

創而不傷：創傷療心室

1) 難以遇計的意外

你有遇上或目睹意外、特殊事件、或可怕的經歷嗎？
(例如天災、火警、交通意外、被劫、被襲擊、家庭變故等)

由於許多意外或特殊事件都是突發的，難以預計，可對我們的身心安全構成嚴重威脅或傷害，因此，在經歷特殊事件後我們可能有下列情緒、思想和身體反應：

- * 感到不安、焦慮、受驚
- * 情緒波動、煩燥
- * 常常想起有關特殊事件的片段
- * 難以集中精神、精神恍惚
- * 心跳加速
- * 呼吸困難
- * 飲食失調
- * 失眠



2) 遇到特殊事件後可以怎樣幫自己？

1. 留意自己身體，情緒，思想各方面的反應。
2. 提醒自己：經歷特殊事件後，出現壓力反應是正常的。
3. 維持日常生活作息，保持均衡飲食、足夠休息和做適量運動。
4. 做一些令自己放鬆的事，例如聽音樂或做運動或鬆弛練習。
5. 找一個你信任的人傾訴，讓情緒得到表達，接受別人的關心和幫助；與朋友家人保持聯絡，不要孤立自己。
6. 有些人為了忘記所經歷的事情，會以藥物、吸煙或飲酒去麻醉自己，但這些方法會對身體及精神帶來負面的影響，並不能有效減少癥狀，故不適用。

3) 是否經歷過特殊事件的人都會有後遺症？

- * 當遇上特殊事故後，出現以上壓力反應是常見的。一般來說，這些壓力反應可能會維持一段時間，但事件平息後，壓力反應會漸漸減少，生活情況正常下來。
- * 要注意的是，如果事件過後一段時間，壓力反應一直持續，並嚴重影響日常生活，便要留意自己有沒有「創傷後壓力症」。



創而不傷： 創傷療心室

4) 創傷後壓力症是什麼？

創傷後壓力症是在經歷或目擊特殊事故後，持續一個月或以上出現以下症狀，嚴重影響我們的日常生活：

創傷後壓力症的徵狀

- 創傷事件的片段不能自控地在腦海反覆浮現或在夢中出現
- 感到創傷事件好像又再發生或表現得好像再次經歷創傷事件
- 每當想起或接觸到與創傷事件有關的情景時會感到強烈的心理困擾或生理反應
- 盡量避免提及創傷事件或勾起關於事件的想法和感受
- 刻意避開與事件有關的事物、活動、地方或人物
- 無法記起創傷事件的重要部份
- 對喜愛的事情失去興趣或減少參與重要的活動
- 感到與人疏離
- 情感範圍窄狹（例如感受不到愛）
- 對將來感到無法預計或感到悲觀
- 失眠、難以入睡、早醒或容易驚醒
- 煩燥或易怒
- 過份警覺，不能放鬆
- 容易受驚或反應過



6) 創傷後壓力症可以治療嗎？

研究顯示創傷後壓力症經過適當和專業的治療是可以痊癒的，有效的治療方法包括有心理治療及藥物治療，常用的心理治療包括認知及行為治療等。

若你發現自己/家人或朋友有以上的徵狀，請不要遲延，盡快正視問題，並積極尋求專業人士例如社工，臨床心理學家或醫生的協助。

7) 創傷療心室

本臨床心理服務課的心理學家為經歷特殊事故的人士提供解說、諮詢服務，亦為患有創傷後壓力症的人士提供心理治療；有需要人士可透過社會福利署家庭服務中心的社工轉介到本課。

有關臨床心理服務查詢，可致電：27077666

有關社會福利署的服務，可參考以下資料：

社會福利署熱線：2343 2255

社會福利署網站：www.info.gov.hk/swd

臨床心理服務科

臨床心理服務課（一）編製

 社會福利署
Social Welfare Department

