

創傷後壓力症候群

遭遇重大創傷後，人們難免出現強烈的身心反應。然而，有些人即使在創傷遠離之後，仍感到十分困擾，無法釋懷，甚至難以正常生活，這樣可能就是患上了創傷後壓力症候群。

常見症狀

患者會刻意避開任何可能勾起創傷回憶的事物，但內心卻不由自主地「重播」創傷事件的片段。患者可能睡眠質素差，感到抑鬱、緊張、暴躁，經常發噩夢。有些人甚至會藉酗酒或濫藥來麻醉自己。

成因

極端恐怖或危險的經歷、個人性格特質，以及早年的遭遇都可能是誘因。

治療方案

不同種類的心理治療，尤其是行為治療法，對創傷後壓力症候群都有療效。患者往往對創傷事件中的施暴者懷有很強烈的情緒反應，部份人因自己倖存而感到內疚，這些感覺都需要撫平。藥物方面，抗抑鬱藥或安眠藥等也能提供一定幫助。

