

創傷後症狀

心理反應：後創傷症狀（遭受創傷後三個月以上）

侵入性思維

- ▶ 一再出現侵入性非自願記憶
- ▶ 噩夢
- ▶ 腦中閃過事件片段
- ▶ 回憶事件時身心感到壓力



迴避性行為

- ▶ 迴避跟事件相關的想法、感受或記憶
- ▶ 迴避事件相關地點及人員



心理/情緒變化

- ▶ 解離性失憶（喪失對事件某部分的記憶）
- ▶ 持續處於消極的情緒
- ▶ 對重大活動失去興趣
- ▶ 疏離感，與他人疏遠



增強反應

- ▶ 入睡困難
- ▶ 煩躁、暴怒
- ▶ 魯莽、殘害自己的行為
- ▶ 難以專心
- ▶ 放大驚嚇反應
- ▶ 過度警覺/偏執



識別創傷反應

表現正常

0 - 24小時

立即反應

- ▶ 驚嚇
- ▶ 不解
- ▶ 對事件產生部分或全面失憶



為什麼？

發生創傷性事件後立即找出問題並提供協助可預防創傷演變成病理症狀。

出現病徵

一個月內

後立即反應

生理反應

- ▶ 心悸
- ▶ 高度警惕
- ▶ 放大驚嚇反應
- ▶ 睡眠障礙

心理反應

- ▶ 不真實的感覺
- ▶ 不安全感
- ▶ 易怒

急性壓力

解離症狀：

- ▶ 感覺脫節或麻木
- ▶ 脫離現實

「重溫」症狀：

- ▶ 侵入性記憶
- ▶ 腦中閃過畫面和噩夢
- ▶ 高度警惕
- ▶ 苦惱、無助

迴避：

- ▶ 避免回想起事件相關回憶

一個月後

PTSD 創傷後壓力症

- ▶ 重溫症狀
- ▶ 逃避性行為
- ▶ 持續出現急性壓力症狀
- ▶ 性格改變
- ▶ 相關疾病
- ▶ 遲發型創傷後壓力症候群

應對創傷反應

