

# 創傷與復原：PTSD

還記得「921大地震」，你是否也擔心類似事件會生在你身上？「華航大園空難事件」現場的支離破碎是否引起你的緊張不安呢？何謂PTSD？全名為創傷後壓力症候群(Posttraumatic stress disorder)，是發生在當一個人經歷、目擊或被迫面對一或多件的重大創傷事件中，如戰爭、天災、地震、強暴、車禍或親人死亡，使生命受到嚴重威脅而產生極度害怕、無助、恐懼的狀態。

創傷後壓力疾患通常在創傷事件發生的三個月內出現，但也可能在事發後數個月至數年間延遲發作(delay onset)，症狀持續視個人的狀況有極大不同。但是只要及早發現，接受治療，災難過去，創傷總會復原的。以下量表是評估您在遭遇重大事件後的生理與心理反應，您對自己的目前的狀態不是很了解嗎？請您做做看，看看您目前的得分如何！

## 事件衝擊量表

頻率：

1. 我不要想，卻會不自主想到這事件的種種。...
2. 我想到此事件時，會壓抑自己的生氣。.....
3. 我想把事件的印象從記憶中拿掉。.....
4. 腦海中湧現的事件景象使我睡不安。.....
5. 我對此事件有強烈的情緒。.....
6. 我會做有關事件的夢。.....
7. 我會避開接觸有關事件的事物。.....
8. 我會覺得事件好像沒有發生或不是真實的。...
9. 我避免談論此事件。.....
10. 有關事件的印象常會闖入我的腦海中。.....
11. 別的事也會讓我想到此事件。.....
12. 我對此事件有許多情緒，但我不想處理。...
13. 我努力不去想此事件。.....
14. 任何相關線索都會引起此事件的情緒。.....
15. 我對此事件的情緒是麻木的。.....

以下是經歷重大事件的人常有的反應，請一題一題看，並圈出『過去一週中』每一種反應發生的頻率。若沒有發生這些反應，則請圈選『沒有發生過』這一欄。

	沒有發生過	很少	有時	常常
	0%	10%	30%	60%
1. 我不要想，卻會不自主想到這事件的種種。...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我想到此事件時，會壓抑自己的生氣。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我想把事件的印象從記憶中拿掉。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 腦海中湧現的事件景象使我睡不安。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我對此事件有強烈的情緒。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我會做有關事件的夢。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我會避開接觸有關事件的事物。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我會覺得事件好像沒有發生或不是真實的。...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我避免談論此事件。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 有關事件的印象常會闖入我的腦海中。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 別的事也會讓我想到此事件。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我對此事件有許多情緒，但我不想處理。...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我努力不去想此事件。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 任何相關線索都會引起此事件的情緒。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我對此事件的情緒是麻木的。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

計分說明：

1. 每題以頻率計算依次得分為：0，1，3，5分，全部15題的滿分為75分。

嘉義市衛生局、中正大學臨床心理研究所

中正大學兒童發展中心、嘉義市臨床心理師公會

聯合編印93.05.26

2. 第1, 4, 5, 6, 10, 11, 14題為侵入

(intrusion) 的反應內容, 第2, 3, 7, 8, 9, 12, 13, 15題屬於逃避 (avoidance) 的反應內容。得分24-34屬準創傷反應, 得分35以上就達顯著創傷反應。

## PTSD 有什麼症狀?

### 什麼樣的人才會有 PTSD?

遭逢重大變故, 必然會對個人生命造成很大的衝擊, 但是每個人對事件的反應程度不同, 並非每個人都會經歷創傷後壓力疾患, 若你或你週遭的人在事件發生過一個月後, 仍然有以下的症狀, 且已嚴重損害社會、職業功能, 可能需要求助於專業人員:

準則 A: 暴露在真正的或具威脅性的死亡、重傷或性暴力, 以下列一種 (或更多的形式):

- (1) 直接經歷這 (些) 創傷事件。
- (2) 親身目睹這 (些) 事件發生在別人身上。
- (3) 知道這 (些) 事件發生在一位親密的親戚或朋友身上; 如果是真正的或具威脅性的死亡, 這 (些) 事件必須是暴力或意外的。
- (4) 一再經歷或大量暴露在令人反感的創傷事件細節中 (立: 第一線搶救人員收集身體殘塊; 警察一再暴露於虐童細節下)。註: 不適用於透過電子媒體、電視、電影或圖片的暴露, 除非是工作相關的暴露。

準則 B: 出現下列一項 (或更多) 與創傷事件有關的侵入性症狀 (始於創傷後):

