

在重大創傷事件後，一般會出現什麼反應?如何幫助自己及別人?

一、可能會有的創傷反應：

- (一) 想法：腦中重複出現重大創傷事件的情景，難以抑制。
- (二) 情感：麻木、退縮、煩躁、容易生氣或憤怒，情緒沮喪憂鬱、哭泣、愧疚、自責、對未來感到無望。
- (三) 行為：可能藉助香菸、咖啡、酒等以減輕心理或身體不適的症狀。
- (四) 身體不適：如暈眩、頭痛、發抖、噁心、手腳冰冷、胸悶、月經失調、沒有胃口等。

二、幫助自己的方法：

- (一) 了解、感受及接納可能會有的反應。
- (二) 多找人談自己的經歷及感受。
- (三) 維持生活步調、避免飲酒過量。
- (四) 不要讓壓力變成虐待孩子或伴侶的藉口。
- (五) 尋求專業人員協助。

三、幫助別人的方法：

- (一) 可以說的話：
 1. 以衷心的口氣說：「我很難過」。
 2. 以真誠的口氣說：「若有需要，請立刻打電話給我」。
- (二) 可以幫忙做的事：
 1. 先為他們準備好食物及提供家務協助。
 2. 需要時陪伴他們。
 3. 陪伴他們一起尋求專業人員協助。

心理衛生服務單位一覽表

服務單位	服務項目	服務時間	聯絡電話
衛生福利部安心專線	免費電話諮詢服務	24 小時	0800-788-995
陽光關懷諮詢服務專線	電話諮詢服務	週一至週日 08:30~21:30	(02)2507-8006 分機 107
社團法人國際生命線協會	電話諮詢服務	24 小時	直撥 1995
財團法人張老師基金會	電話諮詢服務	星期一至星期六 14:00-21:00	直撥 1980

健康·幸福·新北市

什麼是創傷後壓力症候群 (Post-traumatic Stress Disorder, PTSD) ?

症狀表現：

- (一) 創傷的再經驗，如：不自主的侵入性影像或想法，例如不斷反覆想起創傷事件的情景、腦海裡不停縈繞一些與創傷事件之發生有關的問題等。
- (二) 逃避否認與情緒麻木反應，如：心理麻木，對刺激的感覺反應降低、努力逃避與災難相關聯的事物、記憶缺失等。
- (三) 過度警醒反應，如：過度警覺；心神不寧，彷彿隨時警戒周遭即將發生事情。
- (四) 負面情緒反應，如：感到悲傷或沮喪，有時也容易落淚哭泣、容易說一些悲觀的話、對於平常喜愛的事物興趣缺缺等。
- (五) 生理不適反應，如：疲勞、頻打瞌睡或昏睡、抱怨頭痛、胃痛或其他身體方面的不舒服、比以前更容易感冒、生病、食慾變差或變好等。
- (六) 人際關係變差或社交退縮反應：
 1. 與家人、配偶、朋友、同學、同事及鄰居間的關係改變，例如比以前更常發生口角、更少來往、更容易起衝突等。
 2. 曠職或遲到、早退次數增加，工作表現退步。

PTSS-10 自我檢測量表

您可以利用以下的簡易自填式問卷，自我篩檢是否有創傷後壓力反應，當以下 10 個題目中有 5 題以上答案為「是」時，請向相關心理衛生單位求助。

題目	是	否
1. 您有睡眠困難嗎？		
2. 您會感到憂鬱（如傷心、難過）嗎？		
3. 您對突然的聲音或未預期的動作會感到驚嚇嗎？		
4. 您變得較容易生氣嗎？		
5. 當回到突發事件的地方，會不會感到害怕？		
6. 您的情緒會不會經常容易波動？		
7. 您會感到身體易緊張嗎？		
8. 您會感到不願跟其他人談話嗎？		
9. 您會出現與意外事件相關的噩夢嗎？		
10. 您會有良心不安，對自己責難或感到愧疚嗎？		

健康 · 幸福 · 新北市