

什么是创伤后应激障碍（PTSD）及如何恢复？

什么是创伤？

创伤性事件可能包括：

- 实际死亡或死亡威胁，
- 严重的伤害或
- 暴力。

创伤性事件很常见。大多数人一生中至少会经历过一次创伤性事件。创伤性事件的例子有：

- 自然灾害
- 战争
- 严重事故
- 身体或性侵犯

在澳大利亚，最常见的创伤性事件是：

- 亲近的人意外离世
- 看到有人受重伤或被杀，或者意外地看到一具尸体
- 遭遇危及生命的车祸

在创伤性事件后的最初几天或几周内，人们通常会感到强烈的恐惧、难过、内疚、愤怒或悲伤。一般来说，这些感觉会自行消失，在亲友的支持下，这个人就会恢复。但如果这些负面情绪没有消失，这可能意味着这个人患上了创伤后应激障碍（PTSD）或其他的心理健康问题。

什么是创伤后应激障碍？

创伤后应激障碍（PTSD）指的是一个人在创伤性事件后可能经历的一系列反应。

创伤后应激障碍患者主要会面临四种困难：

- **重新经历创伤性事件**——通过令人憎恶的记忆、生动的噩梦、闪回或想起事件时产生的强烈反应，如心悸或恐慌。
- **感觉紧张**——难以入睡或集中精神，感到愤怒或易怒，冒险，容易受到惊吓，或者总是警惕危险。
- **避免引起事件回忆的事物**——那些能勾起创伤记忆的活动、地点、人、想法或感觉。
- **消极的想法和感受**——感到害怕、愤怒、内疚、无聊或麻木，对日常活动失去兴趣，感觉与亲友隔绝。

创伤后应激障碍患者通常会出现抑郁或焦虑等其他心理健康问题。有些人可能会开始使用酒精或药物来帮助应对。

有什么治疗方法？

如果您在创伤性事件发生两周后仍然有问题，请咨询医生或心理健康专家。他们会建议对您有帮助的治疗方法。对创伤后应激障碍（PTSD）有不同的治疗方法。例如：

- 心理辅导
- 药物治疗、或
- 两者的结合。

即使您的创伤经历是很久以前的事，这些治疗也能起作用。

预防和治疗急性应激障碍、PTSD 和复杂 PTSD 的澳大利亚指南提供了：

- 帮助人们从创伤中恢复的建议
- 对 PTSD 和其他创伤后心理健康问题患者的有效治疗方案。

您可以在本页面上阅览更多关于 PTSD 的建议心理治疗方法。

其他有用的资源

Recovery after
Trauma
(创伤后恢复)

创伤后应激障碍患者指南

Dealing with
Trauma
(应对创伤)

给经历过创伤的年轻人指南

Helping my
Children after
Trauma

(帮助遭受创伤的孩子)

家长指南

5%至10%的澳大利亚人会在人生的某个阶段经历创伤后应激障碍。