- (1) 不斷發生、不由自主和侵入性的被創傷事件的痛苦回憶困擾著。註: 六歲以下的兒童可能會在遊戲中重複表達創傷相主題。
- (2) 不斷出現惱人的夢, 夢的內容和/或情緒與創傷事件相關。註: 在兒童身上, 可能是無法辨識內容、嚇人的夢。
- (3) 出現解離反應(例: 回憶重現), 個案感到或表現出好像創傷事件重演 (這些反應可以不同的程度出現, 最極端的症狀是完全失去對現關周圍環境的覺察)。註: 在兒童身上, 特定的創傷反應可能會在遊戲中一再出現。
- (4) 當接觸到內在或外在象徵或與創傷事件相似的暗示時, 產生強烈或延長的痛苦。
- (5) 當接觸到內在或外在象徵或與創傷事件相似的暗示時, 會產生明顯的生理反應。

準則 C: 持續逃避創傷事件的相關刺激 (始於創傷事件後), 出現下列一項以上的逃避行為:

- (1) 避開或努力逃避與創傷事件相關的痛苦記憶、思緒或感覺。
- (2) 避開或努力逃避引發與創傷事件相關的痛苦記憶、思緒或感覺的外在提醒物(人物、地方、對話、活動、物件、場合)。

準則 D: 與創傷事件相關的認知上和情緒上的負面改變, 始於或惡於創傷事件之後, 顯示出下列兩項 (或以上) 的特徵:

- (1) 無法記得創傷事件的一個重要情節(典型上是因為解離性失憶, 並非因頭部受傷、酒精或藥物等其他因素所致)

- (2) 對於自己、他人或世界持續且誇大的負向信念或期許(例: 「我很壞」、「沒人可以相信」、「我永遠失去靈魂了」、「我整個神經系統都永遠毀壞了」、「這世界非常危險」)。
- (3) 對於創傷事件的起因或和結果, 有持續扭曲的認知, 導致責怪自己或他人。
- (4) 持續的負面情緒狀態(例如: 恐懼、驚恐、憤怒、罪惡感或羞愧)。
- (5) 對於參與重要活動的興趣或參與明顯降低。
- (6) 感覺到與他人疏離、疏遠。
- (7) 持續無法感覺到正向情緒 (例如: 無法感受到幸福、滿足、或鍾愛的感覺)。

準則 E: 與創傷事件相關警醒性與反應性的顯著改變, 始於或惡化於創傷事件後, 顯示出下列兩項 (或以上) 的特徵:

- (1) 易怒行為或無預兆發怒 (在很少或沒有誘發因素下), 典型出現對人或物品或肢體攻擊行為。
- (2) 不顧後果會自殘行為。
- (3) 過度警覺。
- (4) 過度的驚嚇反應。
- (5) 專注力問題。
- (6) 睡眠困擾 (例如: 入睡困難、難以維持睡眠或睡不安穩)。

## 誰可以幫我? 求助管道!

求助管道

創傷倖存者主要困擾仍以憂鬱、焦慮症狀為主,

當發現創傷事件已對你或周遭親友造成嚴重問題時，你可以透過下列管道尋求專業人員的協助：醫院精神科門診、衛生局社區心理衛生中心、臨床心理師公會、社區諮商機構(如張老師或生命線)等

### ■ 專業人員將如何幫我？

不同的專業人員將提供你全方位的協助：

1. 醫師：以藥物方式協助你改善睡眠或穩定情緒
2. 臨床心理師：以心理衡鑑了解你人格特質、情緒調適能力，在透過不同的心理治療方法協助你走過創傷
3. 諮商輔導員：提供支持性的心理諮商，陪伴你走過創傷的陰影

我們必須強調：大多數接受心理輔導或治療的個案都是心智正常的正常人，雖然大多數的受難者可以適當的處理其創傷的後遺症，但藉助相關專業機構可以預防或顯著改善情緒困擾的嚴重度。

編者註：如您對本手冊有任何問題，或希望尋求臨床心理專業服務，請與下列單位連繫，會有專人為您解答或安排轉介（我們提供臨床心理師現場心理諮詢服務，請先來電預約）。若您對本手冊有興趣，可自行至 <http://www.ccunix.ccu.edu.tw/~psycdc/> 網站下載。

① 嘉義縣市社區心理衛生中心聯合諮詢電話3621150

嘉義市衛生局：嘉義市德明路1號

嘉義縣太保市祥和二路東段3號

② 中正大學兒童發展中心：嘉義縣民雄鄉三興村160號  
05-2723837