

## 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、暴燥,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,部份人因自己悻存而感到內疚,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。



跑馬地

香港跑馬地山村道2號養和醫院中院3樓電話:(852) 2835 8497

傳真:(852) 2892 7451 電郵:mhc@hksh-hospital.com www.hksh-hospital.com 中環 能和解*傳* 

**養和醫健** 香港中環德輔道中33號1樓 電話:(852) 2523 7887

傳真:(852) 2523 7873 電郵:mhccn@hksh-healthcare.com www.hksh-healthcare.com 北角

養和醫體 香港地角丹拿道8號雋悦3樓 電話: (852) 2219 9012 傳真: (852) 2892 7572 電郵: mhcth@hksh-healthcare.com www.hksh-healthcare.com