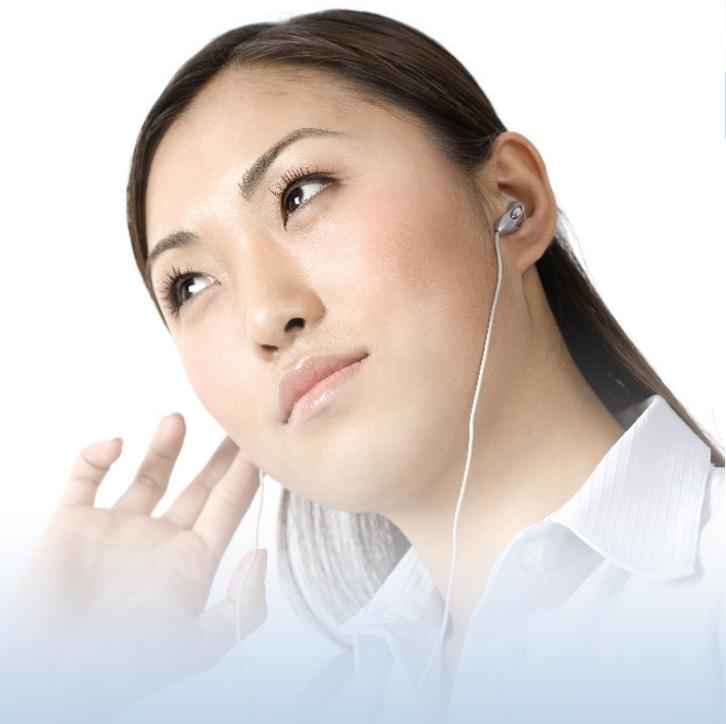




經過那次事件後，我早上總是不斷回想當時的情況，晚上亦惡夢連連，我是不是患上

# 創傷後壓力症



## 地圖



## 診症時間

周一至周六 敬請預約 (早上十時至下午一時 及下午二時半至六時半)

星期日及公眾假期休息

地址：香港中環皇后大道中33號萬邦行904室

電話：2116 3836 傳真：2116 9772

網址：<http://www.mentalhealth-pro.com>

Mental Health Professionals



在哀痛和創傷壓力之中，我應如何幫助自己？

大部分遇上創傷事件的人，都有一定「自癒」能力，而不會患上此病。然而，若當事人出現以下高危因素，則可能較容易患病：

- 保持定時作息及飲食
- 進行適量運動
- 讓自己真情流露，毋須過度抑壓
- 保持耐性，容許自己慢慢過渡
- 保持一定社交活動
- 與人傾訴
- 檢討有否出現過度消極的情緒，嘗試抹除這些感覺
- 不要問類似「為何事情會發生在我身上？」等問題，而應該多問「我下一步應如何做？」等態度積極的問題
- 不要過度責備自己



Mental Health Professionals

## 甚麼是創傷後壓力症？

當人們親身經歷或目睹重大具創傷性，尤其對生命造成威脅的事故，有可能引發極大恐懼，造成一些嚴重的、持續的、或有時延遲發生的壓力病徵。如這些反應延續超過1個月，而又影響到正常生活功能，便成為創傷後壓力反應症。病症可大致分為兩類，若病徵於創傷後6個月內出現，屬急性症狀；如果病徵超過6個月，則屬延宕症狀。



### 創傷後壓力症患者可能出現的病徵包括：

- 持續感到害怕、無助
- 感覺麻木
- 記憶力減退
- 注意力無法集中
- 失眠、惡夢連連
- 反覆回想當時恐怖的情景
- 逃避所有可能勾起回憶的事物
- 身心時刻處於戒備狀態，過度警覺

## 創傷過後，為何會患上創傷後壓力症？

創傷事件本身就是一個壓力源，而每個人面對壓力源的反應各有不同，若當事人無法自行應付壓力，就會產生許多心理上的問題。而早期的創傷經歷、性格、的社會支持系統、精神疾患的遺傳病、最近壓力生活的改變、外控的想法與知覺、過度飲酒。



### 可導致創傷後壓力症的事件：

- 性侵犯
- 車禍
- 患上威脅生命的疾病
- 謀殺
- 暴力行為
- 被武器指嚇
- 恐怖襲擊
- 戰爭
- 巨大的自然災害，如龍捲風、暴風、地震和海嘯
- 童年時被虐待或目睹家庭暴力

## 誰較容易患上創傷後壓力反應症？

大部分遇上創傷事件的人，都有一定「自癒」能力，而不會患上此病。然而，若當事人出現以下高危因素，則可能較容易患病：

- 處理壓力能力較弱
- 曾有多次創傷經歷
- 當前的生活壓力甚大
- 欠缺家人和朋友的支持

## 如何治療創傷後壓力症？

大部分遇上創傷事件的人，都有一定「自癒」能力，而不會患上此病。然而，若當事人出現以下高危因素，則可能較容易患病：

1. 藥物治療：若患者表示不欲以心理療法治療創傷後壓力症，又或者事故仍然持續發生，精神科專科醫生便會考慮以藥物進行治療。有研究顯示，抗抑鬱藥物有助改善此病的徵狀，若患者有睡眠問題，醫生亦可處方安眠藥。
2. 心理治療：可以透過焦慮管理，教導患者如何放鬆身體，解除壓力，以及保持正面積極的思想；至於認知行為治療，則可以協助患者抽出一些不切實際的想法，並作出修正；在治療少部分病人時，可能須要用上情境暴露療法，讓他們去面對所發生的事情，但處理過程，必須非常小心謹慎，反則可能出現反效果。