何時向專業人士求助？

- 若你無法處理強烈的情緒或感覺。
- 若你的情緒長時間失控，或持續地感到混亂和心力交瘁。
- 若你常常感到空虛和麻木，又為了避免這種感覺而保持忙碌。
- 若你持續發惡夢，睡眠不足。
- 若你的工作或人際關係受到影響，並出現問題。
- 若你因精神散瘓而遇上意外，或需要借用吸煙、飲酒及濫用藥物去逃避壓力。

你會得到甚麼幫助？

由於PTSD患者常常被困於極度沮喪的情緒之中，主動求助似乎比較艱難。但只要提起勇氣，踏出第一步，你便會發現專業的意見有助你把問題迎刃而解。我們將提供下列的輔導：

1. 為你詳細解釋過往的打擊如何導致現在的問題。
2. 助你看清楚那些思想、感受和行為會阻礙你的康復，而那些則可以改善你的問題。
3. 建議具體實際的方法，助你面對個別獨立的問題。

往那裡尋找專業的輔導？

如果你現在還未接受專業輔導，可以向你的家庭醫生或主診醫生索取意見，尋求適當的藥物治療，或有關專業輔導的推介。

記著，尋求適當的輔導，你便可以有效地解決問題。

九龍醫院臨床心理科編印

精神創傷的後遺壓力

醫院管理局 HOSPITAL AUTHORITY
九龍醫院 KOWLOON HOSPITAL

精神受到困擾或嚴重打擊的時候，特別是在性命悠關的情況中，當時人可能會有沉痛和恐懼的反應。有時這種反應太過強烈，揮之不去，成為精神創傷的後遺壓力 Post Traumatic Stress Disorder(PTSD)。

何謂精神創傷的後遺壓力？

PTSD是嚴重精神創傷後的深層情緒反應。受創者會在腦海內不斷重溫受創時的痛苦感覺和回憶。這些不斷重複的經驗會出現在惡夢，一閃而過，或不受控制的回憶之中，有時外界的事物也會挑起患者受創時的悲痛感受。

精神創傷的行為和情緒反應

1 逃避

受創者盡量逃避會勾起恐懼或傷心的情景和事物，或避免去想一切有關那次打擊的事情。

2 焦慮

通常受創者會長時間處於恐懼和焦慮之中，他們終日提心吊膽，容易失眠、分心、健忘和暴躁。

3 改變價值觀

受PTSD困擾的人士會失去安全感，認為外面的世界危機四伏。他們會比受傷前悲觀、內向和對從前珍視的東西失去興趣。

4 負面感覺

PTSD患者常常覺得空虛和麻木。有些人會對事發當時的做法或能夠生存下來而感到內疚。有些人則會因為受創的不幸而感到憤怒。他們亦會同時感到沮喪。

一般的處理方法

1. 不要把情緒埋藏起，嘗試向家人或朋友表達你的感受。

2. 不要期望傷痛的回憶能在剎那間消失。耐心地讓時間沖淡你的感受。

3. 切勿倚賴藥物、飲酒或吸煙去逃避現實，這樣做只會為自己增添多一個包袱，要背負多一個有待時間解決的問題。

4. 勇敢地談及事發經過，把握機會，在覆述過程中面對這個經歷。

5. 愛惜自己，給自己充裕的時間去休息、睡眠和思考，並盡量留在家人和好友的身邊。

6. 對家人、朋友、同事和醫護人員坦白清楚地說出你的需要。

7. 小心駕駛，在家中也要額外小心。精神曾經嚴重受創的人較容易發生意外。