跟創傷的記憶分開，以減低它們所帶來的恐懼感
 - 開始適應和融入正常生活，而不再感到焦慮或發生回閃
- 有時，這些幫助可能便已足夠。

創傷聚焦/集中治療

「眼動減敏和重組」或「認知行為治療」可幫助你在合適和受控的環境下回想創傷的經歷。其他心理治療，例如心理動力心理治療，亦為有效。但必須注意，若不恰當地進行這些心理治療，可能會令複雜性創傷後遺症的情況變差。

重投生活

這個階段是你開始投入新生活，正式展開人生旅程的新一頁。你不但能夠靈活運用所學到的技巧，並且能與他人建立互信而又密切的關係。若你的抑鬱情況嚴重，經常感到不安或不能進行心理治療，可考慮接受藥物治療，包括服用抗抑鬱藥和抗精神病藥。但於大部分的情況下，均不建議使用鎮靜劑或安眠藥。

網上資源

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

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/about/campaigns/partnersincarecampaign/learningdisabilityleaflet.aspx>

有用地址或電話 《譯者註：以下是香港的資料，供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務：	2466 7350
社會福利署熱線：	2343 2255
香港心理衛生會心理健康諮詢熱線：	2772 0047
衛生署中央健康教育熱線：	2833 0111
香港精神健康家屬協會：	九龍中央郵箱72368號〔傳真：2568 9855〕

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：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www3.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院（第二版）

◎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、影印或紀錄）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。
查閱此教育資料之最新版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁www.imh.org.hk。