

自身點樣察覺？

你是否曾經歷創傷事件？若有的話，有沒有以下情況？若以下情況都在創傷事件後6星期內發生，並正逐漸減退，都屬正常的適應過程。不過，若這些情況維持多達6個星期以上，而沒有減退跡象，就應諮詢醫生的專業意見。

- 親歷其境的記憶、回閃或發噩夢？
- 刻意避開一些可能勾起回憶的事情？
- 感覺變得麻木？
- 感到煩躁及提心吊膽，卻又原因不明？
- 食慾有所增加，或增加了酒精和藥物的服用量？
- 難以控制情緒？
- 很難與人相處？
- 刻意令自己忙碌？
- 情緒低落或身心疲憊？

■ PTSD 患者會出現回閃及夢魘。

災難新聞播不停 易中創傷後遺症

韓國首爾梨泰院發生「人踩人」意外震驚國際，恐怖的現場環境透過各大媒體不斷重複播放，雖然觀眾安坐家中觀看事件，但也可能會患上創傷後遺症（PTSD）。事實上，親眼經歷可怕的意外發生後，會對觀者的心理造成一定影響，很多人會自行恢復不需額外協助，但亦有創傷後的反應維持多個月，甚至多年，這便是 PTSD。本報特別整理出 PTSD 的成因及徵兆，若發現自身或身邊的親友有類似情況，便應盡早尋求醫生協助。

有乜徵兆？

很多人在創傷後會受悲傷困擾，導致情緒低落、焦慮、產生罪惡及憤怒感。除此之外，主要症狀有三種：

出現回閃及夢魘

患者不斷發生回閃及以為自己仍活在創傷事件中。這情況均可透過日間的回閃及晚間的夢魘發生。真實程度令患者以為再次活在創傷事件中，不但令腦海浮現當時的情況，而且感覺到當時的情緒及感官，如恐懼、冒汗、聲音、氣味，甚至痛楚。即使一些雞毛蒜皮的事情也能觸發回閃。如患者曾在雨天遇到車禍而受傷，每逢雨天便可能觸發回閃。

逃避及變得感情麻木

創傷事件於腦內不斷重溫令患者感到極度不安，因此會刻意令自己分心，故意令自己忙碌，不斷埋首於工作，或專注自己的嗜好，如玩填字遊戲或砌拼圖。患者會逃避所有能回想起創傷事件的人和物，而且盡量不會提及創傷事件。患者亦可能會掩飾傷痛，裝作已痊癒一樣，處理悲傷的情緒時會變得麻木及像失去感覺。患者會逐漸疏遠他人或減少與人溝通，因此會令身邊朋友或同事感到難以相處。

處於戒備狀態

患者會長期處於戒備狀態，從而避開危機。患者同時亦會感到不能放鬆，這便是過度戒備。患者會經常感到焦慮和難以入睡，周邊的人會察覺到患者容易惱怒及過度焦慮。

如何紓緩？

嘗試如常地生活及工作，遠離過去的創傷經歷，例如約會朋友、上班工作、定時做運動、學習鬆弛技巧、發掘新的興趣和飼養寵物等，均可對世界慢慢恢復信心。同時，亦可向信賴的人傾訴所發生的事，並對痊癒存有希望。必要時，亦可約見醫生尋求協助。

如何治療？

現今有不同種類針對 PTSD 的心理治療，最常用的治療方法是認知行為療法，旨在協助患者在一個安全、受控的環境下，協助重新處理該事件觸發的情緒，從而減輕痛苦。這療法可在現實生活中進行，也可透過意識想像進行，將有助於消除恐懼感。治療師亦會教患者各種應對技巧。

成因為何？

任何能造成精神創傷的事也可引致 PTSD，如受到傷害、生命備受威脅，或親眼目睹親朋或他人的受傷或離逝。可造成創傷的情況包括：嚴重的意外、被挾持作人質、自然或人為災難、個人的暴力襲擊（如強姦、身體攻擊、虐待、搶劫及綁架等）及恐怖襲擊等。

如何提防？

若不斷觀看災難片段後感到不安，便應暫停觀看相關片段、社交媒體或新聞，並找朋友傾訴或陪伴，及多作休息。若災難為親身經歷，就應尋求醫生協助。

何時開始？

PTSD 病徵可於創傷事件發生後立即、數周後或數月後出現，但通常在事件發生後的6個月內出現。



■ 若發現親友抑鬱或集中力下降，便要多加留意。