

创伤后症状

心理反应：后创伤症状（遭受创伤后三个月以上）

侵入性思维

- ▶ 一再出现侵入性非自愿记忆
- ▶ 噩梦
- ▶ 脑中闪过事件片段
- ▶ 回忆事件时身心感到压力



回避性行为

- ▶ 回避跟事件相关的想法、感受或记忆
- ▶ 回避事件相关地点及人员



心理/情绪变化

- ▶ 分离性失忆（丧失对事件某部分的记忆）
- ▶ 持续处于消极的情绪
- ▶ 对重大活动失去兴趣
- ▶ 疏离感，与他人疏远



增强反应

- ▶ 入睡困难
- ▶ 烦躁、暴怒
- ▶ 鲁莽、残害自己的行为
- ▶ 难以专心
- ▶ 放大惊吓反应
- ▶ 过度警觉/偏执



识别创伤反应

表现正常

0 - 24小时

立即反应

- ▶ 惊吓
- ▶ 不解
- ▶ 对事件产生部分或全面失忆



为什么？

发生创伤性事件后立即找出问题并提供协助可预防创伤演变成病理症状。

出现病征

一个月内

后立即反应

生理反应

- ▶ 心悸
- ▶ 高度警惕
- ▶ 放大惊吓反应
- ▶ 睡眠障碍

心理反应

- ▶ 不真实的感觉
- ▶ 不安全感
- ▶ 易怒

急性压力

解离症状：

- ▶ 感觉脱节或麻木
- ▶ 脱离现实

「重温」症状：

- ▶ 侵入性记忆
- ▶ 脑中闪过画面和噩梦
- ▶ 高度警惕
- ▶ 苦恼、无助

回避：

- ▶ 避免回想起事件相关回忆

一个月后

PTSD 创伤后压力症

- ▶ 重温症状
- ▶ 逃避性行为
- ▶ 持续出现急性压力症状
- ▶ 性格改变
- ▶ 相关疾病
- ▶ 迟发型创伤后压力症候群

应对创伤反应

