

# 什麼是創傷後應激障礙（PTSD）及如何復原？

## 什麼是創傷？

創傷性事件可能包括：

- 實際死亡或死亡威脅，
- 嚴重的傷害或
- 暴力。

創傷性事件很常見。大多數人一生中至少會經歷過一次創傷性事件。創傷性事件的例子有：

- 自然災害
- 戰爭
- 嚴重事故
- 身體或性侵犯

在澳洲，最常見的創傷性事件是：

- 親近的人意外離世
- 看到有人受重傷或被殺，或者意外地看到一具屍體
- 遭遇危及生命的車禍

在創傷性事件後的最初幾天或幾周內，人們通常會感到強烈的恐懼、難過、內疚、憤怒或悲傷。一般來說，這些感覺會自行消失，在親友的支持下，這個人就會復原。但如果這些負面情緒沒有消失，這可能意味著這個人患上了創傷後應激障礙（PTSD）或其他的心理健康問題。

## 什麼是創傷後應激障礙？

創傷後應激障礙（PTSD）指的是一個人創傷性事件後可能經歷的一系列反應。

## 創傷後應激障礙患者主要會面臨四種困難：

- **重新經歷創傷性事件**——透過令人憎惡的記憶、生動的噩夢、閃回或想起事件時產生的強烈反應，如心悸或恐慌。
- **感覺緊張**——難以入睡或集中精神，感到憤怒或易怒，冒險，容易受到驚嚇，或者總是警惕危險。
- **避免引起事件回憶的事物**——那些能勾起創傷記憶的活動、地點、人、想法或感覺。
- **消極的想法和感受**——感到害怕、憤怒、內疚、無聊或麻木，對日常活動失去興趣，感覺與親友隔絕。

創傷後應激障礙患者通常會出現抑鬱或焦慮等其他心理健康問題。有些人可能會開始使用酒精或藥物來幫助應對。

## 有什麼治療方法？

如果您在創傷性事件發生兩周後仍然有問題，請諮詢醫生或心理健康專家。他們會建議對您有幫助的治療方法。對創傷後應激障礙（PTSD）有不同的治療方法。例如：

- 心理輔導
- 藥物治療、或
- 兩者的結合。

即使您的創傷經歷是很久以前的事，這些治療也能起作用。

預防和治療急性應激障礙、PTSD 和複雜 PTSD 的澳洲指引提供了：

- 幫助人們從創傷中復原的建議
- 對 PTSD 和其他創傷後心理健康問題患者的有效治療方案。

您可以在此頁面上閱覽更多關於 PTSD 的建議心理治療方法。

## 其他有用的資源

Recovery after  
Trauma  
(創傷後復原)

創傷後應激障礙患者指南

Dealing with  
Trauma  
(應對創傷)

給經歷過創傷的年輕人的指南

Helping my  
Children after  
Trauma  
(幫助遭受創傷的孩子)

家長指南

5%至10%的澳洲人會在人生的某個階段經歷創傷後應激障礙。