

後疫情時代壓力創傷症候群

張琬婷老師

一、前言

新冠肺炎肆虐全世界，衝擊人們的生活日常與經濟發展，對整個世界的人類破壞力度之大，前所未見。雖然許多專家學者悲觀表示疫情還看不到終點，但我們還是得為疫情之後滿目瘡痍的世界預做準備。後疫情時代，我們將面對的是什麼樣的世界？

新冠肺炎這樣全球蔓延的疫情，各國對疫情的源頭交相指責與不信任，每一國都想拿回抗疫的主導權，都想以封城、鎖國自我保護。於是在疫情蔓延的時候，我們感覺世界是充滿不安全感及壓力，但當各國開始鎖國的時候，我們終於領悟到生命的重要性，人與人之間需要口罩、距離、猜測恐慌等的不確定感持續蔓延，人類需要在情緒上都需要找一個宣洩口，往往錯所不及及未知的恐懼，許多人在經歷創傷後導致壓力創傷症候群的出現。

二、文獻

創傷後壓力症候群(posttraumatic stress disorder)，簡稱 PTSD，創傷後壓力症指的是一個人經歷了極度嚴重的創傷壓力事件，感受到害怕、無助感、或恐怖，而且已經達到病態的程度。這類的壓力事件，往往是因為個人直接經驗瀕臨死亡的威脅，或親自目睹他人死亡。另外，嚴重的身體傷害、性暴力也容易形成創傷。有時候在得知親近的

家人或朋友遭遇暴力或意外事件，也有可能產生心理的創傷。甚至是某些人 必須暴露於重複或極端的創傷事件中，例如災難現場處理屍體的救災人員、重複暴露於兒虐事件的警察，也有可能出現創傷的反應。常見的創傷後壓力症，會出現幾種症狀，像是創傷經驗再體驗；過度警覺； 逃避及麻木； 出現與創傷事件相關的負向認知及情緒。創傷經驗再體驗，指的是在創傷事件已經過去之後，卻又重複出現同樣受創的感受，有些人會做惡夢，夢到同樣的事件發生，或是有些人在白天的生活當中，突然陷入了回憶當中，再度體驗此創傷經驗，這種感受被形容成侵入（intrusive）性的，好像越是不願意回憶起的事情，越是反覆地被想起。有些人在事件發生後，持續處在緊繃的狀態中，時時刻刻警戒周圍的人事物，因而無法專心，容易對他人發脾氣，這樣的情況也會導致失眠、焦慮、衝動的自我傷害等等情形。很多人會逃避與不幸事件相關的刺激。例如避免去回憶或感覺創傷事件、避免接觸到可能會引發回憶起創傷事件的外界環境，例如與此創傷事件相關的人群、地點、對話、活動、物品或情境等。病人也會出現與創傷事件相關的負向認知及情緒。例如無法回憶起創傷事件的重要部分，對創傷事件的前因後果有扭曲的認知，導致他們責怪自己或他人。病人對自己、他人或周遭的世界有持續且過度的負面看法，導致情緒一直處於低潮，無法體驗到正向的心情。這樣的人對於重要的活動，沒有興趣參與，並且感受到和別人變的疏離。創傷後壓力症通常發生於

成人、青少年及六歲以上兒童。這些症狀不但造成病人的痛苦，也大幅影響病人生活的能力，病情通常持續一定時間（一個月以上）。若以上的症狀造成人際社會功能的受損，而且持續一個月以上，則有可能罹患創傷後壓力症，需要請精神科醫師進一步診斷或治療。

三、壓力測試

心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
③ 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

前五題總分

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺的想法

有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

得分說明

社團法人台灣自殺防治學會
全國自殺防治中心

心情溫度計只作為自我檢測及大規模對象施測之用，其評分結果亦僅供個人或專業醫療團隊參考，並非作為診斷之用。

四、治療方式

創傷後壓力症、急性壓力症與適應障礙症，論其發病原因，包括

了創傷事件本身的特性、受創者的心理社會因素，及早已存在之生物體質因素等。此治療都需要包含生物、心理、社會三層面方能完備。所以在治療時必須考慮壓力與創傷問題及病患本身內在心理問題的適應，也要觀察其對日常生活功能造成的影響。以下這些方法可以幫助改善。

1. 遵守您的治療計劃並保持耐心，鼓勵與親朋好友或心理專業人員談其情緒和感受。如其焦慮度太嚴重或嚴重失眠，可考慮短期使用鎮靜安眠藥。
2. 了解有關 PTSD 的資訊，這樣做可以幫助您了解自己的感受，以及訂定有效的治療策略。可避免長期使用逃避或否認的因應方式以降低創傷後壓力疾患的發生率。
3. 學習有效的因應技巧，例如充分休息、飲食健康、運動、放鬆，避免使用不良的因應方式如酒精濫用等，這會使焦慮更加嚴重。

五、參考資料

1. <https://www.ieatpe.org.tw/magazine/ebook346/storypage05.html>
2. <https://www.mohw.gov.tw/dl-1737-eef9c2c8-bb34-462a-b50b-4535ff9d27e4.html>
3. <https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-341-29919-107.html>
4. <https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/c3360/PTSD-ASD.htm>