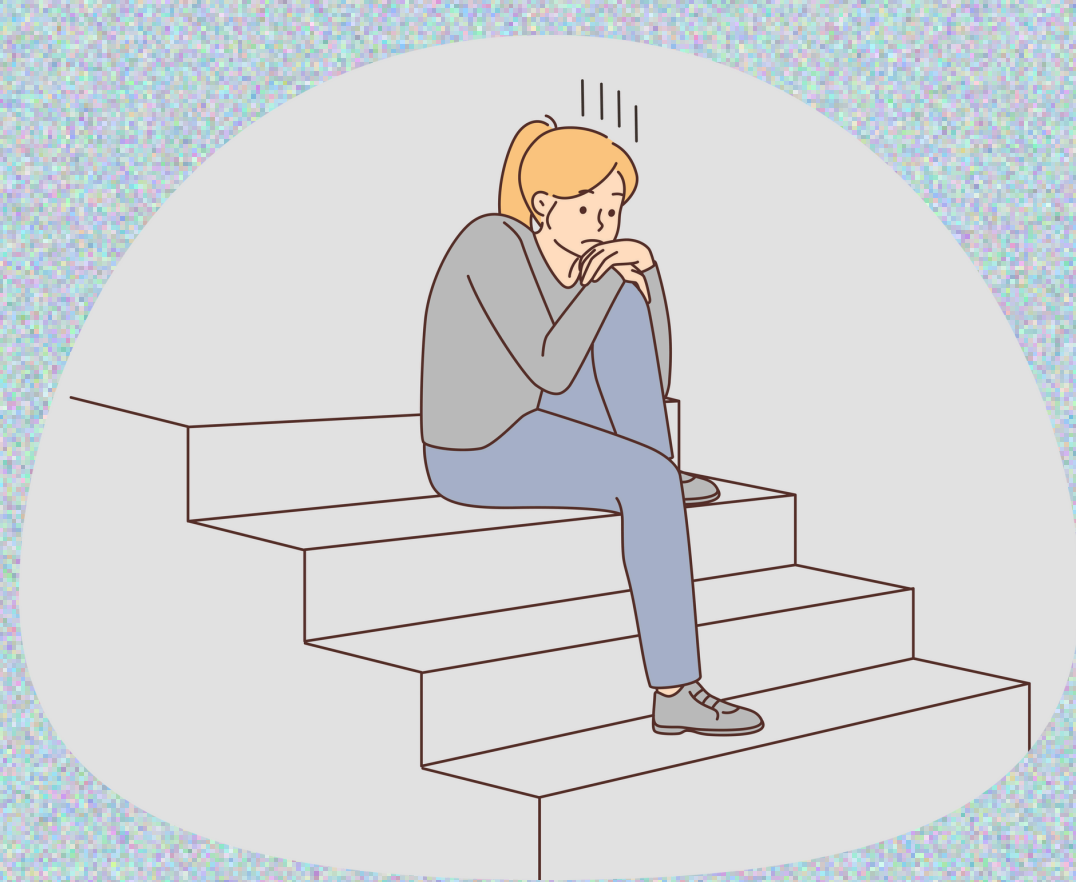


一. 什麼是PTSD:

為創傷後壓力症候群

(POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER), 是一種在經歷重大創傷事件後 (如戰爭、災難、侵犯等) 所產生的心理疾患。



二. 症狀分為三大類

1. 侵入性症狀

- 想法或夢中不自主重現創傷情境
- 閃回 (FLASHBACK)

2. 逃避與麻木

- 逃避與創傷相關的任何人事物
- 情緒冷漠、感覺麻木

3. 過度警覺

- 易怒、驚嚇反應過強
- 睡眠困難、專注力下降

三. 誰可能罹患PTSD (高風險族群)

每個人對創傷的反應不同, PTSD不分性別年齡或身份, 任何人都可能發生。

- 曾遭遇家暴、霸凌等人際暴力者
- 曾目睹事故、死亡或重大災難者
- 第一線工作者 (醫護、軍人)
- 童年經歷忽視或虐待者
- 經歷過重大手術、重症住院
- 罹患焦慮症、憂鬱症等病史者 (併發率高)

五. PTSD的

起因: 創傷經驗

機轉: 腦部杏仁核過度活化

結果: 長期恐懼、焦慮與迴避、復發率高

四. PTSD的常見反應與幫助方式

反應類型	常見症狀	對應治療方式
創傷記憶重現	想法中突然浮現創傷場景、夢魘、彷彿回到當時 (閃回)	暴露療法
逃避與情緒麻木	不想談創傷、不願靠近相關人事物、對生活失去興趣	認知行為治療 (CBT)
過度警覺	失眠、易怒、注意力難集中、過度緊張或容易受到驚嚇	放鬆訓練、正念療法、部分使用藥物治療

六. 復原不是奇蹟, 而是可以實現的過程

PTSD不是意志薄弱的表現。它是一種由生理反應與心理創傷交織而成的身心狀態, 往往需要專業的協助與持續的支持, 才能逐步恢復。